

PERCORSI

INCONTRI

Giovedì 5 marzo - 18:00/19:30 anche online

PREVENZIONE E SALUTE AL FEMMINILE

L'importanza dell'urologia nella vita della donna.

L'urologia non è una disciplina esclusivamente maschile, ma un pilastro essenziale per la salute e l'equilibrio di ogni donna in ogni fase della vita. In questo webinar approfondiremo l'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce per gestire con consapevolezza i disturbi più comuni e migliorare il benessere quotidiano. Un'occasione preziosa per rompere i tabù e rimettere la nostra cura personale al centro dell'attenzione.

- a cura di **Debora Marchiori** - Medico specialista in urologia. Introduce **Grazia Lesi**, Medico specialista in ginecologia, endocrinologia e agopuntura.

Martedì 10 marzo - 11:30/12:30

RIEQUILIBRIO POSTURALE BIOENERGETICO

Un momento di respiro per te. Dedicato alle donne attualmente in percorso di Chemioterapia o Radioterapia.

Sappiamo quanto le cure possano essere impegnative per il corpo e per la mente. Per questo ti invitiamo a un'ora di dolcezza e scarico delle tensioni, pensata appositamente per chi è in fase di terapia. Attraverso una pratica di "decompressione" e ascolto, fatta di movimenti lenti e respirazione guidata, scioglieremo lo stress accumulato per ritrovare un senso di leggerezza immediato. Non è un corso a frequenza obbligatoria. **È un appuntamento mensile** pensato come una "pausa di benessere": puoi iscriverti al singolo incontro quando senti di averne bisogno e quando le tue energie lo permettono. - a cura di **Federica Armaroli**, insegnante certificata di bioginnastica. **Max 12 partecipanti**

Mercoledì 11 e 24 marzo - 14:30/17:30

LE FREQUENZE DEL BENESSERE: Meditazione Tibetana e Arpaterapia

Un viaggio sonoro per armonizzare mente e corpo.

Immaginate un luogo dove il pensiero si acquieta e lascia spazio al puro sentire.

In questi appuntamenti, vi invitiamo a vivere un'esperienza inedita di cura profonda. Non si tratta di un semplice ascolto, ma di una vera e propria immersione vibrazionale.

La millenaria saggezza della Meditazione Tibetana, capace di lavorare sugli stati profondi della coscienza, si fonde con le frequenze curative dell'Arpa, creando una risonanza che attraversa il corpo e tocca le corde più intime dell'emotività. Attraverso il suono e la meditazione, lavoreremo per trasformare l'ansia in quiete, offrendo uno strumento potente per rigenerare le energie e sentirsi nuovamente "accordate" con la vita. - a cura di **Gioacchino Pagliaro**, Psicologo Psicoterapeuta e **Marianne Gubri**, Musicoterapeuta, Arpaterapeuta, Compositrice e Concertista. **Max 20 donne in follow up per tumore del seno**

Giovedì 12 marzo - 16.00/17.30

IL RUOLO DELLA CASE MANAGER NELLA BREAST UNIT

La Case Manager rappresenta il perno organizzativo e umano all'interno della Breast Unit, garantendo la continuità assistenziale e il coordinamento multidisciplinare del percorso terapeutico. Il suo ruolo è fondamentale per orientare la paziente tra le diverse fasi cliniche, ottimizzando i tempi di gestione e offrendo un supporto personalizzato e autorevole. Approfondiremo insieme l'importanza di questa figura chiave per l'efficacia delle cure e la qualità della vita.

- a cura di **Stefania Gagliano**, Case manager della Breast Unit dell'Ospedale Bellaria.

Mercoledì 18 marzo - 17.00/19.00

SKIN PARTY- Trattamento skin per illuminare e nutrire la pelle

Regalatevi un momento di puro relax con il nostro Skin Party, l'evento esclusivo dedicato alla bellezza e alla rigenerazione profonda della pelle del viso.

Scopriremo insieme i segreti per nutrire i tessuti e restituire al volto la sua naturale luminosità, coccolandoci in un'atmosfera di condivisione.

Per rendere l'incontro ancora più speciale, ogni partecipante riceverà in omaggio un'analisi della pelle del viso personalizzata per una cura di sé a 360 gradi.

- a cura di **Maurizia Rimondi**, consulente in nutrizione cellulare per la prevenzione e il benessere dell'organismo - con l'utilizzo di prodotti Herbalife. **Max 10 partecipanti**

Mercoledì 18 marzo - 17.00/18.30 solo online

ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

Cosa significa davvero mangiare in modo sostenibile? Fa bene solo all'ambiente o anche alla nostra salute? Risponderemo a queste e molte altre domande nel prossimo incontro curato da Alice Trezza (UOC di Igiene, Alimenti e Nutrizione dell'Ausl di Bologna). Un appuntamento ricco di consigli scientifici e pratici per imparare a portare in tavola il benessere, rispettando il pianeta ed evitando gli sprechi.

Per prenotare scrivere a nutrizione.preventiva@ausl.bologna.it

Giovedì 19 marzo - 18.00/19.30 solo online

MENOPAUSA SPONTANEA ED INDOTTA. COSA FARE?

Affrontare la menopausa, sia essa spontanea o indotta, richiede una nuova consapevolezza per gestire i cambiamenti fisici ed emotivi che ne derivano. In questo incontro faremo chiarezza sulle strategie terapeutiche e gli stili di vita più efficaci per tutelare la salute a lungo termine e ritrovare il proprio equilibrio. Un dialogo aperto per rispondere ai dubbi più comuni e trasformare questa fase di transizione in un'opportunità di rinnovato benessere.

- a cura di **Grazia Lesi**, Medico specialista in ginecologia, endocrinologia e agopuntura.

Lunedì 23 marzo - 9.30/12.30

MAKE UP for the CURE, spazio alla bellezza!

Consigli esperti e accorgimenti pratici di make-up e skincare oncologica, con focus sulla cura dei capelli, della cute e della parrucca, per riscoprire ogni giorno la propria bellezza. Riservato a pazienti oncologiche. - a cura di **estetiste ed acconciatori volontari iscritti CNA Bologna**. **Max 6 incontri individuali di 30' dall'acconciatore e 6 dall'estetista**

Sabato 28 marzo - 10.00/12.30

L'AUTOCURA NEL TRATTAMENTO DEL LINFEDEMA DELL'ARTO SUPERIORE

Corso per l'apprendimento di tecniche di autocura.

Per il trattamento del linfedema è fondamentale l'apprendimento di specifiche tecniche di autocura (eseguibili a casa dal paziente o da un familiare) per mantenere stabile e/o migliorare i risultati nel lungo periodo.

Una proposta dell'Ass.Lega Italiana Lotta al Linfedema, conduce **Valentina Di Nucci**, fisioterapista specializzata nella riabilitazione del linfedema