



## DONNE AL CENTRO

SPAZIO POLIFUNZIONALE PER LE ASSOCIAZIONI

PRENDI UN APPUNTAMENTO

Le attività si svolgeranno online. Gli appuntamenti sono gratuiti e riservati alle donne che stanno affrontando o hanno affrontato il tumore del seno.

### MARZO 2021

| LUNEDÌ   | MARTEDÌ   | MERCOLEDÌ  | GIOVEDÌ   |
|--|---|--|---|
| 8  | 9   | 10   | 11<br><b>17.00 – 18.00</b><br><b>Conosciamoci meglio</b><br>Associazioni Di Petto, Il Seno di Poi,<br>Tumore al Seno Metastatico - Noi ci Siamo |
| 15   | 16<br><b>17.30 – 19.00</b><br>Alla scoperta del linfedema<br><b>Associazione LILL</b><br><b>dr. D. Aloisi</b> | 17<br><b>17.00 -18.00</b><br>Movimenti dipinti<br><b>Giorgia Padovani</b><br><b>Alessandra Montanari</b> | 18  |
| 22<br><b>17.30 - 19.00</b><br>Meditazione e viaggio sonoro<br><b>Antonella Giliberti</b> | 23  | 24   | 25  |
| 29   | 30  | 31<br><b>17.00 – 18.00</b><br>Scuola di Gioia<br><b>Giorgia Padovani e Laura Costa</b>                   |   |

**Conosciamoci meglio:** incontro con Ass. Dipetto, *prevenzione, aiuto e sostegno alle donne operate di tumore al seno*; Ass. Il Seno di Poi Odv, *accompagnare e sostenere le donne operate al seno*; Ass. Tumore al Seno Metastatico – Noi ci siamo

**LILL si presenta e ci introduce alla “scoperta del linfedema” con il dr. D. Aloisi:** conoscere il problema del linfedema, permette di mettere in atto delle misure di prevenzione che ne contrastino la comparsa, saperlo individuare permette di intraprendere le cure più corrette per controllarne l’evoluzione

**Movimenti dipinti:** è un laboratorio che nasce dalla fusione di movimenti associati allo yoga e la voglia di disegnare, colorare, dipingere. Vuole proporre un modo diverso di approcciarsi al disegno, partendo non da un’idea che si forma nella mente, ma da una sensazione che nasce nel corpo attraverso alcuni semplici movimenti. Per partecipare non è richiesta né dimestichezza con lo yoga, né con il disegno, ma semplicemente la voglia di sperimentare.

**Meditazione e viaggio sonoro:** un’esperienza benefica di riconnessione alle nostre radici primordiali e di riequilibrio profondo attraverso le vibrazioni e le frequenze del Suono con l’uso di voce, strumenti armonici e ancestrali, integrata con una pratica guidata di Qi Gong per predisporci ad accogliere il suono.

**Scuola di Gioia:** quanta gioia ti dà superare un limite? Quanta coerenza c’è tra il desiderio di superarlo e la possibilità di farlo? Cosa ti succede quando sei davanti a un limite? Pratica di libera limitazione per scoprire qual è il tuo limite ora e provare a superarlo in modo armonico. Useremo pratiche di PNL e meditative.

**SPORTELLINO INFORMATIVO LINFEDEMA:** Educazione terapeutica per ridurre il rischio di sviluppare il linfedema; auto-cura. Diffusione della conoscenza in materia e maggiore consapevolezza nella auto-gestione della patologia a cura dell’associazione LILL.

Per partecipare: tel. 051/4966178 - 327.3060343 | mail: [donnealcentro@komen.it](mailto:donnealcentro@komen.it)