## IL PROGETTO

Nastro Rosa nasce per accompagnare le persone che hanno affrontato un percorso oncologico attraverso attività pensate per sostenere il benessere psicofisico, il miglioramento funzionale e la qualità della vita. **Il progetto mette in dialogo sport, salute, cultura e dimensione sociale, proponendo occasioni diverse per prendersi cura di sé, recuperare fiducia nel proprio corpo, rafforzare l'autostima e ritrovare il piacere della relazione con gli altri.** Le attività proposte diventano parte di un percorso personalizzato, costruito a partire dai bisogni di ciascuna persona e aperto anche alla condivisione e alla partecipazione di gruppo. Perché la cura non riguarda solo il corpo: riguarda la persona, le relazioni e la possibilità di tornare a sentirsi parte della propria comunità.

## Informazioni


**Jessica Lagna**
welfare manager del progetto
Tel. 351 5588713 | jessica.lagna@tantintenti.org

**Accademia dello Sport**
Corso G. Pella 18 B | Biella (BI)
Tel. 015 0990259 | sede@pietromicca.it

**Fondo Edo Tempia**
Tel. 015 351830


**PERCORSO DI SUPPORTO PSICOLOGICO E VALUTAZIONI FISIOTERAPICHE**
su appuntamento

tantintenti per la trasformazione sociale

AZIENDA SANITARIA LOCALE DI BIELLA

opificiodellarte prodotti espressivi

FIS

# una stoccata ben data!



In collaborazione con

PROGETTO NASTRO ROSA la scherma ti aiuta a vincere

FONDO EDO TEMPIA ODV per la lotta contro i tumori dal 1981

Progetto realizzato con il contributo di

Fondazione Cassa di Risparmio di Biella

BANDO SEMINARE COMUNITÀ



## SCHERMA

La scherma, coreografica e artistica abbinata alla danza, diventa un'attività in cui a**i movimenti e ai gesti della scherma si intrecciano la fluidità, l'espressività e la creatività della danza**, dando vita ad un'esperienza che aiuta a migliorare mobilità, coordinazione, equilibrio e consapevolezza corporea, attraverso un percorso graduale e seguito da professionisti.
La sala d'armi diventa anche uno spazio per ritrovare fiducia, energia e relazione con gli altri. Allenarsi insieme significa condividere esperienze, ritrovare il piacere di muoversi e sentirsi parte di un gruppo.

**QUANDO** →
**ACCADEMIA DELLO SPORT**
LUNEDÌ E GIOVEDÌ ORE 9.30/10.30
SABATO ORE 9/10

## TEATRO SOCIALE

Il percorso laboratoriale di teatro sociale vuole essere uno spazio protetto di espressione corporea, condivisione emotiva e riappropriazione della propria identità oltre la malattia, favorendo la relazione e lo scambio interpersonale.
**BENEFICI PRINCIPALI:**
**Riconnessione con il corpo** - Permette di superare i cambiamenti fisici legati alle terapie e di riscoprire il corpo come strumento di comunicazione.
**Condivisione e supporto** - Riduce il senso di isolamento attraverso il confronto con chi vive un'esperienza simile.
**Elaborazione emotiva** - Utilizza la voce, lo spazio scenico e la narrazione per trasformare il vissuto della malattia in un percorso di crescita.

**QUANDO** →
**ACCADEMIA DELLO SPORT**
LUNEDÌ ORE 11/12.15

## MINDFULNESS

Il percorso di mindfulness propone un momento dedicato al benessere della persona, per **imparare a portare maggiore attenzione al corpo, alle emozioni e a ciò che accade nel presente.**
Attraverso semplici pratiche di respirazione, ascolto e consapevolezza, il corso offre strumenti per gestire lo stress, riconoscere le proprie emozioni e ritrovare un maggiore equilibrio nella quotidianità. È anche **un'occasione per concedersi uno spazio senza giudizio, in cui rallentare e prendersi cura di sé.**

**QUANDO** →
**ACCADEMIA DELLO SPORT**
SABATO ORE 10/12