



Δήμος Αμαρουσίου

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ

Τηλ. 213.20.38.360/315

Fax: 213.20.38.533

e- mail:press@maroussi.gr,

press_office@maroussi.gr

www.maroussi.gr

Μαρούσι, 19 Απριλίου 2012

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Κύκλος σεμιναρίων επιμόρφωσης και ευαισθητοποίησης, σε θέματα ψυχολογίας και διατροφής το μήνα Μάιο, από τη Βορέειο Βιβλιοθήκη του Δήμου Αμαρουσίου

Σεμινάρια ψυχολογίας με επίκεντρο τη διατροφή και το ρόλο της στα επίπεδα του άγχους που καλούμαστε να διαχειριστούμε αυτή την εποχή, διοργανώνει για το μήνα Μάιο η Βορέειος Βιβλιοθήκη του Δήμου Αμαρουσίου, στο πλαίσιο των επιμορφωτικών εκδηλώσεών της.

Στα σεμινάρια αυτά θα συζητηθούν οι παράγοντες που προκαλούν άγχος και τρόποι αντιμετώπισής του, με ιδιαίτερη έμφαση στο ρόλο της διατροφής.

Τα σεμινάρια θα πραγματοποιούνται **ημέρα Δευτέρα** και **ώρα από 6:00 μ.μ.- 7.30 μ.μ.**, στο **κτίριο της Δημοτικής Βιβλιοθήκης** Αμαρουσίου (Στεφ. Δραγούμη 30 & Μιλτιάδου)

Ομιλητές-συντονιστές των σεμιναρίων θα είναι η Ψυχοθεραπεύτρια - Οικογενειακή Θεραπεύτρια **Μαρία Σαμιώτη**, και ο Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος **Νικόλαος Μανάτος**.

Στο σεμινάριο με θέμα:«**Πώς να διαχειριστείτε το στρες πριν σας...φάει!**», που θα διεξαχθεί στις **7/05/2012** και στις **14/05/2012**, θα διερευνηθεί πώς οι ανησυχίες μας, το άγχος, ή η θλίψη που βιώνουμε, επηρεάζει τη διατροφή μας και πώς ένας σταθερός τρόπος διατροφής μπορεί να λειτουργήσει βοηθητικά ή αποσταθεροποιητικά για τις αλλαγές που καλούμαστε να κάνουμε.

Αντίστοιχα, στο σεμινάριο με θέμα:«**Κάνε το φαγητό σύμμαχό σου!**» που θα διεξαχθεί στις **21/05/2012** και στις **28/05/2012**, θα συζητηθούν οι παράγοντες που μας οδηγούν σε βουλιμικές συμπεριφορές, πώς η διατροφική μας συμπεριφορά φτάνει να αυτοματοποιείται και να γίνεται συνήθεια και οι τρόποι που υπάρχουν για να αλλάξουμε.

Όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν στο κύκλο των σεμιναρίων μπορούν να επικοινωνούν με τη Βορέιο Βιβλιοθήκη του Δήμου Αμαρουσίου, στο τηλέφωνο: 210. 61.47.181.

Ο αριθμός των θέσεων είναι περιορισμένος, για αυτό θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.