



Comune di  
Castenuovo del Garda



**CONFERENZA INFORMATIVA MULTIDISCIPLINARE  
RIVOLTA ALLA CITTADINANZA**  
**Ingresso libero e gratuito**

# *il* **Peso** *della* **Felicità**

**Alla ricerca del Benessere: dal Peso Ideale  
a una Nuova Conoscenza di Sé**



**Giovedì 18 Aprile ore 19.30**

**19.30-19.40** Apertura e Saluti

**19.40-19.50** Presentazione dei Lavori: Dott.ssa Simonetta Montesor,  
Medico Specializzato in Scienze dell'Alimentazione e Dietologia, Bussolengo (Moderatore)

**19.50-20.10** Dott.ssa Angela Di Canio (psicologa psicoterapeuta ARBES Verona)  
**Mantenersi sani e belli: che grande sacrificio! Ma davvero prima il "dovere" e poi il "piacere"?**

**20.10-20.30** Dott.ssa Roberta Scala (Biologa Nutrizionista ARBES Verona)  
**E se mangiare tornasse ad essere un "piacere"?**  
**Come possono andare d'accordo i piaceri della tavola e un corpo in salute?**

**20.30-20.50** Dott. Sandro Martini (Dottore in Scienze Motorie, Centro Riabilitazione Equilibrio, Cavalcaselle)  
**Perché "dovrei" muovermi? Presentazione del Progetto "CamminiAmo insieme a Castenuovo del Garda"**

**20.50-21.10** Dott.ssa Alessandra Pezzutti (psicologa psicoterapeuta e Vice - Presidente ARBES Verona)  
**Presentazione del Progetto ARBES "Il Peso della Felicità".**  
**Un Percorso Educativo-Riabilitativo incontra la metodologia del Gruppo di Auto Mutuo Aiuto**

**21.10-21.30** Chiusura e Prenotazioni per partecipare al percorso di Auto Mutuo Aiuto: "IL PESO DELLA FELICITÀ"

**Sede: Sala Civica Libertà, Piazza della Libertà, 4 - 37014 Castenuovo del Garda (VR)**