



Presidente: Fabio Guglierminotti

Sede: Corso Trento, 13 - 10129 Torino

Tel. +39 349 4355533

Sito web: www.160cm.it

Email: info@160cm.it

Mission

160CM propone un **nuovo approccio alla Sclerosi Multipla: Sempre in Movimento.**

Un approccio interdisciplinare e olistico, basato sull'alleanza terapeutica, nel quale l'**attività fisica abbia un ruolo fondamentale per la qualità di vita del malato**

Un nuovo punto di vista dal quale si osserva e con il quale si affronta la Sclerosi Multipla. Un punto di vista che vede **la persona malata come prima referente** della propria malattia e del proprio percorso di cura.

I nostri **servizi di supporto psicofisico** sono accessibili alle **persone con SM e ai loro caregivers** e si svolgono sempre in un contesto inclusivo e di aggregazione, all'interno del quale la persona possa acquisire nuovi strumenti e relazioni con i quali **affrontare meglio la malattia nella quotidianità**

Siamo impegnati in un'intensa **attività di sensibilizzazione** affinché la stampa, e i media in generale, adottino linguaggi più attenti e responsabili e collaboriamo con le persone con SM e i loro caregivers per **dare voce ai loro bisogni**.

Collaboriamo con tutte le Istituzioni del territorio e con il personale sanitario per realizzare un **percorso integrativo all'assistenza sanitaria accessibile a tutti**.

I nostri servizi **160Therapy**:

- [>> supporto psicologico individuale](#)
- [>> psicoterapia di gruppo](#)
- [>> Attività Fisica Adattata](#)

I nostri servizi **160Wellness**:

- [>> Mindfulness](#)
- [>> Danza-Movimento-Terapia](#)
- [>> Yoga](#)

I nostri servizi **160Voice**:

- [>> supporto legale](#)
- [>> focus group](#)
- [>> testimonianze](#)
- [>> forum](#) (gestito da un nostro partner)

Nell'ambito delle attività di inclusione e aggregazione, organizziamo periodicamente:

- eventi del format [>> 160Bike](#) per promuovere l'attività fisica all'aperto e l'utilizzo della bicicletta, mettendo a disposizione mezzi adatti anche a chi ha difficoltà motorie;

- eventi del format [>> 160Music](#) per promuovere l'ascolto della musica a scopo terapeutico.

Siamo presenti presso il Centro Sclerosi Multipla dell'ospedale Molinette il lunedì e giovedì al mattino per offrire ascolto e fornire informazioni sui nostri servizi.