



DONNE AL CENTRO

SPAZIO POLIFUNZIONALE PER LE ASSOCIAZIONI

PRENDI UN APPUNTAMENTO

Gli appuntamenti sono gratuiti e riservati alle donne che stanno affrontando o hanno affrontato un tumore del seno, familiari e caregivers

OTTOBRE 2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
4	5	6	7	8 18.00 – 19.30 Tutore elastico: nemico-amico nel linfedema Dr.ssa Sara Mantovani Dr. Daniele Aloisi
11	12	13	14 16.00 – 18.00 Camminata sonora in città Dr. Gerardo Astorino	15
18 18.00 – 19.00 Accogliamo l'autunno con Yoga della risata Piera Bertoni	19	20	21	22
25	26	27	28 15.30 – 17.00 La Bioginnastica® per il pavimento pelvico Federica Armaroli	29

- **Tutore elastico: nemico-amico nel linfedema – dr.ssa Sara Mantovani, dr. Daniele Aloisi:** Il tutore elastico rappresenta senza dubbio l'ausilio più importante nel controllo evolutivo del linfedema ma spesso è poco tollerato o accettato. In questo incontro si cercherà di presentare i motivi per cui questo presidio risulti fondamentale nella persona con linfedema ed i suggerimenti per ridurre le difficoltà per una sua adozione regolare.
- **Camminata sonora in città – dr. Gerardo Astorino:** Rivolta a tutte/i. Non è richiesta pertanto alcuna preparazione specifica sull'argomento, in sede verranno fornite tutte le basi per poter affrontare al meglio la passeggiata. Obiettivo: stimolare la capacità di ascoltare e passeggiare in maniera diversa in città
- **Accogliamo l'autunno con lo yoga della risata – Piera Bertoni:** Essere felici è una scelta quotidiana: una bella risata è la manifestazione di questa scelta. Se credete che non vi sia niente per cui ridere, avete ragione: spesso non c'è. Ma si può ridere lo stesso ed essere i creatori del nostro benessere, fisico, emotivo, mentale e spirituale...
- **La Bioginnastica per il pavimento pelvico – Federica Armaroli:** Esercizi per conoscere il proprio pavimento pelvico e ritrovare leggerezza e tonicità
- **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