

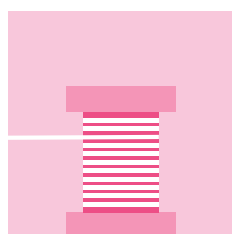


**Associazione
Volontari Assistenza
Pazienti Oncologici
Venezia OdV**



**OTTOBRE
ROSA** 2026

PROGRAMMA OTTOBRE ROSA



Venerdì 2 ottobre

**Corso di ricamo PUNTO
E... A CAPO**

Dalle 16.30 alle 18.30

Laboratorio creativo di ricamo esperienziale, aperto anche ai caregivers, condotto da un'insegnante esperta in questa antica arte.

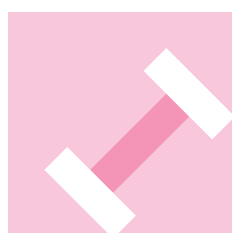


Sabato 3 ottobre

**Giornata di PILATES
ONCOLOGICO**

Lezione di pilates oncologico dedicate a tutte le donne che sono state

operate di tumore al seno. In collaborazione con JAYA YOGA di Venezia.



Lunedì 5 ottobre

**Corso di GINNASTICA
LINFODRENANTE (e non solo)**

Dalle 16 alle 17

Attività di ginnastica dolce guidata da una fisioterapista esperta, per prevenire e contrastare il linfedema attraverso esercizi mirati e dedicati anche per migliorare la mobilità e ritrovare benessere.

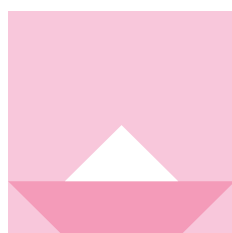


Mercoledì 7 ottobre

Corso di QI-GONG

Dalle 16.30 alle 17.30

Antica disciplina orientale che unisce respiro, movimento lento e meditazione. Aiuta a ridurre lo stress, riequilibrare l'energia e ritrovare armonia tra corpo e mente. Il corso è condotto da un'esperto certificato nella disciplina.



Domenica 18 ottobre

11ª CAMMINATA ROSA

Dalle 10 alle 12.30

La tradizionale Camminata solidale per le vie di Venezia, con lo scopo di sensibilizzare sull'importanza della prevenzione e raccogliere fondi per progetti dedicati alle donne operate al seno organizzata dalle Pink Lioness in Venice.

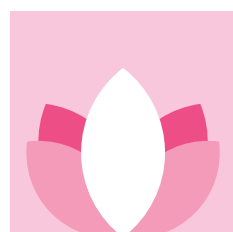


Lunedì 19 ottobre*

IN PIEGA PER AVAPO VENEZIA

Dalle 8 alle 19.30

Giornata di bellezza solidale: i parrucchieri di Andy's Studio (Santi Apostoli, Venezia), offrono il ricavato dell'intera giornata di lavoro ad AVAPO VENEZIA, a sostegno dei vari servizi dell'associazione.

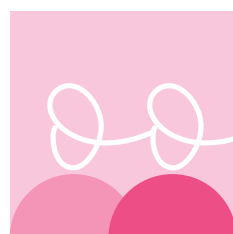


Martedì 20 ottobre

**Corso di MINDFULNESS
ONCOLOGICO**

Dalle 17 alle 19

Incontro introduttivo al corso, durante il quale si apprenderanno tecniche di respirazione e meditazione per gestire ansia, emozioni e migliorare la qualità della vita durante e dopo le cure.

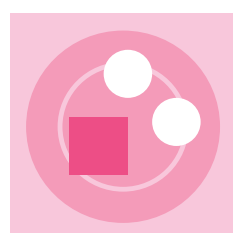


Venerdì 23 ottobre

**Incontri di condivisione
IL FILO CHE UNISCE**

Dalle 15 alle 16.30

Laboratori di condivisione e supporto psicologico condotti da una psicologa psicoterapeuta di AVAPO VENEZIA, riservati alle pazienti oncologiche o ex tali.



Martedì 27 ottobre*

**INCONTRO CON
NUTRIZIONISTA**

Dalle 17 alle 18.30

Consigli pratici di alimentazione e prevenzione con una nutrizionista specializzata in nutrizione oncologica.

*** Evento aperto alla cittadinanza**

**I CORSI E I LABORATORI
SONO RISERVATI ALLE PERSONE CHE HANNO
VISSUTO O STANNO VIVENDO UNA PATOLOGIA
ONCOLOGICA E SONO GRATUITI.**