



Comune di Rimini

la casa delle  
donne

# La Pedivella



Crisalide



ASSOCIAZIONE  
DONNE  
OPERATE  
CARCINOMA  
MAMMARIO

## 8 MARZO 2014

### FESTA CON E PER LE DONNE

In collaborazione tra: La Pedivella, Associazione Crisalide, Assessorato politiche di genere, La Casa delle Donne

#### PROGRAMMA

**Ore 15:00** - ritrovo in piazza Cavour presso Casa delle donne.

Presentazione della manifestazione e punto informativo de "La Crisalide" sul percorso diagnostico, terapeutico, e riabilitativo della patologia del tumore al seno.

Punto informativo de "La Pedivella" sulle attività svolte e i programmi di viaggio a piedi o in bicicletta con i progetti "Frate Sentiero Sora Strada", sulle tracce di San Francesco da Rimini a La Verna e "El Camino de Santiago", il sogno che diventa possibile e alla portata di tutti.

**Ore 15:30 - inizio delle attività:**

**Camminare e NON SOLO e soprattutto NON SOLI.** Attraverso una semplice passeggiata in compagnia, potrai riaprire gli occhi allo spettacolo della natura, al bello dell'arte, della cultura, della vita, potrai parlare con una, 10, 100 persone oppure con nessuna...

Camminata in gruppo per le vie del centro, con accenni ai luoghi della storia, passando dove solo le gambe ci possono portare per darci "un altro punto di vista"

A cura de "La Pedivella"

*Luogo di ritrovo:* Piazza Cavour - Casa delle Donne

**Momenti di Yoga** - Coltivare il benessere personale attraverso la consapevolezza di se stessi, ritrovare la propria forza, l'energia e...la felicità.

Proviamo a scoprire questa pratica con qualche semplice esercizio per muovere i primi passi nel linguaggio e nella filosofia dello yoga e conferire al corpo e mente flessibilità ed equilibrio.

A cura de "La Pedivella"

**Luogo:** Sala conferenze - Palazzo del podestà (2° piano).

**4 passi di Nordic Walking.** Due bastoncini per camminare, per rimanere in salute, per riconquistarla, per entrare "dentro" alla natura, o per passarle accanto senza disturbarla. Prova gratuita della tecnica del Nordc Walking, illustrazione dei vantaggi di una nuova sorprendente disciplina sportiva.

A cura de "La Pedivella"

*Luogo di ritrovo:* Giardino delle Mimose – parco Marecchia

**2 ruote per SCAPPARE.** Con la bicicletta in un attimo sei fuori dalla città, lontano dal traffico, a respirare aria fresca, a riempirti gli occhi di verde ..e il cestino di fiori.

Un giro in bicicletta adatto a tutti, lungo la pista del Marecchia, lungo le sponde del fiume, nei parchi o al mare, per apprezzare la dolce fatica che è quasi "volare"

A cura de "La Pedivella"

*Luogo di ritrovo:* Piazza Cavour

**Una corsetta oggi e.. la maratona domani.** Trovare persone con cui correre non è difficile, di più trovare amici esperti che ti possano insegnare come cominciare a divertirti correndo. Prova, ogni mercoledì, perché la maratona di Rimini è vicina

A cura de "La Pedivella"

*Luogo di ritrovo:* Piazza Cavour

**Ore 17:30 - Termine delle attività e ritrovo presso il Museo della Città per un piccolo ristoro e per continuare con:**

**Ogni occasione è buona per godere della cultura.** "Le strade di Rimini raccontano" "Pedalando tra i segni del passato" "Bellezze di Romagna". Sono questi i nostri "sistemi" per avvicinare le persone alle ricchezze artistiche locali. Perché non approfittare allora di una breve visita al museo alla ricerca di alcune celebri figure femminili? Personaggi della mitologia e della storia potranno così svelare le loro vicende e affascinare i visitatori con la bellezza dell'arte.

*I rappresentanti degli enti e delle associazioni, salutano e ringraziano le donne che hanno partecipato alle varie iniziative regalando loro una piantina di fiori.*

La festa continua....organizzata da "La Pedivella"

**Ore 20:30 - Cena di gruppo a base di prodotti locali a KM ZERO con e senza carne.**

Presso la sala adiacente alla sede del CSI in via Montescudo 30 (villaggio 1° Maggio)

A seguire :

**Quattro salti in compagnia.** Ballare non per far vedere quanto si è bravi, ma per provare quanto ci si diverte a farlo insieme.