



PROGETTO **ANCORA DONNA**

corsi e servizi gratuiti per le donne malate
di cancro in radio o chemio terapia



Progetto Ancora Donna per le donne in terapia oncologica

> Che cos'è Ancora Donna?

Ancora Donna è un **progetto di assistenza e servizi gratuiti** con cui la Lega Tumori di Genova si “prende cura” delle donne che stanno affrontando terapie oncologiche, offrendo un aiuto concreto per fronteggiare tutte quelle tematiche collaterali legate a questo tipo di cure – le quali incidono significativamente sulla qualità di vita della paziente e dell'intero nucleo familiare.

>> Si avvale di un ampio gruppo di professionisti e volontari, collegati in rete con i medici curanti ed i caposala di riferimento.



Progetto Ancora Donna per le donne in terapia oncologica

> I servizi gratuiti

- **Consulenze**

Psicologo, Dermatologo, Osteopata, Estetista

- **Tecniche e attività motorie**

Reiki, Tai Chi Chuan, Tango-Terapia, Pilates Pink Ribbon Program, Yoga, Danza Terapia, Danze Sacre.

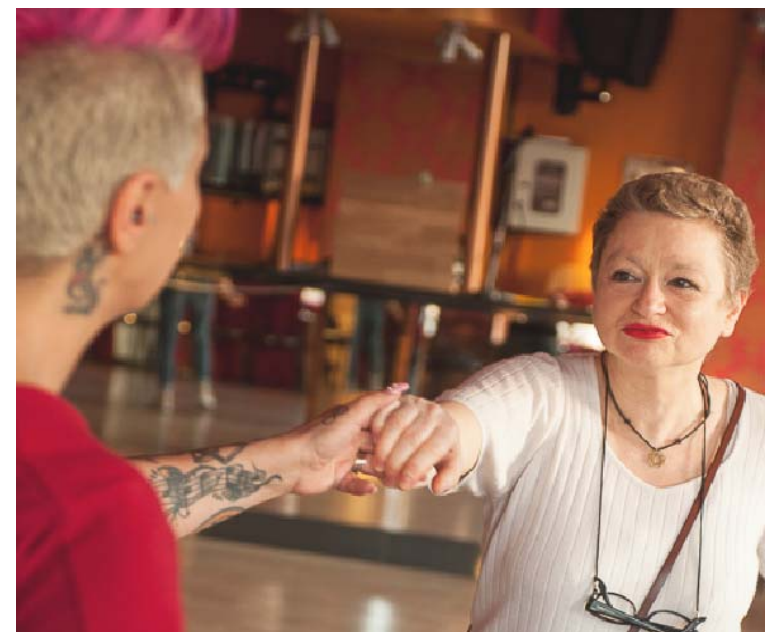
Per le attività che si svolgono in strutture (palestre o centri sportivi) è richiesto il tesseramento alle diverse associazioni sportive che garantisce la copertura assicurativa in caso di infortunio durante le attività.

- **Trasporto**

da e per l'ospedale

- **Banca della Parrucca**

Parrucca in comodato d'uso gratuito per tutto il tempo necessario



Progetto Ancora Donna per le donne in terapia oncologica

> Come accedere al servizio

Il percorso di ogni donna all'interno del Progetto è completamente **gratuito e personalizzato** per rispondere adeguatamente ai singoli bisogni, perché ognuna possa sentirsi accolta come persona ed abbia la possibilità di sentirsi parte del gruppo.

E' richiesto il versamento della quota associativa a LILT Sezione di Genova : 15 € annuali

Per informazioni sui corsi e servizi attivi

Tel. 010.5555658 (lunedì-venerdì dalle 7:30 alle 12:30)

E-mail:

info@legatumori.genova.it o szignaigo@legatumori.genova.it



Scheda servizio

> Psicologo

Gli incontri con lo specialista avranno come obiettivo il supporto nella gestione dei cambiamenti fisici, emotivi e di stile di vita dovuti al tumore. Tramite incontri individuali o di gruppo la donna verrà accompagnata nel percorso di malattia e cure e guidata a ristabilire una nuova qualità di vita tramite la condivisione dei propri pensieri ed emozioni e l'apprendimento di nuove strategie per gestire al meglio le difficoltà e lo stress. Anche il partner può essere coinvolto in questo percorso, spesso il suo livello di sofferenza è altrettanto elevato a quello della compagna malata, dare a lui gli strumenti per prendersi cura di sé può aiutarlo a prendersi cura al meglio della compagna rendendolo una delle principali risorse della donna per una gestione positiva del percorso di cure. Nei casi in cui la vita di coppia venga influenzata negativamente chi desidera può usufruire di consulenze mirate alla gestione delle dinamiche disfunzionali.

POTRAI AVERE

- 20 incontri individuali della durata di 50 minuti nell'arco di 5 mesi, gli incontri sono volti ad affrontare particolari problematiche e/o disagi relativi al percorso di cura
- Consulenze di coppia volte ad affrontare e gestire i possibili disagi causati dalla malattia all'interno della coppia
- Consulenze individuali per i partner e per i familiari della donna, per aiutarli a capire come supportarla al meglio senza dimenticarsi di prendersi cura di sé
- Incontri informativi di gruppo su specifiche tematiche (*Come parlarne con i propri figli, Come gestire la relazione di coppia durante il percorso, ecc*) - In programmazione
- Training di gruppo su specifiche tematiche (*Training di rilassamento, Training di gestione dello stress, Training di miglioramento della relazione di coppia ecc*) - In programmazione

Referente Dr.ssa Marzena FRANIUK - Psicologa psicoterapeuta

Dove e quando? Casa Amici, Corso Europa, 4/1 Genova - Riceve su appuntamento

Scheda Servizio

> **Nutrizionista**

Gli incontri con lo specialista avranno come finalità quella di affiancare alla terapia un'alimentazione corretta ed equilibrata, personalizzata sulle abitudini personali di ognuno, che consenta all'organismo di affrontare al meglio la malattia e fornire un valido aiuto per alleviare o risolvere gli effetti collaterali della terapia, migliorare il rapporto con il proprio corpo e la qualità di vita percepita.

POTRAI AVERE

- Una consulenza nutrizionale gratuita della durata di 60 min.

Referente Dr.ssa Carolina Mantero – Nutrizionista

Dove e Quando? Via Bartolomeo Bosco 31/10 – Genova - Riceve su appuntamento



Scheda servizio

> Dermatologo

3

Gli incontri con lo specialista hanno come scopo quello di fornire importanti indicazioni per prendersi cura della propria pelle durante lo svolgersi delle terapie, per affrontarne nel modo più efficace possibile le eventuali conseguenze.

Le manifestazioni cutanee possono essere, inoltre, indicatori del proprio stato di salute ed essere quindi "interpretati" come veri e propri segni diagnostici rivelatori.

La Cura quindi passa anche attraverso la pelle!

POTRAI AVERE

- 1 Visita dermatologica e/o tricologica volta ad affrontare problematiche legate agli esiti della radioterapia o alle reazioni cutanee post chemioterapia
- Eventuali trattamenti specifici

Referente Dr.ssa Stefania PAOLINO - Dermatologa

Dove e quando? Via Bartolomeo Bosco, 31/10 Genova - Riceve su appuntamento

Scheda servizio

> **Igienista Dentale**

Importante compito dell' igienista dentale è l'educazione alla prevenzione delle affezioni oro dentali anche attraverso la partecipazione a progetti di sanità pubblica. Provvede all'istruzione e alla motivazione sulle varie metodiche di igiene orale e sull'uso dei mezzi diagnostici idonei a evidenziare la placca batterica e la patina dentale, motivando l'esigenza di controlli clinici periodici e di una corretta alimentazione.

Esegue tarepie non chirurgiche nelle parodontopatie, protocolli di prevenzione per Adulti e pazienti in età pediatrica. Esegue trattamenti di rimineralizzazione della smalto ed estetica dentale.

Nello specifico è fondamentale una corretta igiene e cura del cavo orale e sono utili consigli specifici in merito a quali sono i presidi domiciliari, corretti da utilizzare . Soprattutto in eventi traumatici o per chi si sottopone a terapie invasive vi è la necessità di consigli individuali, per contrastare gli effetti collaterali, che si possono verificare.

POTRAI AVERE

- una consulenza/visita gratuita della durata di 30 minuti

Referente Dr.ssa Camila COLELLA Igienista Dentale

Dove e quando? Via Bartolomeo Bosco, 31/10 Genova - Riceve su appuntamento



Scheda servizio

> Reiki

Il REIKI (REI energia universale unita al KI, l'energia vitale dell'individuo) è un'antica pratica di cura giapponese semplice e naturale che permette di riequilibrarsi e di ritrovare il benessere fisico e psichico utilizzando semplicemente le proprie mani. Più in particolare Reiki è un'efficace tecnica di riduzione dello stress, di rilassamento e di ripristino della salute fisica attraverso l'uso della cosiddetta "energia universale". Negli ultimi anni si sono moltiplicati gli studi riguardanti il Reiki, svolti spesso negli stessi ospedali che già li utilizzano e ve ne sono molti già sufficientemente accurati da meritare la pubblicazione sulle riviste scientifiche. I risultati evidenziano i benefici del trattamento Reiki sul paziente. Solo negli USA sono più di 800 gli ospedali che integrano a vario titolo il Reiki in reparto. Alcuni esempi in Italia: Ospedale San Carlo Borromeo di Milano (centro di medicina psicosomatica), Ospedale Molinette di Torino (centro oncologico con progetto pilota), Ospedale Cardinal Massaia di Asti effettua trattamenti Reiki sui pazienti nel reparto di Oncologia.

POTRAI AVERE

- 4 incontri

Referenti Francesca GIAROLI - Master Reiki

Federica Roncagliolo - Mater Reiki

Dove e quando? C/o Casa Amici (Corso Europa, 44/1 Genova) – Ricevono su appuntamento

> Tai Chi Chuan

"Solo quando si è estremamente sensibili e soffici si può diventare inamovibili e resistenti".

Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale cinese millenaria volta a riequilibrare il rapporto tra mente-corpo-respiro-movimento, focalizzando l'attenzione verso l'interno, verso la natura più sottile ed energetica dell'individuo. In questa ottica la relazione con l'altro e con l'esterno è un'opportunità di sviluppo e di apertura interna: l'interazione ci permette di diventare consapevoli. Per questo motivo, pur essendo un lavoro personale, la pratica in gruppo rimane un momento fondamentale. I principi semplici e naturali di questa antica Arte, basati sulla calma, fluidità dei movimenti e una corretta respirazione, fanno di questa pratica un'ottima disciplina per il benessere psicofisico, praticabile da tutti e a tutte le età.

POTRAI AVERE

- 8 Incontri di gruppo della durata di 90 minuti circa a cadenza settimanale.
- Verrà richiesto presso la palestra un contributo di € 35,00 che comprende la copertura assicurativa per 12 mesi, è necessario presentare un certificato medico.

Referente Roberto GENITIVO - Maestro Tai chi chuan

Dove e quando?

- **Balla col sorriso 2**, Via Piacenza 99A/r (Gavette) mercoledì 20.00/21.30
- **Transition Performance Club SSDRL**, via Cellini 6/8/10r, 16142 (San Fruttuoso) lunedì 20.30/22.00, mercoledì 9.30/11.00, giovedì 14.30/16.00
- **ASD Hwasong**, Salita sup. della Noce 37r 16132 (San Martino) martedì 15.30/17.30, giovedì 16.30/17.30



Scheda servizio

> Tango-Terapia

Il metodo utilizzato è quello del Dr. Federico Trossero, psichiatra e psicoanalista argentino, che da anni ha introdotto la Tango-Terapia anche nel campo della Medicina Integrata, come aiuto nei percorsi di riabilitazione da patologie invalidanti. Uno dei primi esempi in Italia è stato quello dell'Ospedale Sant'Andrea di Roma, che ha inserito un percorso di Tango-Terapia come sostegno ai pazienti del reparto di Oncologia.

Il Tango permette di raccontare senza parlare, di ascoltare e di comunicare, di risperimentare se stessi nel mondo e nella relazione con l'altro. Sarà possibile esplorare ed accogliere le emozioni per poi permettersi un'esperienza positiva di fiducia e di abbandono all'interno di un abbraccio che contiene.

POTRAI AVERE

- 6 lezioni di gruppo (e portare una persona con te)

Referenti Maria Vittoria SALIMBENI - Psicoterapeuta e Tangoterapeuta
Massimiliano FONTANINI - Insegnante Tango

Dove e quando? **ASD Centro Buenos Aires** , Viale Brigata Bisagno 2/12 scala sx – 3° piano

Le lezioni vengono programmate quando si raggiunge l'adesione di almeno 6/8 pazienti

> Pilates (Pink Ribbon Program)

Il Pink Ribbon Program è stato creato per facilitare il recupero motorio nelle pazienti operate di cancro al seno. Questo programma aiuta a allungare e a rinforzare la muscolatura di spalle, petto e schiena permettendo alle utenti di migliorare la mobilità e la forza di queste aree, le più affette dopo chirurgia del seno. Si compone di quattro fasi: *Prima fase*: il programma si focalizza sulla gamma di movimenti di espansione della spalla, del torace, della scapola e sulla loro stabilizzazione. *Seconda fase*: gli esercizi si concentrano sul miglioramento della rotazione e della flessione laterale del tronco e successivamente sulla colonna vertebrale e sulla muscolatura addominale. *Terza fase*: prosegue la fase di rafforzamento del centro e si comincia a lavorare sulla forza e sulla stabilità della parte inferiore del corpo. *Quarta fase*: si introduce l'uso della resistenza mediante l'utilizzo di una banda elastica per rafforzare i muscoli della schiena, delle spalle e del tronco.

POTRAI AVERE

- 8 incontri a cadenza settimanale di 55' ciascuno
- 10% di sconto su tutti gli abbonamenti dello Studio Balance Control

Referente Alessia SCHIAVONE - Insegnante Pilates e Istruttrice Pink Ribbon

Dove e quando? Studio Balance Control, Via San Lorenzo, 12.

I corsi vengono attivati periodicamente in base alle richieste. E richiesto un certificato medico

> Pilates (Classico)

Il **metodo Pilates** è un sistema di allenamento sviluppato all'inizio del Novecento da Joseph Pilates . Il metodo si sviluppa attraverso un programma di esercizi che si concentrano sui muscoli posturali che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della rieducazione posturale, gli esercizi di Pilates aiutano ad acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale, rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, vicino alla colonna e intorno alle pelvi.

I principi basilari del Pilates sono sei:

1. *La Respirazione*, che deve sempre ben controllata e guidata dall'aiuto dell'insegnante
2. *Il Baricentro*, sinonimo di Power House, che è visto come centro di forza e di controllo di tutto il corpo.
3. *La Precisione*, che richiede ad ogni movimento di avvicinarsi alla perfezione.
4. *La Concentrazione*, ovvero massima attenzione e concentrazione in ogni esercizio.
5. *Il Controllo*, che deve riguardare ogni parte del corpo, affinché non effettuino movimenti sconsiderati e trascurati.
6. *La Fluidità*, che è il principio sintesi di tutti i concetti precedenti.

POTRAI AVERE

- 4 lezioni individuali
- 10% di sconto su tutti i servizi e le attività di CityMed

Referente Rossella CACI CORRADI - Insegnante Pilates

Dove e quando? CityMed Aps Studio Pilates e Centro Salute, Via Roma 7, int 1° Genova
Le lezioni sono su prenotazione. E' richiesto un certificato medico.

Scheda servizio

> Osteopata

L'Osteopatia è definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come una medicina basata sul contatto primario manuale nella fase di diagnosi e trattamento.

È una medicina complementare che si avvale della collaborazione di altre figure professionali per ottenere un miglioramento del quadro di salute generale del paziente.

Si tratta di un metodo terapeutico esclusivamente manipolativo che individua e tratta restrizioni di mobilità e/o motilità di diverse componenti anatomiche, siano esse articolari, ossee, muscolari, legamentose, fasciali, viscerali.

A prescindere dalla presenza o meno di dolore è fortemente consigliata una prima valutazione conoscitiva in quanto l'osteopata non si concentra esclusivamente sull'area di manifestazione del sintomo ma ha una visione globale del corpo. In presenza di patologie, con l'osteopatia si può ottenere un reale miglioramento dei sintomi, delle comorbidità, degli effetti collaterali di una determinata terapia o in fase post operatoria.

POTRAI AVERE

- Visita comprensiva di valutazione tramite anamnesi osteopatica, test osservazionali, biomeccanici e posturali che faranno determinare all'osteopata se sia opportuno o meno intervenire.
- 4 incontri

Referente Dr.ssa Giovanna Cellerino – Osteopata

Dove e quando? Casa Amici, Corso Europa, 4/1 Genova - Riceve su appuntamento



Scheda servizio

> Yoga Accessibile

Lo Yoga è una delle discipline più antiche: non consiste semplicemente in una ginnastica salutistica, ma si può definire un vero e proprio stile di vita. Un approccio olistico all'esistenza nel quale mente e corpo si armonizzano e che permette di acquisire una sempre maggiore consapevolezza di sé e abilità di coping nell'affrontare in ottica evolutiva gli ostacoli e gli imprevisti che talvolta la vita ci pone di fronte.

Lo Yoga si rivela pertanto un prezioso strumento per intervenire nel processo dinamico della patologia oncologica, per ritrovare, riconoscere e accettare il proprio corpo e per ricomporre un equilibrio mentale ed emozionale travolto nel vortice di una realtà impazzita. Il percorso proposto prevede l'esecuzione di semplici posture (*asana*), tecniche di respirazione controllata (*pranayama*) e di rilassamento guidato (*yoga nidra*) in grado di far scoprire uno spazio di quiete e un cambio di prospettiva, da cui muovere per accettare e affrontare la malattia.

POTRAI AVERE

- 8 incontri a cadenza settimanale di 75''
- 10% di sconto sul corso di Restorative Yoga del martedì h 20

Referente Silvia CANEVARO – Insegnante di Yoga e Ayurveda

Dove e quando? **STUDIO SAULI 4** – viale Orti Sauli, 4/7 scala A Genova Brignole
martedì alle 11:30 ; giovedì alle 17:00

Scheda servizio

> Danze Sacre

Le danze sacre e meditative derivano da tradizioni culturali di diversi paesi. Nelle loro coreografie disegnano simboli che si combinano fra loro come in un magico caleidoscopio. Accomunano tutti i partecipanti in uno spazio destinato- come le colonne di un tempio in movimento tra terra e cielo-favorendo un senso di pace e armonia interiore. Utilizzano il gruppo come strumento terapeutico e luogo principale del processo trasformativo. Attraverso il gruppo realizzano un lavoro di simbolizzazione che ricollega il singolo alla comunità ed alla quotidianità. Attraverso dei semplici passi e gesti si impara a fare con maggior grazia e consapevolezza le abituali azioni di tutti i giorni. Per la loro naturalità possono essere un valido strumento nelle patologie oncologiche per ritrovare negli e con gli altri fiducia, calma e senso per la propria esistenza.

POTRAI AVERE

- 4 incontri a cadenza settimanale di 75''

Referente Cristina GARRONE Insegnante Danze Sacre

Dove e quando? **STUDIO SAULI 4** – viale Orti Sauli, 4/7 scala A Genova Brignole
Venerdì dalle 16,00 alle 17,15

10

> DanzaMovimentoTerapia



La DanzaMovimentoTerapia è una disciplina specifica che valorizza il corpo nelle sue capacità espressive ed esperienziali, coinvolgendolo sia dal punto di vista delle funzioni strettamente motorie, sia negli aspetti cognitivi, emotivi, relazionali. E' un' ottima modalità per lavorare sull'integrazione psicofisica, utilizzando il movimento come fonte di piacere e di gratificazione, e come mezzo di comunicazione e di trasformazione. Mobilizzando la strutturazione psicocorporea e favorendo le relazioni, stimola i processi di cambiamento, di creatività, di empatia, riattivando le risorse della persona.

E' applicabile a ogni tipo di patologia psichica, psicosomatica, relazionale, e può svolgere una funzione importante a livello riabilitativo, preventivo e sociale. Ideale nei pazienti oncologici per ricomporre un sé sgretolato nella relazione con se stessi con gli altri e con il mondo.

POTRAI AVERE

- 4 incontri a cadenza settimanale di 90"

Referente Cristina GARRONE DanzaMovimentoTerapeuta (registro professionale APID n° 17/1998)

Dove e quando? **ARTECORPO** – Via della Libertà 10 int A Genova/Foce
Lunedì dalle 18,00 alle 19,30

Scheda servizio

> Corsi di Danza Terapia

Il progetto di Danza Terapia e' rivolto a tutte le donne in qualsiasi fascia di eta' che hanno bisogno di ritrovare se stesse ed il contatto con il proprio corpo.

La Danza Terapia, consente di lavorare sulla coordinazione psico-motoria , con semplici movimenti di danza, utilizzando le tecniche di diverse discipline di danza (es. danze latino americane), che permettono di lavorare sulle articolazioni e su tutto il corpo, con movimenti dolci, mantenendo una corretta postura e verticalita'. Questo percorso permette di scaricare lo stress, con l'aiuto della musica e della danza, e di ritrovare una carica positiva.

Finalita' del corso:

Star bene con se stessi e con il proprio corpo,

Ritrovare la propria femminilita'

Star bene nel gruppo, e nella societa'.

POTRAI AVERE

- N.4 Incontri di un ora con cadenza settimanale

Referente Sabrina Cassissa – Insegnante Danza

Dove e quando? Salita al Santuario, 10R – Sestri Ponente
martedi' alle 10:00 o alle 17:00

12

Scheda servizio

> **Trasporto**

Con il servizio trasporto la LILT mette a disposizione la sua unità mobile per aiutare coloro che non hanno la possibilità di raggiungere autonomamente l'ospedale per le terapie.

Il servizio di trasporto è interamente svolto da autisti volontari, per questo motivo non siamo in grado di garantirlo sempre. Il trasporto è dedicato ai pazienti residenti nell'area che va da Genova Nervi a Genova Voltri.

POTRAI AVERE

- Servizio di trasporto da casa all'ospedale durante i cicli di terapia

Referente Lavinia D'Alessandro

Dove e quando?

Per prenotare i trasporti occorre chiamare lo 010 2530160 (lun-ven, ore 9 -13 e 14-18)

13

Scheda servizio

> Banca della parrucca

Per le donne che si sottopongono a trattamenti antitumorali che causano la caduta dei capelli sarà possibile avere in comodato d'uso gratuito, per tutto il tempo necessario, una parrucca.

L'alopecia da chemioterapia ha implicazioni psicosociali in quanto comporta una alterazione dell'immagine corporea; in alcuni casi si aggiunge a una menomazione risultante da interventi chirurgici (per esempio nel tumore al seno). Nonostante le donne siano preparate dai sanitari alla perdita dei capelli, di fronte alla manifestazione dell'effetto collaterale sviluppano molto frequentemente stati di ansia e manifestano attacchi di depressione, che influiscono negativamente sul processo di cura e guarigione.

L'attivazione di questo servizio è stata possibile grazie alle donne che in questi anni, dopo aver combattuto la propria battaglia, hanno deciso di mettere a disposizione la propria parrucca, esorcizzando così un oggetto simbolo della malattia, ma anche valorizzandolo, in modo che possa essere di aiuto a chi sta ancora combattendo la propria battaglia. La Banca della Parrucca sarà un luogo di solidarietà femminile dove si potrà "depositare" e "prelevare".

POTRAI AVERE

- Una parrucca da conservare per tutto il tempo necessario.

Referente LILT Sara Zignaigo

Dove e quando?

Per informazioni chiamare lo 010 5555658 (lun-ven, ore 7:30/12:30)
o scrivere a szignaigo@legatumori.genova.it

14

> Estetica Oncologica

15

Il periodo della malattia oncologica è caratterizzato da cambiamenti fisici ed effetti collaterali dovuti alla chirurgia, alla chemioterapia ed alla radioterapia, l'estetica oncologica vuole essere strumento per contrastare gli effetti negativi di tutto ciò, la figura dell'estetista è entrata a far parte a pieno titolo dei professionisti che hanno l'importante compito di migliorare la qualità di vita dei pazienti in terapia oncologica, alleviare gli effetti dolorosi e invalidanti e contrastare gli inestetismi che toccano anche la sfera sociale e psicologica del paziente.

POTRAI AVERE UN TRATTAMENTO A SCELTA TRA:

- Trattamento mani
- Trattamento piedi
- Dermopigmentazione sopracciglia (gratuita previa presentazione di ISEE *che non dovrà superare i 15.000 euro; per i nuclei familiari con più di 3 figli a carico il valore dell'indicatore ISEE non dovrà essere superiore a 20.000 euro*)

Inoltre uno sconto del 10% rispetto al listino per tutti gli altri trattamenti escluso il trattamento laser per epilazione e la Tricopigmentazione

Referente Elisabetta Tiziana GHINATO specializzata in Estetica Applicata, Estetica Oncologica, Dermopigmentazione, Tricopigmentazione

Dove e quando? DermoStudioGenova Lab – Via Monticelli 8/2 – 16139 (Genova) - Riceve su appuntamento

> I servizi gratuiti sono possibili **GRAZIE A:**

- **DONAZIONI** (Versamenti sul Conto Corrente Postale 21314166 intestato a Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Sezione di Genova – Causale Ancora Donna , Bonifico bancario su coordinate IBAN: IT41 P050 3401 4240 0000 0022 390 – Causale Ancora Donna , Donazioni online tramite il sito www.legatumori.genova.it, donazioni presso la nostra sede di via B. Bosco 31/10)
- **5x1000** - Questo è il nostro codice fiscale: 95041690108 da inserire nella casella “Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale...”
- **LASCITI TESTAMENTARI**
- **RACCOLTA FONDI** diventando testimonial/fundraiser LILT Genova
- **ORGANIZZAZIONE DI EVENTI** di beneficenza a favore di LILT Genova
- **REGALI E BOMBONIERE SOLIDALI** sul nostro e-Shop Solidale