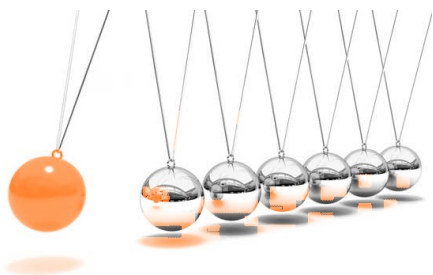




La nostra Associazione è da anni impegnata a favorire una nuova cultura del piacere e di un cibo sano che ridà senso e promuovere l'integrazione sociale attraverso i prodotti del nostro territorio, verso la presa di coscienza del valore del cibo nell'ottica del "mangiare meglio, mangiare meno, mangiare sano".



Diamo Peso al Benessere - Associazione di volontariato Onlus

Responsabile scientifica del progetto Dott.ssa Anita Cacitti

Segreteria organizzativa Liliana Zuliani - 340 2891151

Per info chiamare in orario di ufficio dal lunedì al venerdì

Sedi operative

AAS 4 Friuli Centrale, Via Pozzuolo 330, Udine

AAS 2 Isontina Bassa Friulana, Strada provinciale Jalmicco,

Palmanova e Via Vittorio Veneto 169, Gorizia



Festa delle Donne 2015

Vola alto!!!



Mancul massarie plui empowerment!

L'Associazione Diamo Peso al Benessere dà voce e dignità al sovrappeso ed obesità e apre nuove possibilità per poter essere consapevoli di scegliere, per poter decidere e per poter sentirsi così protagonisti responsabili della propria vita.



La nostra Associazione ha accolto nel suo lungo operato la ricchezza di ben 1450 **DONNE**.

11 anni di lavoro ci hanno mostrato come ognuna di loro avesse dentro di sé “possibilità” ulteriori, diverse e aggiuntive rispetto a quelle agite nel quotidiano. Il Self-Empowerment aprendo un processo di Multi-possibilitazione è stato la leva che ha permesso di superare l’Immobilismo e la Rassegnazione a favore del Cambiamento.

L’essenza primaria del Self-Empowerment è scoprire le possibilità che sono dentro di noi e sentirsi responsabili e protagonisti del vivere. Le **DONNE** sono state particolarmente capaci di cogliere l’opportunità di un nuovo modo di focalizzarsi sul sé e riscoprirsi intere per poter quindi incontrare i desideri e rendere complici le persone che hanno accanto.

Le **DONNE** empowerizzate della nostra Associazione sono riuscite a creare una nuova micro-cultura del quotidiano riconoscendo il Nuovo e promuovendolo in maniera attiva nelle relazioni familiari e di comunità.

Sono **DONNE** protagoniste e responsabili della propria vita a favore di idealità (scelte) e non delle ideologie (assolute).

**EMPOWERING
WOMEN
TOGETHER**



Il progetto entra a pieno titolo nel percorso della nostra Associazione. Le nostre **DONNE** scelgono un look che testimonia il cambiamento interno espressione di una nuova sicurezza di sé e della propria immagine.

Ecco due ricette per prendersi cura di sé.



Scrub mani al mandarino

Ricco di vitamina C, questo rimedio di bellezza è un antiossidante naturale con un’**azione anti invecchiamento**, che renderà luminose e vitali le

vostre mani.

Dovete solo prendere un cucchiaino di succo di **mandarino** fresco, un cucchiaino di **miele**, uno di **zucchero di canna** e uno di **olio d’oliva**. Mettete tutti questi ingredienti in una ciotola e passate lo scrub sulle mani inumidite. Massaggiate bene e poi risciacquate con acqua tiepida.

Oleolito di camomilla per massaggi

Grazie alle proprietà antisettiche, antinfiammatorie e lenitive della camomilla l’oleolito è adatto per **nutrire la pelle**, anche la più delicata.



Prendete un contenitore di vetro, riempitelo con 800gr di fiori di **camomilla** essiccati e un litro di **olio di girasole** e lasciateli in infusione per 40 giorni (agitare una volta al dì). Filtrate il prodotto e