



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.

MAGGIO 2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
3	4 17.00-18.30 Grafologia: scopriamo l'universo nascosto della nostra scrittura Daniela Menichelli	5	6 17.00-18.00 Ansia e stress: c'è sempre una strada migliore Dr.ssa Paola Finelli	7
10	11	12	13	14 17.30-19.00 Meditazione sonora Antonella Giliberti
17 17.00-18.00 Trucchi di bellezza Silvia Dallavalle	18	19	20 17.00-18.30 Una tazza di salute World Tea Day 2021 Dr.ssa Emilia Guberti e Daniele Fajner	21
24	25	26	27 17.00 - 18.30 Vaccino Covid-19 Prof.ssa Maria Carla Re	28

- **Grafologia: scopriamo l'universo nascosto della nostra scrittura – Daniela Menichelli:** Quando scriviamo lasciamo una traccia di noi, unica e irripetibile, il nostro autoritratto inconfondibile. In questo incontro conosceremo cosa è la Grafologia e come può aiutarci nel nostro cammino di crescita personale. Scoprire l'universo nascosto nella nostra scrittura può aprire orizzonti inaspettati e attivare risorse e potenziali ancora inesplorati.
- **Ansia e stress: c'è sempre una strada migliore – Dr.ssa Paola Finelli:** Promuovere la resilienza con strategie e risorse per il fronteggiamento quotidiano dell'ansia e dello stress
- **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
- **Trucchi di Bellezza – Silvia Dallavalle:** come minimizzare i segni transitori delle terapie farmacologiche nel viso
- **Una tazza di salute - World Tea Day 2021: Daniele Fajner,** appassionato di tè, coordina il Master sul tè di Slow Food e in occasione della Giornata internazionale del tè ci accompagna in un percorso di conoscenza: storia, produzione, degustazione di una bevanda preziosa per salute e benessere. **Introduce Emilia Guberti**
- **Vaccino Covid-19 – Prof.ssa Maria Carla Re:** una misura necessaria e un atto d'amore
- **SPORTELLO DI ORIENTAMENTO PSICOLOGICO A CURA DELLA DOTT.SSA FRANCESCA ROVERSI, RESO POSSIBILE GRAZIE AL CONTRIBUTO DI FONDAZIONE CARISBO**
- **SPORTELLO INFORMATIVO KOMEN ITALIA:** Un team di volontarie appositamente formate supporta le donne nella comprensione delle informazioni ricevute, soprattutto per la gestione della loro quotidianità: via telefono oppure via mail.
- **SPORTELLO 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 la partecipazione e prenotazione: tel. 051/4966178 - 327.3060343 | mail: donnealcentro@komen.it