



**ASSOCIAZIONE TRIANGOLO
SOPRACENERI
CONFERENZE 2012-2013**

W

23 ottobre 2012 · ore 20.30

Biblioteca Cantonale

**Tumore al seno,
ancora attraenti**

*Dott. Pd. Paolo Erba,
libero docente Università di Losanna*

N

22 novembre 2012 · ore 18.00

Centro Triangolo

Sculture

*Opere di Steff Lühti
Vernissage: presentazione di Dalmazio Ambrosioni*

Z

5 febbraio 2013 · ore 20.30

Cinema Forum Bellinzona

«Stationspiraten»

*Film di Mike Schaerer, 2010, Svizzera
In collaborazione con il Circolo del Cinema Bellinzona*

E

R

26 febbraio 2013 · ore 20.30

Biblioteca Cantonale

**«Terapia del dolore:
Non solo pastiglie»**

*Dott. Alberto Foletti,
responsabile della terapia del dolore, Chuv*

E

F

26 marzo 2013 · ore 20.30

Biblioteca cantonale

**«Il Valore Terapeutico
del Silenzio»**

Padre Andrea Schnöller

Z

23 aprile 2013 · ore 20.30

Biblioteca Cantonale

**«Lo stress
nella malattia oncologica»**

*Dott. Nicola Ferroni,
Psichiatra*

O

C

28 maggio 2013 · ore 18.00

Centro Triangolo

**Presentazione
dei lavori eseguiti
negli Atelier**

Momenti con l'Artista e Arte Terapia – Vernissage

ASSOCIAZIONE TRIANGOLO SOPRACENERI

INCONTRI DEL MARTEDÌ 2012-2013

Offrire ai malati e a chi li assiste la possibilità di affrontare la malattia con maggior serenità.

Coreoterapia

2 ottobre · 6 novembre · 4 dicembre 2012
15 gennaio · 5 febbraio · 5 marzo ·
9 aprile · 7 maggio 2013

20.00-21.30

Maya Halter

La coreo terapia o «terapia coreo-musicale» è basata sullo scambio tra movimento corporeo e vita mentale. Ci incontriamo per lasciarci portare dai movimenti e sentirne l'effetto sull'emozionalità. Impariamo tecniche corporee per capire meglio il linguaggio del proprio corpo, sperimentando con il suono della voce che si unisce ai movimenti, un'espressione ricca e forte.

Sofrologia 1

9 ottobre · 6/27 novembre 2012
15 gennaio · 19 febbraio · 12 marzo ·
16 aprile · 21 maggio 2013

17.30-19.00

Anny Vagnières

Attraverso tecniche di rilassamento al malato viene offerta la possibilità di recuperare il contatto con il proprio corpo segnato dalla malattia, con la consapevolezza che, nascoste dalle sofferenze vi sono ancora situazioni piacevoli e positive che possono essere recuperate e valorizzate.

Sofrologia 2

23 ottobre · 13 novembre · 18 dicembre 2012
29 gennaio · 26 febbraio · 26 marzo ·
30 aprile · 28 maggio 2013

17.30-19.00

Anny Vagnières

Riservato a chi ha già partecipato agli incontri di soffrologia. Allenare e approfondire le diverse tecniche, avendo la possibilità di condividere, in un clima di fiducia e di rispetto, le proprie esperienze e il proprio vissuto.

Momenti con l'artista

9.00-12.00

9-23 ottobre · 13-20 novembre ·
11-18* dicembre 2012
15-29 gennaio · 5*-26 febbraio ·
12-26* marzo · 16-30 aprile · 14-28 maggio 2013
* gruppi uniti nel corso pomeridiano

14.00-17.00

Pierre Pedrolì

2-16 ottobre · 6-27 novembre ·
4-18 dicembre 2012
8-22 gennaio · 5-19 febbraio · 5-26 marzo ·
9-23 aprile · 7-21 maggio 2013

Disegnare, dipingere, plasmare, esprimere la propria rabbia, la tristezza ma anche la propria gioia. Dobbiamo solo lasciarci andare e rappresentare con colori e materiali tutto ciò che non riusciamo a dire con le parole.

Teatro

9-23 ottobre · 13-20 novembre ·
11-19 dicembre 2012
15-29 gennaio · 12-26 febbraio · 12-29 marzo ·
16-30 aprile · 14-28 maggio 2013

15.00-17.00

Sandra Markus

Recitando e improvvisando a parole o con i gesti, attraverso il famoso «Amleto» di William Shakespeare, cerchiamo di liberarci dalle nostre paure per riscoprire l'energia e la gioia di vivere, per gustare la vita nonostante le difficoltà, per aiutarci ad essere d'aiuto. La maschera di «Amleto» e la poesia di Shakespeare ci aiuteranno a riscoprire la nostra ricchezza interiore.

Luisa Ferroni, attrice

Teatro Paravento

Arteterapia a Bellinzona

9-23 ottobre · 13-27 novembre ·
11-18 dicembre 2012
15-29 gennaio · 19 febbraio · 5 marzo ·
9-23 aprile · 7-21 maggio 2013

17.00-18.30

Katharina Stock-Bernasconi

Essere in sintonia con se stessi – rilassarsi ed esprimersi.

Con la sperimentazione dei materiali artistici si apre un nuovo spazio in cui si può stare con se stessi e vivere momenti rilassanti e gratificanti. Il percorso creativo e la comunicazione favoriscono il riequilibrio psico-fisico e consentono di affrontare l'esperienza della malattia con una maggiore serenità e sicurezza personale.

Studio Nuovi Orizzonti,
Via Pratocarasso 18

Danza Terapia a Bellinzona

2-16 ottobre · 6-20 novembre ·
4-18 dicembre 2012
8-22 gennaio · 5-26 febbraio · 12-26 marzo ·
16-30 aprile · 14-28 maggio 2013

14.30-15.45

Barbara Lanza

Studio Nuovi Orizzonti,
Via Pratocarasso 18

Attraverso semplici stimoli, musiche di vario genere e culture si offre la possibilità ai partecipanti di esprimere le proprie emozioni e i propri stati d'animo attraverso il movimento corporeo e la danza per ritrovare equilibrio e una migliore qualità di vita.

Ritmo e forza

Tutti i giovedì da ottobre a maggio,
escluse vacanze scolastiche

14.00-15.00

Petra Uffer

Istituto Sant'Eugenio
Via al Sasso 1, Locarno

L'allenamento adeguato aumenta la forza muscolare e la resistenza, migliora l'attività cardiovascolare, l'equilibrio, la coordinazione e la mobilità in generale. Con la ginnastica cerchiamo di migliorare la capacità fisica acquisendo più fiducia nel nostro corpo e migliorando la propria qualità di vita.