



**PER INFORMAZIONI ED
ISCRIZIONI:**

In-forma Salute

1° Piano CORE

0522 296497

informasalute@ausl.re.it

elena.cervi@ausl.re.it

dal Lunedì al Venerdì
dalle ore 09:00 alle 15:00

Accettazione DH Oncologia

4° Piano CORE

0522 296546

dal Lunedì al Venerdì
dalle ore 08:00 alle 13:00

LILT Reggio Emilia

Via V. Alfieri, 1/2

0522/283844

info@legatumorireggio.it

IMPARARE A PRENDERSI CURA DI SE'

Percorsi di salute rivolti a
donne con storia di tumore
o considerate ad alto
rischio familiare

I Gruppi Info-Motivazionali si terranno presso:
LUOGHI DI PREVENZIONE
c/o Padiglione "VILLA ROSSI"
Campus San Lazzaro di Reggio Emilia
Ingresso via Doberdò - 42122 Reggio
Emilia





I GRUPPI INFO-MOTIVAZIONALI

I gruppi info-motivazionali sono percorsi di gruppo per il supporto al cambiamento di comportamenti a rischio e per la promozione del benessere psicofisico.

Sono **gratuiti** e rivolti a donne con storia di tumore nella provincia di Reggio Emilia ed ai loro familiari.

La donna con patologia tumorale o ad alto rischio di svilupparla, può considerarsi infatti in una situazione in cui è possibile ed auspicabile modificare il proprio stile di vita. Nello specifico si propone un percorso integrato legato a **comportamento alimentare** e **promozione del movimento**.



INCONTRO INFORMATIVO

E' previsto un primo incontro orientativo che si svolgerà:

Lunedì 27 Marzo 2023
dalle ore 17.30 alle ore 19.00

presso la sala d'attesa del

DAY HOSPITAL ONCOLOGICO - 4° Piano - CORE

Per accedere al primo incontro informativo, è necessaria la prenotazione.

Obiettivi di consapevolezza sul proprio comportamento alimentare:

Obiettivo del percorso è sfatare miti e pregiudizi sul cibo, riconoscendone la dimensione simbolica, affettiva e relazionale attraverso l'esplorazione di nuovi gusti e sapori.

Obiettivi di Promozione di attività fisica:

Obiettivo del percorso è la riattivazione motoria per riacquisire una qualità di vita quanto più simile a quella precedente l'insorgenza della malattia.

Obiettivi di Promozione del benessere psico-fisico:

Obiettivo del percorso è l'integrazione dei propri vissuti emotivi, attraverso il rinforzo del passaggio alla consapevolezza e l'apprendimento dalle proprie esperienze.