



DONNE AL CENTRO

SPAZIO POLIFUNZIONALE PER LE ASSOCIAZIONI

PRENDI UN APPUNTAMENTO

Le attività e i servizi sono gratuiti e riservati alle persone che stanno affrontando o hanno affrontato un tumore del seno, familiari e caregivers

MARZO 2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	1	2 17.00-18.30 Cos'è la sindrome metabolica e come prevenirla Dott.ssa Paola Navacchia Webinar	3	4
7 17.30 – 19.00 Linfedema e Lipedema: due patologie spesso confuse Progetto Linfedema Italia Ass. LILL Webinar	8	9	10 17.30 – 19.00 Piante officinali per la cura e la bellezza dei capelli Raffaella Nannoni Webinar	11
14	15	16 17.00 – 18.30 Alimentazione energetica, movimento e erbe medicinali per il mantenimento della salute Dr.ssa Grazia Lesi Cristina Bolzan Webinar	17 15.00-17.00 Sportello Linfedema Ass. LILL In presenza	18
21	22 17.30 - 19.00 La nostra memoria: come ricordiamo, perché dimentichiamo Dott.ssa Caterina Serena Webinar	23	24	25

- 02/02 - Non solo farmaci ma soprattutto uno stile di vita adeguato a combattere un nemico della nostra salute – Dott.ssa Paola Navacchia
- 07/02 - Linfedema e Lipedema: due patologie spesso confuse tra loro. Ne parleremo con la Dott.ssa Sara Mantovani fisioterapista specializzata nel trattamento di queste patologie
- 10/02 - Alimentazione energetica, movimento e erbe medicinali per il mantenimento della salute 2° parte - Dr.ssa Grazia Lesi e Cristina Bolzan
- 16/02 - Perché dimentichiamo qualcosa? Ci addentreremo nel nostro cervello per svelare il funzionamento di una delle facoltà più affascinanti e fondamentali, ma di cui ignoriamo le potenzialità: la memoria – Dott.ssa Caterina Serena
- 17/02 – L'Ass. LILL riceverà IN PRESENZA le persone interessate ad avere informazioni sul linfedema e conoscere i percorsi di prevenzione e cura esistenti.

SERVIZI ATTIVI

- **SPORTELLO DI ORIENTAMENTO PSICOLOGICO** a cura della dott.ssa Francesca Roversi
- **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