

Per sostenere l'Associazione, o mantenere vivo il ricordo di una persona cara è possibile donare parte del proprio **tempo**, oppure offrire un **contributo** attraverso:

Bonifico bancario: c/c bancario BPER , Bologna, Ag. 21

IBAN IT 56 0 05387 02417 000001983762

Assegno bancario non trasferibile accompagnato dai dati del sostenitore

Versamento diretto presso la sede dell'Associazione

Quota associativa annuale (Euro 30)

Donazione del 5x1000: C.F. 91332520377



Città Metropolitana di Bologna - Tel . 051 38 77 17 – 348 4053658

Bologna - Via Paolo Nanni Costa, 12/4 A

Casalecchio di Reno - c/o Casa della Salute – P.le Montalcini, 5

Zola Predosa – c/o Sala Corsi Comune e c/o Sala Prove Spazio Binario
Piazza della Repubblica, 1

Crespellano - c/o Centro Sociale B. Pedrini - Via Togliatti, 5/F

Castel San Pietro Terme - c/o Casa della Salute - Viale Oriani, 1

c/o Farmacia Sarti via Giacomo Matteotti, 26-28

c/o Palestra AGES, via Emilia Ponente, 51

Molinella - c/o Dharma - Via Matteotti, 5

San Lazzaro di Savena - Via Pontebuco, 7/A

Sasso Marconi - c/o Officina delle Donne – Via Stazione, 51

Alcamo (TP) - Via Monte Bonifato, 112 - Tel 392 6881066

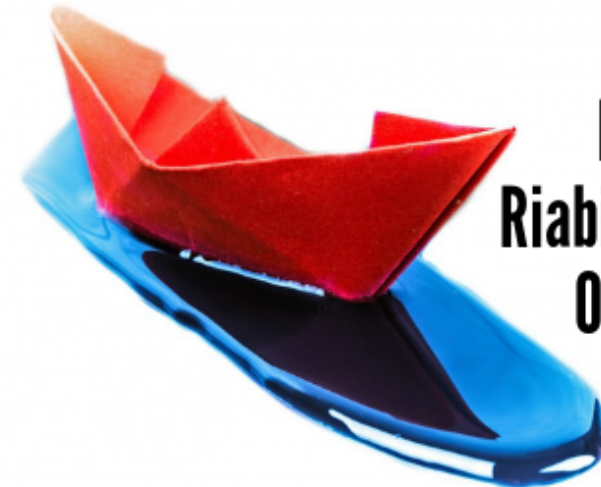
Ferrara – Via Dell'Aeroporto, 42/B int.4 - Tel. 328 8538596

Milano – via Antonio Kramer, 21 - Tel. 327 1948257

Sito www.onconauti.it - www.facebook.com/onconauti.it



Con il patrocinio di



**Centro
Integrato
Riabilitazione
Oncologica**

Il programma è stato realizzato grazie a un contributo offerto dalla “Susan G. Komen Italia Onlus”

Il tuo viaggio verso il benessere con gli Onconauti

Programma Zola Predosa

Sede corsi: Sala corsi Comune – Sala prove Spazio Binario
Piazza della Repubblica 1

Tel. 051 387717 - Cell. 348 4053 658 - E-mail: info@onconauti.it
Coordinatrice del corso di Zola Predosa - Simona D'Amico
Direttore scientifico - Dr. Stefano Giordani - Medico oncolog

**PRESENTAZIONE DEL CORSO: 18 OTTOBRE h. 18.30
C/O SALA CORSI DEL COMUNE DI ZOLA PREDOSA**

- Il percorso di riabilitazione oncologica integrata è rivolto a tutti gli Onconauti e ai loro familiari iscritti all'Associazione e prevede il coinvolgimento di più figure professionali, con il comune obiettivo di favorire il miglioramento della qualità della vita.
- Nel percorso degli Onconauti si trova accoglienza e sostegno, si ricevono consulenze e terapie, si creano rapporti fondati sulla solidarietà e sull'amicizia che rendono più piacevole il viaggio verso il benessere.
- Le discipline previste nel percorso riabilitativo vengono svolte sia nella sede di Zola Predosa (incontri di yoga e nutrizione) che di Bologna e si sviluppano attraverso:

SUPPORTO PSICOLOGICO - Colloqui individuali volti al sostegno emotivo della persona, funzionali a favorire un miglioramento della qualità della vita.

YOGA - I partecipanti svolgono, con la guida dell'insegnante, alcuni esercizi di base, importanti per creare effetti salutari nel corpo e nella mente. Numerosi studi scientifici documentano l'effetto benefico di questa disciplina, in particolare nella riduzione dello stress.

NUTRIZIONE - Incontri di gruppo e individuali che consentono di imparare i principi di una sana e corretta alimentazione, anche in riferimento alla prevenzione oncologica.

FISIOTERAPIA - Trattamenti fisioterapici manuali non invasivi che alleviano i dolori neuro-muscolari e articolari, drenano i linfedemi e trattano o prevencono i disagi dovuti alla riduzione della mobilità.

ARTETERAPIA - Attività artistiche per la conoscenza delle proprie potenzialità e del proprio equilibrio che agiscono sulle emozioni e sui sentimenti.

RIFLESSOLOGIA FACCIALE Dien Chan Zone (®) Tecnica vietnamita che si fonda sulla capacità del nostro organismo di trasmettere un segnale, attraverso il sistema nervoso, da un punto del volto ad un altro, stimolando quindi una risposta interna più profonda.

**VALUTAZIONE DELLA QUALITÀ
DELLA VITA: STATI DELL' UMORE
E SINTOMI PSICOFISICI**

c/o sala prove Spazio Binario

Lunedì 21 ottobre ore 17.00

YOGA

Stefania Boglis - Insegnante yoga

c/o sala prove Spazio Binario

Lunedì dalle h.17.30-18.45

21-28 OTTOBRE / 4-11-18-25 NOVEMBRE / 2-9-16 DICEMBRE

ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

Federica Badiali – Nutrizionista

c/o sala corsi del Comune

Conferenze:

- ❖ Linee guida per una sana e corretta alimentazione: principi nutritivi
(15 novembre h. 18.30- 19.45)
 - ❖ Motivazione al cambiamento
(22 novembre h.18.30-19.45)
- ❖ Correlazione tra alimentazione e malattie tumorali
(29 novembre h.18.30-19.45)

NELLA SEDE DI VIA PAOLO NANNI COSTA 12/4 A - Bologna:

SUPPORTO PSICOLOGICO

Elena Zunelli (Psicologa - Psicoterapeuta)

Cinque colloqui individuali gratuiti, su appuntamento il mercoledì

FISIOTERAPIA

Martina Laudadio (Fisioterapista)

Tre sedute gratuite, su appuntamento il giovedì 12.30-16.30

ARTETERAPIA

Maria Grazia Bernardi (arteterapeuta secondo metodo Stella Maris)

Sei sedute gratuite su prenotazione a mercoledì alterni ore 15.30-17.00

RIFLESSOLOGIA FACCIALE

Davide Zucchini (Riflessologo l.4/2013)

Una seduta gratuita su appuntamento il venerdì pomeriggio