

CON IL CONTRIBUTO DI

Programma realizzato grazie ad un contributo offerto dalla Susan G. Komen Italia onlus

**MABO'S**  
CENTRO WELLNESS

 **binario**  
dove parte l'incontro **zero**

“ **Perché il nome ARTEMISIA**

*Artemisia Gentileschi, pittrice del '600, ha sfidato le avversità della vita e del suo tempo, divenendo simbolo femminile di resilienza.*

*Un modello di donna che ha testimoniato la possibilità di ricostruirsi rimanendo sensibile alle opportunità positive che la vita offre.* ”

**CONTATTI**

**Dott.ssa Eleonora Trifirò**  
Fisioterapista  
+39 3453305471

**Dott.ssa Ilaria Grella**  
Fisioterapista  
+39 3488826742

**Dott.ssa Valentina Cutrupi**  
Psicologa  
+39 3332729156

e-mail:  
**associazionelinc@gmail.com**

*Le attività di riabilitazione si svolgeranno presso*  
**MABO'S CENTRO WELLNESS**  
via arbatax 23  
56023 Navacchio, PI

Progetto ideato da



**l.i.n.c.**  
lavorare insieme nella comunità

Associazione  
di promozione  
sociale



**ARTEMISIA**

**RIABILITAZIONE  
INTEGRATA  
per la donna  
operata al seno**

**PROGETTO**

## RIABILITAZIONE INTEGRATA

Per questo progetto abbiamo scelto di unire la **fisioterapia in acqua** con un breve momento di **"scrittura espressiva"**.

Come suggerito in letteratura, la sinergia tra fisioterapia e scrittura, all'interno della stessa sessione riabilitativa, potenzia gli effetti degli esercizi.

Aumenta la consapevolezza del proprio corpo ed il benessere percepito, aiuta a ridurre il dolore e migliora lo schema corporeo e la postura della persona.

## ALCUNI DEI BENEFICI CHE POTRAI OTTENERE

Riduzione del dolore e recupero del movimento del braccio e della colonna vertebrale

Riduzione/prevenzione dell'edema e della sensazione di pesantezza del braccio

Miglioramento della fatigue oncologica

Rilassamento globale

Miglioramento della postura

Maggiore consapevolezza e sicurezza nei confronti del tuo corpo

## PER CHI? QUANDO? COME?

Il progetto è rivolto a donne con esiti di: mastectomia totale, quadrantectomia, linfadenectomia ascellare, biopsia linfonodo sentinella, chemioterapia, radioterapia

**Non devi saper nuotare!**

**Il programma riabilitativo è personalizzato sulle esigenze della singola persona**

La proposta è di **10 sedute totalmente GRATUITE** grazie al contributo degli sponsor.