

«Lo faccio per me!»

La serie di workshop virtuali  
per le pazienti affette da cancro  
al seno



Cosa posso fare per ridurre lo stress, le paure e i disturbi fisici e accrescere il mio benessere? I workshop gratuiti della serie «Lo faccio per me!» affrontano questi temi, fornendo consigli utili per una maggiore consapevolezza, attività e attenzione nella vita di tutti i giorni. Iscrizione su [www.lofaccioperme.ch](http://www.lofaccioperme.ch)

Organizzazione «Lo faccio per me!», c/o IACULIS GmbH, Ringstrasse 70, 8057 Zurigo  
Telefono +41 44 434 20 20, [workshop@iaculis.ch](mailto:workshop@iaculis.ch)

In collaborazione con:



Kantonsspital  
Baselland

frederik torhorst  
achtsamkeit  
mbsr & mbct



look good feel better  
BEAUTY-WORKSHOPS FOR KREBSERKROFFENE



LEBEN  
MIT  
KREBS



Con il sostegno finanziario di Pfizer AG, Zurigo.



«Lo faccio per me!»

## La serie di workshop virtuali per le pazienti affette da cancro al seno

### Programma



Martedì 7 febbraio 2023 | dalle 09:30 alle 11:00

#### «Sentirsi belle nonostante la diagnosi di cancro: come truccarsi»

In questo workshop proposto dalla fondazione «Look Good Feel Better», Aviva Soldati le fornirà consigli per la cura della pelle e suggerimenti specifici su come truccarsi per gestire nel modo migliore i segni visibili della terapia. Anche in tedesco e in francese.



Martedì 28 febbraio 2023 | dalle 09:30 alle 11:00

#### «Sentirsi belle nonostante la diagnosi di cancro: i copricapi»

In questo workshop proposto dalla fondazione «Look Good Feel Better», riceverà consigli per la cura del cuoio capelluto e dei capelli e suggerimenti specifici sui diversi copricapi. La nostra esperta relatrice Angiolina Berardelli-Barone la aiuterà a scegliere una parrucca per sostituire i capelli e le mostrerà come creare facilmente diversi tipi di copricapo utilizzando fasce e foulard. Anche in tedesco.

#### Altri workshop in tedesco:



#### «Breast Care Yoga für Frauen mit Brustkrebs»

«Breast Care Yoga per le donne con cancro al seno»

Relatrice del workshop: Stefanie Costanzo



#### «Achtsamkeit im Alltag – Praktische Übungen zur Stressbewältigung»

«Consapevolezza nella vita quotidiana: esercizi pratici per gestire lo stress»

Relatore del workshop: Frederik Torhorst

Tutti i workshop sono gratuiti.

Con il sostegno della campagna «Lo faccio per me», Pfizer AG desidera contribuire, indipendentemente dalla terapia, al benessere delle donne affette da cancro al seno.

Per iscriversi e per maggiori informazioni consultare il sito:  
[www.lofaccioperme.ch](http://www.lofaccioperme.ch)

