

OLTRE IL MIO RIFLESSO

GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE
SUI DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Quando lo specchio non dice la verità



15 MARZO 2026

Ore 15:30

Urban Center

Via Nino Bixio 1 – Siracusa

INGRESSO GRATUITO

Progetto ideato da

Zora^{DCA}

– di Corso Anna –

Con il patrocinio e la collaborazione di



Città di Siracusa



OLTRE IL MIO RIFLESSO



Una giornata di informazione, prevenzione e ascolto sul rapporto con il corpo, l'immagine di sé e il disagio emotivo, per riflettere sul peso del giudizio, del confronto continuo e degli sguardi esterni che modellano l'identità e allontanano dall'ascolto di sé.

In occasione della Giornata Nazionale del Focchetto Lilla.

PROGRAMMA



Ore 15:30

Conferenza e testimonianze



Ore 17:00

Laboratorio esperienziale
"Accura" con Nancy Russo



Ore 18:30

Spettacolo di danza narrativo
"Oltre il mio riflesso"

Con la partecipazione delle scuole di danza:
Helios Dance School, Danza e Movimento,
A.S.D. Danziamo e ASD Scuola di danza In
punta di Piedi

Regia: Anna Corso

Coreografie di: Anna Corso, Jvan Bottaro, Merlin
Parisi, Aurora Basilica, Monica Cicero, Alan
Barbagallo

Narra: Nunzio Iannello e Costanza Carnemolla

INTERVERRANNO

- **Marco Zappulla**
Assessore alle Politiche Sociali
del Comune di Siracusa
- **Anna Corso**
Educatrice e project manager
Ideatrice del progetto Zora DCA
- **Nicole Romeo**
Psicologa Clinica e psicoterapeuta
- **Emily Scirpa**
Biologa nutrizionista
- **Nancy Russo**
Life skills Designer
- **La storia di Gabriella**
Associazione benefica
Antonio e Gabriella Galdi
- Testimonianza di
Costanza Carnemolla



PERCHÈ “OLTRE IL MIO RIFLESSO”?

Lo specchio non mostra solo un'immagine.
Spesso restituisce uno sguardo distorto, giudicante, pesante.

“Oltre il mio riflesso” nasce per creare uno spazio di ascolto, informazione e consapevolezza sul rapporto con il corpo, l'immagine di sé e il disagio emotivo che può nascondersi dietro ciò che vediamo... o crediamo di vedere.

Questa giornata è dedicata a chi vive un conflitto silenzioso
con il proprio corpo.

A chi si sente “mai abbastanza”.

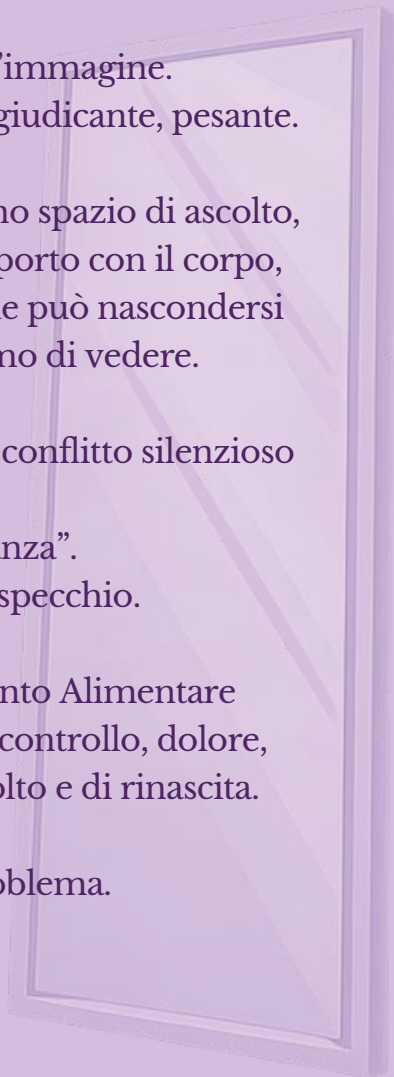
A chi fatica a riconoscersi allo specchio.

Parlare di Disturbi del Comportamento Alimentare
significa parlare di identità, emozioni, controllo, dolore,
ma anche di possibilità di cura, di ascolto e di rinascita.

Perché il corpo non è un problema.

È solo una casa.

E merita rispetto.





DCA: COSA SONO E COME RICONOSCERLI

Disturbi del Comportamento Alimentare
(DCA)

I Disturbi del Comportamento Alimenta-
re non riguardano solo il cibo.

Sono condizioni complesse che coinvol-
gono emozioni, pensieri, relazione con il
corpo e con sé stessi.

Possono colpire persone di ogni età e
genere.

Alcuni segnali da non sottovalutare

- Ossessione per il peso, il cibo o il controllo
- Paura intensa di ingrassare
- Relazione conflittuale con lo specchio
- Senso di colpa dopo aver mangiato
- Isolamento sociale
- Eccessiva attività fisica
- Sbalzi d'umore, ansia, rigidità
- Difficoltà a riconoscere il proprio valore

*Chiedere aiuto
non è una sconfitta.
Ascoltarsi è un atto di coraggio.
La cura inizia quando
smettiamo di combatterci.*

Progetto ideato da

Zora_{DCA}

- di Corso Anna -