



lega cancro ticino

Attività, corsi e incontri

Settembre 2026 – Giugno 2027

Si unisca al gruppo!

**Tante occasioni per ritrovarsi,
condividere e confrontarsi**

Introduzione

«Ci sono solo due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si chiama domani, perciò oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e, principalmente, vivere».

Dalai Lama

La consulenza, il sostegno, l'informazione, la prevenzione e la riabilitazione sono aspetti che la Lega cancro Ticino promuove in varie forme, sia individualmente che in piccoli gruppi; sia in presenza sia online.

In questo opuscolo troverà l'offerta di corsi, attività di gruppo, incontri di sostegno e di auto-aiuto: momenti conviviali di condivisione, di formazione e informazione, rivolti ai pazienti e in certi casi ai familiari, amici, colleghi o a chi semplicemente è interessato al tema.

Iscrivendosi a un corso di attività fisica, di rilassamento, partecipare a un incontro a tema, entrare a far parte di un gruppo di auto-aiuto o beneficiare di una consulenza individuale, le permetterà di prendere parte attivamente al suo processo di cura e di riabilitazione, oltre che di condividere vissuti ed esperienze con altre persone che stanno vivendo o hanno vissuto un percorso di malattia.

Per partecipare agli incontri e ai corsi, non sono necessarie conoscenze teoriche di base e neppure un allenamento fisico particolare; basta la voglia di fare qualcosa per se stessi!

Auspiciando che troverà le nostre proposte di suo gradimento, saremo lieti di accoglierla nei vari gruppi di attività.

Loredana Turri
Direttrice

Noelle Bender Rizzuti
Infermiera consulente
in riabilitazione oncologica

Desirée Lavizzari
Segretaria dei corsi

Corsi, incontri e attività

La Lega cancro Ticino propone attività e corsi rivolti a persone malate di cancro e, in alcuni casi, anche ai loro familiari. Ci si può annunciare in ogni momento; i gruppi sono aperti e si partecipa a seconda del proprio stato di salute, i docenti saranno attenti a tenere conto delle situazioni soggettive del paziente.

I corsi seguono il calendario scolastico da settembre a giugno e prendono avvio al raggiungimento di minimo 6 partecipanti. Informazioni sui corsi, così come il calendario degli incontri con date e orari sono costantemente aggiornati **sul nostro sito ticino.legacancro.ch, sui nostri canali social, sulla newsletter mensile** e/o richiedendoli al segretariato della Lega cancro Ticino allo **091 820 64 20/40**.

I corsi in gruppo finalizzati alla riabilitazione oncologica, sono dedicati alle persone con malattia.

Gli incontri "prendersi cura di chi cura", sono dedicati ai familiari.

Le attività di prevenzione e gli incontri a tema, sono aperti a tutte le persone interessate.

Il movimento e la forma fisica giocano un ruolo importante per riacquistare fiducia nel proprio corpo e migliorare il benessere. Gli interventi chirurgici, la radioterapia e la chemioterapia, con cui sono confrontate le persone affette da malattia oncologica, richiedono grande energia psichica e fisica; i cambiamenti che ne derivano influenzano direttamente l'autostima, l'umore e la capacità di affrontare gli impegni quotidiani. Studi scientifici hanno dimostrato che l'attività fisica riduce il rischio di recidive del tumore, ha effetti positivi sulla stanchezza e migliora l'umore. La ripresa dell'esercizio fisico permette di ritrovare la fiducia in se stessi e nel proprio corpo.

Le nostre proposte sono condotte da docenti formati nelle rispettive discipline, da fisioterapisti specializzati, da medici; sono adatte a tutti, sia durante le cure, sia al termine della malattia che nella fase di remissione.

Corsi

Yoga

Pratica meditativa che armonizza il sistema corpo-respiro-energia-mente.

Lugano-Massagno

1 Cycle

via S. Gottardo 99

mercoledì 16.30–17.30

docenti: Pierpaolo e Lisa
(insegnanti di yoga diplomati)

Mendrisio

Palestra comunale

via Zorzi 1 ex CPI

giovedì 17.30–18.30

docente: Chiara (insegnante
di yoga diplomata)



Pilates

Ginnastica focalizzata sul controllo della postura, sul rinforzo della fascia addominale e lombare e sulla flessibilità.

Locarno

Physio Medical Group

via della Posta 17

lunedì 17.00–18.00

docente: Riccardo (fisioterapista)

Lugano

Physio Medical Group

via Bossi 6

martedì 17.00–18.00

docente: Chiara (fisioterapista)

Novità

Ginnastica terapeutica

Attività fisica in palestra.

Bellinzona

Palestra scuola elementare Nord

Via Henri Guisan 7

mercoledì 17.30–19.00

docente: Sofia (fisioterapista)

Mendrisio

Palestra comunale

via Zorzi 1 ex CPI

mercoledì 18.00–19.30

docente: Angelo (fisioterapista)

Locarno

Istituto Sant'Eugenio

via al Sasso 1

mercoledì 17.30–19.00

docente: Petra (fisioterapista)

Lugano

Clinica Hildebrand
– centro ambulatoriale

via Pretorio 14

giovedì 17.30–19.00

docente: Agnese (fisioterapista)

Bodio

Informarsi presso la segreteria
della Lega cancro Ticino



Acquagym

La ginnastica in acqua facilita i movimenti e il recupero fisico.

Locarno

Lido di Locarno

via Respini 11

giovedì 11.00–11.45

docente: Riccardo (fisioterapista)

costo entrata: CHF 12.– (CHF 100.–
per 10 lezioni), pagamento in loco

Chiasso

California Aquapark

via San Gottardo 4 – Balerna

martedì 11.00–11.45

docente: Angelo (fisioterapista)

costo entrata: CHF 12.– (CHF 108.–
per 10 lezioni), pagamento in loco

Savosa–Lugano

A-Club

via Centro sportivo 5

lunedì 11.10–11.55

docente: Rosy (monitrice sport
per adulti esa e Allez Hop)

costo entrata: CHF 11.–
(CHF 100.– per 10 lezioni validità
1 anno) pagamento in loco

Sementina

Centro Somen

via Chicherio 2

giovedì 11.45–12.30

docente: Luca o Nicoletta
(fisioterapisti)

costo entrata: CHF 10.–
pagamento in loco



Nordic Walking

Camminata con bastoni appositamente studiati.

Bellinzona

ritrovo: campo di calcio Semine

mercoledì 09.00–10.30

docente: Pilar (monitrice Allez Hop)

Mendrisio

ritrovo: via Franco Zorzi 18

lunedì 14.00–15.30

docenti: Tiziano e Christian
(fisioterapisti)

Camminata metabolica

Novità

Che cos'è la camminata metabolica?

È una camminata tecnica studiata per stimolare e aumentare il metabolismo, migliorare la postura, la circolazione, la microcircolazione, l'umore, l'autostima, tonifica e potenzia i muscoli.

Come mi vesto e cosa porto?

Abbigliamento comodo e sportivo, una bottiglietta d'acqua e un marsupio; no zainetto o borsa.

Come funziona?

Il trainer guiderà passo dopo passo con la sua voce attraverso delle cuffie che ti consegnerà ad ogni lezione insieme a una corda speciale, la f-band, per eseguire la camminata e gli esercizi in modo tecnico e funzionale.

Lugano

ritrovo: informarsi presso
il segretariato
della Lega cancro Ticino

martedì 14.00–15.00

docente: Carla



Scherma terapeutica di gruppo

Uno sport specialmente dedicato alle donne che hanno subito un trattamento per un tumore al seno, ma anche un'attività adatta a tutti. In collaborazione con l'Associazione Vales di Lugano.

Gorduno

martedì 17.00–18.00

docente: Cinzia (maestra di scherma) affiancata da 1 fisioterapista

Lugano–Viganello

mercoledì 10.00–11.00

mercoledì 11.00–12.00

mercoledì 12.00–13.00

docente: Cinzia (maestra di scherma) affiancata da 1 fisioterapista



Mindfulness e/o rilassamento guidato

Pratica meditativa dedicata alla consapevolezza di sé.

Online

giovedì 10.30–12.00

docente: Liliana (psicologa clinica e psicoterapeuta, istruttrice di protocolli MBRS/MBCT di Mindfulness)

Qi Gong

Il Qi Gong è un'antica disciplina cinese che unisce movimento, respirazione e consapevolezza per coltivare e armonizzare il Qi, l'energia vitale. Attraverso una pratica dolce e accessibile, favorisce l'equilibrio, il benessere fisico, mentale ed emotivo.

Bellinzona

Atelier Creandi

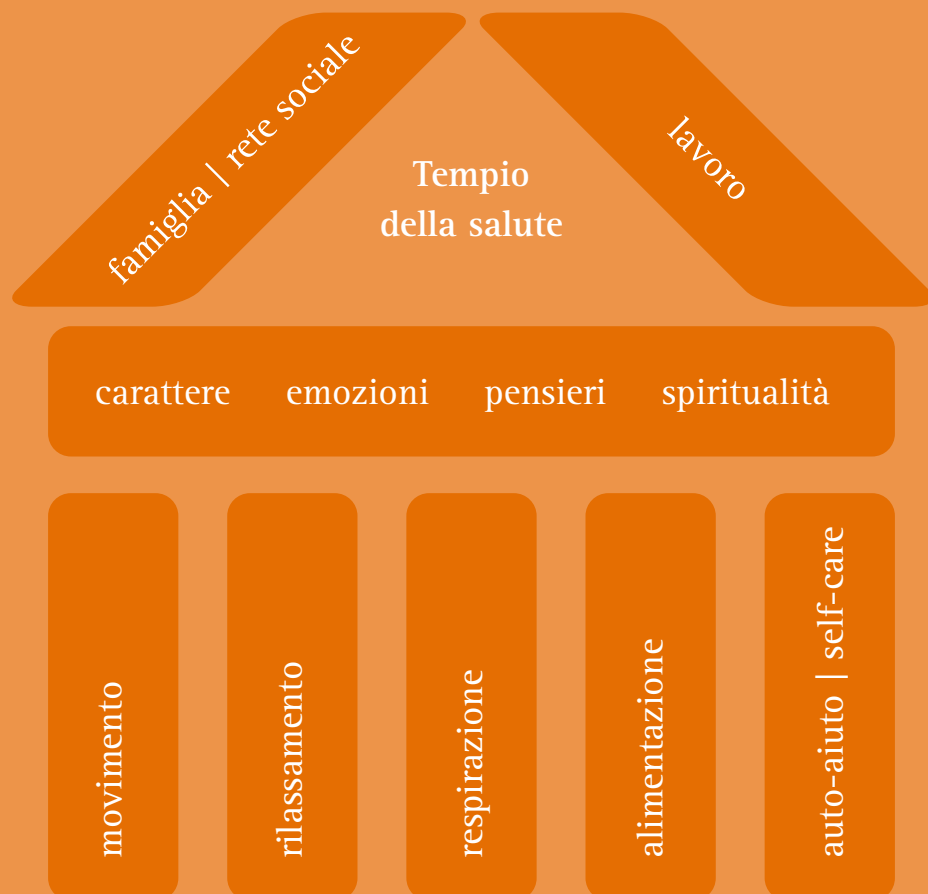
via Pometta 3

martedì 9.30–11.00

docente: Massimo
(Scuola Tao Lugano)

Cos'è la Mind Body Medicine?

È un approccio terapeutico integrato che unisce le più moderne conoscenze scientifiche alle pratiche psicosociali e fisiche. Si concentra sulle connessioni tra cervello, mente, corpo e comportamento, sfruttando le interazioni emotive e spirituali con lo scopo di migliorare la salute globale.



2 giorni per me con la Mind Body medicine

Percorso di 2 giorni, indicativamente dalle 9.00 alle 17.00 con rientro al proprio domicilio giornaliero. Il costo di iscrizione e partecipazione ammonta a CHF 150.– e comprende il corso, i pranzi, l'acqua, e le pause caffè.

Seminario di 4 giorni

«Seminario residenziale. Un percorso della Mind Body Medicine basato sul tempio della salute»

Il soggiorno è pensato per pazienti oncologici che desiderano vivere un'esperienza di benessere vissuta in un ambiente accogliente e protetto. Offre l'opportunità di allontanarsi dalla routine quotidiana, condividere momenti di supporto e confronto con altri partecipanti e ritrovare uno spazio dedicato al rilassamento, alle relazioni e alla cura di sé.

Sopraceneri – Sottoceneri

Calendario degli incontri da richiedere al segretariato della Lega cancro Ticino



Incontri di sostegno per familiari e/o pazienti

Gruppo parola

Incontri di condivisione e di confronto tra pazienti moderati da un/una professionista.

Locarno (incontri mensili)

Sede Lega cancro

mercoledì 17.00–18.30

annunciarsi al segretariato
Lega cancro Ticino

Lugano (incontri mensili)

Sede Lega cancro

martedì 17.00–18.30

annunciarsi al segretariato
Lega cancro Ticino

Prendersi cura di chi cura

Spazio dedicato ai familiari curanti. Incontri di ascolto e condivisione con una psiconcologa o un'infermiera counsellor professionale, per potersi prendere cura anche di se stessi e gestire le emozioni legate ai cambiamenti che la malattia causa nella persona cara e nelle dinamiche familiari. Incontri in gruppo oppure individuali.

Bellinzona (incontri mensili)

Sede Lega cancro

lunedì 15.00–16.30

annunciarsi al segretariato
Lega cancro Ticino

Lugano (incontri mensili)

Sede Lega cancro

martedì 15.00–16.30

annunciarsi al segretariato
Lega cancro Ticino

Auto-aiuto per le persone in lutto Ama-Ti

Gruppi di auto mutuo aiuto per le persone in lutto – Ticino.
Per affrontare la perdita di una persona cara. I gruppi regionali sono aperti a chiunque abbia perso una persona cara, indipendentemente dalla causa del decesso (malattia, morte improvvisa, suicidio, ecc.).

AMA Bellinzonese

AMA Locarnese

AMA Luganese

AMA Mendrisiotto

Per entrare in contatto con i gruppi regionali telefonare a:
Lega cancro Ticino 091 820 64 40 | info@legacancro-ti.ch oppure
Fondazione Hospice Ticino 091 976 11 78 | info@hospice.ch





Altri incontri

Scambio di auguri natalizi

Un'occasione per pazienti, familiari, amici, colleghi... di incontrare il team della Lega cancro Ticino, davanti a una fetta di panettone, mandarini e altro.

Mendrisio

14 dicembre 2026

Sede Lega cancro

ore 15.00–17.00

Nuova Ala Sud OBV, Piano -1

Locarno

16 dicembre 2026

Sede Lega cancro

ore 15.00–17.00

Via Trevani 1, Secondo Piano

Bellinzona

15 dicembre 2026

Sede Lega cancro

ore 15.00–17.00

Piazza Nosetto 3, Terzo Piano

Lugano

17 dicembre 2026

Sede Lega cancro

ore 15.00–17.00

Via Ariosto 6, Primo Piano

Insieme con coraggio

Il gruppo genitori di oncologia pediatrica della Svizzera italiana **«Insieme con coraggio»** offre sostegno e momenti di condivisione alle famiglie che affrontano un tumore pediatrico. Il gruppo si incontra regolarmente per discutere e sviluppare nuove idee e nuovi progetti volti ad alleggerire la quotidianità dei bambini con una diagnosi oncologica e dei loro familiari. Oltre agli incontri nelle sedi, vengono proposte regolarmente attività all'esterno con l'obiettivo di creare una rete di sostegno tra le famiglie ed evitare il loro isolamento durante il percorso di cura.

Tra i progetti promossi dal gruppo genitori vi è **«All together»**: un'operatrice socio-assistenziale affianca la famiglia nella gestione della vita quotidiana quando un genitore è assente per accompagnare il proprio figlio o la propria figlia nel percorso di cura.

Persona di riferimento:

Alessandra Uccelli Walser

Psicologa e psicoterapeuta, coordinatrice del gruppo «Insieme con coraggio»

alessandra.uccelli@legacancro-ti.ch | info@legacancro-ti.ch





E-state in movimento

Durante i mesi estivi (giugno, luglio, agosto), i corsi saranno sospesi e verranno organizzate delle attività extra calendario. Per informazioni e iscrizioni vi invitiamo a iscrivervi alla nostra newsletter, a seguire i nostri canali social e il sito internet della Lega cancro Ticino, oppure potete rivolgervi al nostro segretariato.

Associazioni e gruppi di auto-aiuto

Associazione Laringectomizzati Svizzera Italiana

Per persone laringectomizzate | Tel. 091 820 64 40

Associazione ILCO Ticino

Per persone con stomia | Tel. 091 791 46 78 | info@ilcoticino.com

Associazione PROCASI

Per uomini con tumore alla prostata.
Programma degli incontri da richiedere al segretariato
info@procasi.ch

Gruppo pazienti Neuro-Oncologia

Per persone con tumori cerebrali e i loro familiari.
Programma degli incontri da richiedere al segretariato.
Tel. 091 811 89 45 | lia.domeniconi@eoc.ch

Le fenici

Gruppo di donne con tumore al seno di qualsiasi età e a qualsiasi stadio della malattia afferenti al centro senologico EOC.
senologia.lugano@eoc.ch

Anna dai capelli corti

Gruppo di donne che ha vissuto l'esperienza del cancro al seno prima dei 50 anni.
info@annadaicapellicorti.ch

Chiedi allo specialista

La Lega cancro Ticino propone un **ciclo di incontri** dedicati a temi di **informazione, prevenzione, benessere e sostegno**, pensati per offrire occasioni di approfondimento, confronto e condivisione su argomenti di interesse.

Il calendario completo degli incontri, con date, sedi e programmi sarà disponibile presso le sedi della Lega cancro Ticino, sul nostro sito internet, sui nostri canali social e negli ambulatori. Gli appuntamenti saranno organizzati nelle nostre sedi di Bellinzona, Lugano, Locarno e Mendrisio.



14 modi per ridurre il tuo rischio di cancro



Non fumare



Ambiente libero
dal fumo



Peso corporeo
sano



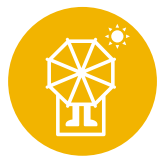
Regolare attività
fisica



Alimentazione
equilibrata



Poco alcol



Protezione solare
adeguata



Evita le sostanze
inquinanti



Riduci l'esposizione
alle radiazioni



Se possibile,
allattare



Fai la vaccinazione
contro l'HPV



Fai la vaccinazione
contro l'HPV
e l'epatite B



Fai uno screening



Valuta le terapie
ormonali
con il medico

Campagne di informazione e prevenzione

Eventi e incontri dedicati alla prevenzione e all'informazione su specifici tipi di cancro; organizzati sia per il grande pubblico che per le aziende.

Dettagli sul sito ticino.legacancro.ch

Ottobre

dedicato alla prevenzione
del tumore del seno

Marzo

dedicato alla prevenzione
del tumore colorettale

Novembre

dedicato alla prevenzione
del tumore della prostata
e del tumore del polmone

Maggio

dedicato alla prevenzione
dei tumori della pelle
e alla lotta al tabagismo

Save the Date
Giornata mondiale
contro il cancro
4 febbraio 2027

Per saperne di più:
iscriviti alla newsletter!



Riabilitazione oncologica

Una parte integrante del percorso terapeutico.
Una riabilitazione, basata sui bisogni soggettivi del paziente
che include anche l'attenzione al rientro lavorativo di qualità.

Fisico

In caso di astenia, di stanchezza, di neuropatie, di calo della muscolatura,
o altre difficoltà legate agli effetti collaterali dei trattamenti oncologici.

Nutrizionale

Per prevenire la perdita ponderale oppure l'aumento di peso,
per consigliare una dieta adeguata e mantenere il piacere del cibo.

Sociale

Mantenimento del posto di lavoro, reinserimento professionale, sostegno
amministrativo e assicurativo, sostegno della sfera familiare, valutazione
dei vari aspetti pratici del quotidiano, inserimento nelle varie proposte della
Lega cancro Ticino che hanno valenza riabilitativa (corsi, attività,
sostegno e gruppi).

Psicologico

Sostegno nella gestione della diagnosi, nella comunicazione con i figli
e i familiari; aiuto per le questioni che riguardano i cambiamenti
dell'immagine corporea.

Altro

Gestione degli effetti collaterali delle cure oncologiche.
Aspetti legati alla sessualità.
Aspetti estetici (trucco, parrucca, copricapo, ...).

La consulenza nella riabilitazione oncologica è affidata ad un'infermiera
specializzata, è gratuita e si tiene presso il luogo di cura del paziente e/o
nelle sedi della Lega cancro Ticino (per informazioni può rivolgersi
al suo medico oncologo, oppure all'infermiera di riferimento, oppure
alla Lega cancro Ticino).

Formulario d'iscrizione

Nome / Cognome _____

Indirizzo _____

NAP / Località _____

Data di nascita _____

Telefono _____

Indirizzo e-mail _____

- ☐ Mi iscrivo alla newsletter della Lega cancro Ticino per rimanere sempre aggiornato
- ☐ Desidero diventare socio Lega cancro Ticino

Situazione:

- ☐ Sono in pensione ☐ Ho una rendita di invalidità ☐ AVS con diritti acquisiti AI

Iscrizioni

Grazie al sostegno del Gruppo Ospedaliero Moncucco, i seguenti corsi prevedono
una quota di partecipazione agevolata di **CHF 70.-** per corso, all'anno.

L'attivazione dei corsi è subordinata al raggiungimento di un **minimo di 6 iscritti**.

La conferma dell'avvio del corso verrà comunicata direttamente agli iscritti. In assenza di tale
comunicazione, il corso si intende non attivato per mancato raggiungimento del numero
minimo di partecipanti.

☐ Ginnastica terapeutica	scegli il	Luogo
☐ Mindfulness e/o rilassamento guidato		Online
☐ Nordic Walking	scegli il	Luogo
☐ Yoga	scegli il	Luogo
☐ Pilates	scegli il	Luogo
☐ Qi Gong		Bellinzona
☐ Camminata metabolica		Lugano

Altro

☐ Acquagym (costo entrata piscina)	Luogo
☐ Scherma (CHF 50.-)	Luogo
☐ 2 giorni per me Mind Body Medicine (CHF 150.-)	

Inviare il tagliando di iscrizione tramite email a **info@legacancro-ti.ch** oppure
inviarlo a **Lega cancro Ticino, Piazza Nosetto 3, 6500 Bellinzona**.

Chi è in difficoltà finanziarie può rivolgersi alla Lega cancro Ticino.

I partecipanti sono tenuti ad essere assicurati individualmente.

La Lega cancro Ticino declina ogni responsabilità in caso di infortunio o danni alle cose.



Luogo, data: _____ Firma: _____

Lega cancro Ticino

Direzione e sede principale
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona

Sede di Lugano

Via L. Ariosto 6
6900 Lugano

Sede di Locarno

Via Trevani 1
6600 Locarno

Sede di Mendrisio

Nuova ala sud OBV
Via A. Turconi 23
6850 Mendrisio

T 091 820 64 20/40
F 091 820 64 60
www.legacancro-ti.ch
info@legacancro-ti.ch

InfoCancro

0800 11 88 11
WhatsApp in lingua italiana
Cornelia Orelli +41 31 389 92 42

CCP 65-126-6

IBAN CH19 0900 0000 6500 0126 6

TWINT



Con il sostegno di:

Gruppo Ospedaliero Moncucco

Società anonima senza scopo di lucro

