



“Ginnastica dolce”

La ginnastica dolce è un modo piacevole per riappropriarsi del proprio corpo. E' indicata in ogni momento e sia prima che dopo interventi. L'associazione corpomente asd offre ai pazienti oncologici 6 lezioni gratuite presso la propria sede a Modena (Via Peretti 66). Gruppi con massimo 10 persone per lavorare in tutta rilassatezza con l'obiettivo di ri-/scoprire il piacere nel movimento rispettando i limiti di ognuno. Si alleviano dolori muscolari e articolari che siano cronici o postraumatici, si contrasta ansia e stress, viene stimolata la ricrescita del tessuto osseo, ci prendiamo cura del pavimento pelvico. Migliorano inoltre la postura, l'equilibrio, la stabilità e la fiducia nelle proprie competenze. Insieme scopriremo quali sono gli esercizi dolci più adatti ad ognuno per un recupero del proprio benessere.

Per maggiori informazioni:
Associazione Angela Serra di Modena
tel. 059 4223203
serra@unimore.it
www.angelaserra.com

Dalla Cura al Prendersi Cura ...

Dedicato al paziente oncologico

I pazienti hanno il diritto di prendersi cura di se stessi, seguendo qualche piccolo accorgimento nel quotidiano. L'obiettivo è quello di informare ed assistere i pazienti oncologici dal punto di vista estetico e psicofisico, promuovendo il benessere e la qualità della loro vita prima, durante e dopo i trattamenti.



Allo specchio



I benefici dell'acqua salata



La riflessologia plantare



Anatomyoga



Ginnastica dolce



ASSOCIAZIONE
ANGELA SERRA
PER LA RICERCA SUL
CANCRO



ASSOCIAZIONE
ANGELA SERRA
PER LA RICERCA SUL
CANCRO



“Allo specchio”

Abbiamo un'unica ambizione: “sentirsi belli” è l'occasione per sentirsi vivi nonostante le difficoltà e nonostante la malattia.

La malattia ha portato ad accantonare la propria bellezza. Abbiamo la presunzione di volervi aiutare a riscoprirla: un make-up particolare, un acconciatura diversa, un massaggio, una parrucca con taglio nuovo. Il progetto che proponiamo prevede incontri plenari fra estetiste e pazienti su alcune materie ben precise: quali cosmetici scegliere, quali sono le sostanze da evitare, cosa posso fare per il pallore e le occhiaie. A seguire sono previsti incontri personalizzati tra singoli pazienti ed estetista per la scelta del trattamento.

Gli incontri si terranno presso la CNA (Via Malavolti 27 Modena)

“I benefici dell'acqua salata”

L'acqua salata riscaldata a 30° è un prezioso strumento in quanto svolge azione drenante, depurativa, allevia dolori articolari, rigidità muscolare, stress e stanchezza.

Desideriamo pertanto offrire al paziente mezzora alla settimana di rilassamento in piccoli gruppi per alleviare gli effetti collaterali causati dalla terapia. Il percorso, della durata di due mesi, si svolgerà presso Aqua Equilibra (Via Montale n. 25 Modena)



“La riflessologia plantare”

La riflessologia plantare è un piacevolissimo massaggio al piede attraverso il quale si ottiene una diminuzione degli effetti collaterali quali nausea, formicolii, vomito, dissenteria ecc... dati dalla somministrazione di radio e chemio terapia.

Realizziamo progetti volti al miglioramento della vita e alla conservazione della salute mediante l'applicazione di attività bionaturali e olistiche, diamo la possibilità a tutti i pazienti oncologici di usufruire di 7 trattamenti gratuiti di riflessologia plantare di 30 minuti ciascuno. Gli incontri potranno tenersi presso gli spazi dell'Associazione Energia e Benessere (strada Albareto 353-355, Modena). Per le persone impossibilitate a raggiungere la sede i volontari sono disponibili a spostarsi presso il domicilio



“Oncologia Yogica”

Lo Yoga, disciplina millenaria agisce sull'unione del corpo e della mente attraverso il risveglio delle percezioni corporee. Ciò che faremo nel nostro momento insieme sarà quello di praticare yoga con consapevolezza corporea e presa di coscienza, ricreando degli equilibri che gli eventi della vita o il momento possono aver portato fuori condizione. La nostra proposta prevede una lezione la settimana di un'ora per piccoli gruppi (max 8-10) per la durata di due mesi. Le lezioni si terranno presso Studio Equilibri® - V.le Amendola 150/A Modena

