



# 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.

## GIUGNO 2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	1	2	3 17.00-18.00 Trucchi di bellezza Silvia Dallavalle	4
7 17.00 – 18.30 Riaccendi la tua luce con Nia Letizia Accinelli	8	9	10	11
14	15	16	17 17.00-18.00 Donne operate al seno e attività fisica Monica Mastrullo	18
21	22 17.00 - 18.30 Più frutta, più verdura e più salute Dr.ssa Emilia Guberti	23	24 17.30 – 19.30 Linfedema - consigli di comportamento: miti e realtà Dr. Daniele Aloisi a cura dell'Associazione LILL	25

- **Trucchi di bellezza - Silvia Dallavalle:** come minimizzare i segni transitori delle terapie farmacologiche nel viso. Dal make up alla dermopigmentazione
- **Riaccendi la tua luce con Nia - Letizia Accinelli:** Nia è una disciplina che si basa sul principio della gioia del movimento. Formata da diverse forme di movimento: danza, arti marziali e yoga. Adattabile a tutti i livelli.
- **Donne operate al seno e attività fisica – Monica Mastrullo:** dopo l'intervento al seno, spesso si ha paura di tornare a muoversi con l'arto interessato, oppure non si sa come farlo. Qualche consiglio utile dal periodo post operatorio in poi
- **Più frutta, più verdura e più salute - Dr.ssa Emilia Guberti: 2021 Anno internazionale di Frutta e Verdura:** Un intero anno dedicato alla promozione di maggiori consumi di Frutta e Verdura componenti essenziali di una dieta salutare per l'uomo e la sostenibilità ambientale
- **Linfedema - consigli di comportamento: miti e realtà – Dr. Daniele Aloisi a cura di Associazione LILL:** Saper individuare il linfedema, permette di intraprendere le cure più corrette per controllarne l'evoluzione
- **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](mailto:donnealcentro@komen.it)