

SEGRETERIA
ASSOCIAZIONE SAMCO
Piazza d'Armi (ex Foro Boario)
10034 Chivasso
tel./fax. 011.910.24.30
Cell. 377.704.04.92

INTERVERRANNO

Dr. Libero CIUFFREDA

Presidente SAMCO

Silvia GRUA

Responsabile dermo cosmetica

Prof.ssa Emilia PETRILLI

Insegnante di attività motoria

Dott.ssa Marta MUSSO

Psicologa e Psicoterapeuta cognitivo-Comportamentale

Prof.ssa Camilla BETTENZOLI

Musicista – Operatore Musicale



PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

**“CONTINUARE A ESSERE
DONNA ANCHE NEL
PERCORSO ONCOLOGICO
E RITROVARE IL
SORRISO”**

EDUCAZIONE ALLO
PSICO-MOVIMENTO

CORSO DI ESTETICA

MUSICA E PSICOLOGIA
AL SERVIZIO DEL
BENESSERE



CORSO ESTETICA

Programma

Silvia GRUA

Responsabile dermo cosmetica

Mercoledì 11 aprile 2018 – ore 21,00

- ° La pelle e l'importanza di curarla
- ° Descrizione di una routine cosmetica quotidiana utile sia nella prevenzione che nel momento delle cure oncologiche
- ° Detersione
- ° Idratazione
- ° Protezione solare
- ° Scelta del prodotto più giusto
- ° Imparare a leggere l'elenco dei componenti dei cosmetici

Mercoledì 18 aprile 2018 – ore 21,00

- ° Trucco correttivo e dimostrazione pratica

CORSO PSICO-MOTORIO

Programma



Prof.ssa Emilia PETRILLI

Insegnante di attività motoria

Il corso mira al raggiungimento di obiettivi a breve e a lungo termine ed a basso o medio impatto.

Attività

- ° Attività individuali, a coppie e di gruppo utilizzando esercizi a corpo libero, respiratori e di rilassamento, con grandi e piccoli attrezzi
- ° Attività motorie con l'impiego della musica, movimenti ispirati alla danza classica, alle danze popolari e balli tradizionali, stimolanti per la memoria
- ° Stretching inteso come mantenimento e recupero dell'elasticità muscolare e della mobilità articolare
- ° Conoscenza e mantenimento di posture e posizioni yogiche

Le lezioni si svolgeranno presso la palestra

MARCONI - dalle 19,00 alle 20,00

nei seguenti giorni:

12 aprile – 19 aprile – 26 Aprile – 3 maggio -
10 maggio – 17 maggio – 24 maggio -
31 maggio

Per partecipare al corso è necessario il certificato medico per attività sportive e il tesseramento

CORSO MUSICA E PSICOLOGIA AL SERVIZIO DEL BENESSERE

Programma



Dott.ssa Marta MUSSO

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale

Prof.ssa Camilla BETTENZOLI

Musicista – Operatore Musicale

Il corso prevede di realizzare due giornate di introduzione alle tecniche di MINDFULNESS attraverso un altro importante strumento: la MUSICA

Attività

- ° Utilizzare la Musica come amplificatore delle tecniche di Mindfulness ha l'obiettivo di favorire il più possibile l'adattamento della persona sia nelle varie fasi della malattia che dopo il periodo dedicato alle terapie
- ° Una PSICOLOGA e una MUSICISTA guideranno il gruppo di partecipanti attraverso un'esplorazione di Musica e Mindfulness per aiutare i pazienti in fase di guarigione a riappropriarsi consapevolmente della propria quotidianità promuovendo un maggiore benessere e un incremento della qualità della vita

Le lezioni si svolgeranno presso l'Istituto Musicale Comunale "Leone Sinigaglia" via Mazzè 41/A - dalle 20,00 alle 21,00 nei seguenti giorni: venerdì 8 e 15 giugno