



S.I.D.E.O. onlus  
Associazione Internazionale  
Donne con Esperienza  
Oncologica

## L'Associazione offre ai Tesserati:

### Accoglienza ed informazioni:

Medico in sede: pratiche d'invalidità, ricorsi, consulenza legale con avvocato.

### Tecniche di benessere psicofisico per i malati oncologici:

Trattamenti Olistici personalizzati per il linfedema del braccio (operatori tesserati CSEN).

Trattamenti estetici oncologici.

Trattamenti di dermopigmentazione paramedicale dell'areola mammaria (su appuntamento).

### Attività sportive:

**NORDIC WALKING:** Con istruttori 1- 2 volta alla settimana.

**FITWALKING:** Con istruttori CUS (Centro universitario Sportivo) 1 volta alla settimana.

**DO-IN:** Con istruttori specializzati. Il Do-in è un'antica disciplina orientale nata oltre 5.000 anni fa, da praticare quotidianamente in maniera autonoma. Unisce movimento, meditazione, auto massaggio ed esercizi di respirazione.

### Attività aggregative:

**LABORATORI IN SALA D'ASPETTO:** Realizzazione di manufatti in lana.

Decoupage, pittura, creazione oggettistica.

Corsi di yoga, postura e danzaterapia.

Si organizzano serate solidali a  
sostegno delle Attività ed iniziative  
della S.I.D.E.O.

