

## CICLO DI SEMINARI

Dedicato alla salute psicofisica di studente a cura di AIED

**I seminari sono gratuiti e senza prenotazione**

Sede: Cinema Arsenale - Vicolo Scaramucci 2 (Pisa)

Orario seminario: 19.00 – 21.00

a seguire un rinfresco fino alle 22

09 Lug

### A TAVOLA CON LA NUTRIZIONISTA

Benefici di una corretta alimentazione

(dott.ssa Danila A. Lutri)

Un viaggio alla scoperta del ruolo centrale che l'alimentazione gioca nella nostra salute quotidiana. Affronteremo i principi base di una dieta equilibrata, i principali errori alimentari da evitare e strategie pratiche per organizzare i pasti in modo consapevole.

### IL BENESSERE DELLE PERSONE LGBTQIA+

Pratiche di comunità

(Simona Giannotti e Egon Botteghini)

"la salute non è un fatto solo individuale, ma sociale" (cit. OMS).

Affronteremo il tema della salute delle persone LGBTQIA+ in un'ottica di interconnessione tra qualità della vita del singolo individuo e contesto sociale in cui vive, riconoscendo il ruolo fondamentale delle condizioni economiche, sociali e culturali.

16 Lug

24 Lug

### CONOSCERE IL PROPRIO CORPO

Salute intima e igiene senza tabù (Dott.ssa Laura Bellu)

Uno spazio sicuro per parlare di anatomia, cura del corpo, falsi miti e pratiche quotidiane che fanno la differenza