



lega contro il cancro

5 giorni <per me> sulle Isole di Brissago

Da lunedì 26 agosto a venerdì 30 agosto 2019

Un'offerta della Lega contro il cancro
nell'ambito delle attività riabilitative per i pazienti



Informazioni e iscrizioni

doris.brugger@legacancro-ti.ch (segretaria)
katia.tunesi@legacancro-ti.ch (persona di riferimento sulle Isole)

Oppure alle infermiere della riabilitazione e agli assistenti sociali LTC



Lega ticinese contro il cancro

Direzione e sede principale
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona

Sede del Sottoceneri
Via L. Ariosto 6
6900 Lugano

Sede del Locarnese
Via Trevani 1
6600 Locarno

091 820 64 40/20

www.legacancro-ti.ch
info@legacancro-ti.ch

CCP 65-126-6
IBAN no. CH19 0900 0000 6500 0126 6



Programma

Lunedì 26 agosto

| | |
|---------------|---|
| 13:00 - 13:30 | Check-In |
| 13:30 - 14.15 | Accoglienza con frutta, panini e acqua Benvenuto, programma delle attività e informazioni pratiche sul seminario, Alba Masullo, direttrice LTC |
| 14:30 - 16:30 | Logoteoria e narrazione |
| 17:00 - 18:00 | Visita guidata al parco botanico delle Isole di Brissago (facoltativa) |
| 19:00 ca. | Cena |

Martedì 27 agosto

| | |
|---------------|---|
| 09:30 - 12:00 | Arte-terapia Pranzo / riposo |
| 14:45 - 16:15 | Meditazione e rilassamento guidato Riposo |
| 19:00 ca. | Cena |

Mercoledì 28 agosto

| | |
|---------------|--|
| 10.00 - 11:30 | Meditazione e rilassamento guidato Pranzo / riposo |
| 14:45 - 17:15 | Arte-terapia Riposo |
| 19:00 ca. | Cena |

Giovedì 29 agosto

| | |
|---------------|--|
| 10:00 - 11:30 | Meditazione e rilassamento guidato Pranzo / riposo |
| 14:45 - 17:15 | Arte-terapia Riposo |
| 19:00 ca. | Cena |

Venerdì 30 agosto

| | |
|---------------|---|
| 09:30 - 11:30 | Logoteoria e narrazione |
| 12:00 - 13:00 | Pranzo, saluti e partenze (partenza battello per Locarno alle ore 13.20) |

Arte-terapia

Gli obiettivi degli incontri di arte-terapia sono quelli di promuovere il miglioramento del benessere della persona, facendo leva sulle risorse creative ed espressive che rimangono intatte in ogni persona pur trovandosi in situazione di disagio fisico e/o psichico. L'attività viene proposta in gruppo: ciò permette, oltre al lavoro individuale, di stabilire e/o riallacciare contatti affettivi e relazionali, di incontrarsi e di scambiare esperienze e vissuti.

Meditazione e rilassamento guidato

La ricerca del rilassamento è indicata sia per chi muove i primi passi nella conquista del proprio benessere psico-fisico, sia per chi è già su un cammino di crescita personale e vuole andare più in profondità. Gli incontri sono volti a scoprire insieme che cos'è il rilassamento profondo e come favorirlo; sperimentare facili tecniche di rilassamento guidato; coinvolgere mente, corpo, spirito nel rilasciare tensioni e lasciare andare; acquisire strumenti da poter poi praticare, volendo, anche a casa per conto proprio.

Logoteoria - Atelier improntato alla narrazione e alla ricerca di senso

La Logoteoria, si pone come obiettivo primario, la riscoperta del significato (*logos*) dell'esistenza dell'essere umano.

La Logoteoria è stata fondata da Viktor Emil Frankl (coetaneo di Sigmund Freud) medico, neurologo e psichiatra austriaco; subì la deportazione in campi di concentramento e a partire da questa terribile esperienza scrisse - tra gli altri - i volumi: "Alla ricerca di un significato della vita" e "I fondamenti spirituali della logoterapia".

Docenti

Gamper Edeltraud Consulente in logoterapia e analisi esistenziale (ILE Coira) / consulente in psiconcologia (CAS-SUPSI 2015-2016)

Müller Paul Dr. med. FMH psichiatria e psicoterapia formazione in terapia corporea

Stock Bernasconi Katharina Arte Terapeuta DF (diploma federale)

Costo

Fr. 850.– per persona. Pensione completa (colazione, pranzo con 2 portate e cena con 3 portate, incl. acqua, pause con frutta e acqua), altre bibite non sono incluse e andranno pagate direttamente sul posto alla fine del seminario. Chi è in difficoltà finanziarie può rivolgersi per un aiuto alla Lega contro il cancro del proprio cantone.

Il programma può subire modifiche secondo le esigenze del gruppo.

La Lega ticinese contro il cancro declina ogni responsabilità in caso di infortunio o danni alle cose.