



lega ticinese contro il cancro

Attività, corsi e incontri

Settembre 2020 – Giugno 2021

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».

Jacques Prévert

Il sostegno, l'informazione, la prevenzione e la riabilitazione sono aspetti che la Lega ticinese contro il cancro promuove in varie forme, sia individualmente che in piccoli gruppi.

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.

Iscriverti a un corso di attività fisica, di arteterapia o di logoterapia, 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 o 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.

Alba Masullo
Direttrice

Mara Straccia
Formatrice e coordinatrice corsi

Corsi

La Lega ticinese contro il cancro 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 5 partecipanti. Informazioni sui corsi, così come il calendario con date e orari sono consultabili sul sito www.legacancro-ti.ch o richiedendolo al segretariato della Lega ticinese contro il cancro allo **091 820 64 20/40**.

Docenti, luoghi, orari e modalità di svolgimento dei corsi, possono essere soggetti a cambiamenti legati alla situazione epidemiologica in Ticino – ovvero essere trasferiti su piattaforme online – in ossequio alle misure di salute pubblica emanate dalle autorità Federali e Cantionali in materia di pandemia da Covid-19. Chiedere conferma delle informazioni al momento dell'iscrizione.

Attività fisica

Il movimento e la forma fisica giocano un ruolo importante per riacquistare fiducia nel proprio corpo e migliorare il benessere. Gli interventi chirurgici, la radio e la chemio terapia, che impegnano le persone colpite da un tumore, richiedono grande forza 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.

Acquagym

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

Locarno

Lido di Locarno

via Respini 11

giovedì 12.15–13.00

docente: N. Criseo

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

Lugano

MobyDick Parco Maraini

via Massagno 32

martedì 11.00–11.45

docente: R. Asioli

costo entrata: fr. 10.–
pagamento in loco

Ginnastica terapeutica

Attività fisica in palestra condotta da fisioterapisti.

Bellinzona

Scuole Elementari Sud

via Lugano 6

lunedì 19.00–20.00

docente: V. Cattaneo

Locarno

Istituto Sant'Eugenio

via al Sasso 1

mercoledì 17.30–19.00

docente: P. Uffer

Lugano

Centro scolastico

via Trevano, Canobbio

martedì 17.15–18.45

docente: S. Pedrucci

Mendrisio

Palestra comunale

via Vela

mercoledì 18.00–19.30

docente: A. Acquistapace



Nordic Walking

Camminata con bastoni appositamente studiati; è un efficace antistress.

Bellinzona

ritrovo: campo di calcio Semine

mercoledì 09.00–10.30

docente: P. Espi

Locarno

ritrovo: Parco della Pace

martedì 14.00–15.30

docente: P. Caccia

Mendrisio

ritrovo: via Franco Zorzi 18

lunedì 14.00–15.30

docenti: T. Negrisolo e C. Leisi

Movimento e sport

Attività all'aria aperta nei dintorni del Centro Sportivo nazionale di Tenero.

Tenero

Centro Sportivo nazionale

lunedì 14.00–15.15

docente: S. Cattori

Pomeriggi attivi all'aria aperta

Attività di gruppo dedicate al movimento, a percorsi culturali e nella natura; su sentieri di montagna o in parchi cittadini; percorsi vita, cardio fitness, tiro con l'arco, canoa e altro ancora; soprattutto nella bella stagione.

Bellinzona – Locarno – Lugano – Mendrisio – Tenero

Appuntamenti secondo calendario; da richiedere al segretariato LTC



Yoga

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

Lugano

Centro Yoga

via Canonica 4

martedì 10.00–11.30

giovedì 15.30–17.00

docente: D. Figini

Locarno

Centro Pro Senectute

viale Giuseppe Cattori, Muralto

venerdì 13.30–14.45

docente: M. Liou

Mindfulness e/o rilassamento guidato

Pratica meditativa dedicata alla consapevolezza di sé.

Bellinzona

Sede LTC

giovedì 16.30–18.30

docente: D. Belloli

Locarno

Sede LTC

martedì 17.00–19.00

docente: D. Belloli

Mendrisio

Palestra OSC

giovedì 10.00–11.30

docente: L. Merk

5 giorni per me

Seminario residenziale con attività creative, riabilitative e di rilassamento; momenti di condivisione in un ambiente naturale che fa bene all'anima.

Isole di Brissago

Fine agosto



Novità 2020/2021

Scherma

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 Associazione Vales di Lugano.

Lugano

Palestra comunale di Viganello

Via al Chioso 7

mercoledì – orario da definire

docenti: C. Sacchetti e G. Bariatti

Mendrisio

Palestra Comunale di Ligornetto

Calendario da definire

docenti: C. Sacchetti e G. Bariatti

Calendario degli incontri da richiedere al segretariato LTC.
Costo quota annuale: fr. 50.–

Istruzione sull'utilizzo delle piattaforme web per corsi e incontri a tema online

Corso breve per approfondire conoscenze informatiche di base atte a saper utilizzare le piattaforme web destinate alle offerte online, webinar e consultazioni di materiale multimediale della LTC. Strumenti per poter seguire corsi e incontri a tema online qualora le disposizioni di salute pubblica consiglino o vietino incontri in presenza.

Bellinzona – Lugano – Locarno

Sede LTC

docenti: diversi

Appuntamenti secondo calendario da richiedere al segretariato LTC.



ATTIVITÀ IN PICCOLI GRUPPI

Arteterapia

Un'esperienza creativa per farti del bene. Il lavoro creativo con diversi materiali (matite colorate, tempere e pennelli, pastelli, argilla, gesso ed altro ancora) diventa supporto per la cura, il rinnovamento, la ricostruzione, lo scambio e la crescita. Non sono necessarie conoscenze o esperienze artistiche.

Bellinzona

Sede LTC

lunedì 09.00–11.00

docente: K. Stock Bernasconi

Locarno

Sede LTC

lunedì 13.45–15.45

docente: K. Stock Bernasconi

Lugano

Sede LTC

mercoledì 14.15–16.15

docente: K. Stock Bernasconi

Logoteoria e narrazione

Atelier improntati alla narrazione, alla riflessione e alla ricerca di «senso» per riscoprire il significato (logos) dell'esistenza dell'essere umano. Incontri dedicati a chi vede la necessità di un ancoraggio con i propri valori, a chi sente il bisogno di una rivalutazione della propria identità e a chi vuole prendere coscienza della libertà interiore.

Bellinzona

Sede LTC

venerdì 15.00–17.00

docente: E. Gamper

Lugano

Sede LTC

venerdì 09.00–11.00

docente: E. Gamper



Incontri a tema

Momenti d'informazione, sostegno e condivisione dedicati ai pazienti, ai loro familiari e amici. Occasioni di incontro conviviali e di discussione intorno a temi specifici.

La prevenzione nel piatto

Incontri dedicati ad un'alimentazione sana ed equilibrata per incentivare la buona salute e supportare le terapie. Teoria, pratica, degustazione e cena. Costo della cena fr. 60.- (da pagare alle cuoche in loco).

Locarno

Sede LTC

mercoledì 18.00–21.00

docenti: M. e V. Ribolzi e M. Ferrari

Lugano

Bistrot afiordigusto

mercoledì 18.00–21.00

docenti: M. e V. Ribolzi e M. Ferrari

Cibo e salute

Un viaggio alla scoperta del gusto attraverso una sana alimentazione. Incontri teorici mensili formativi e informativi in piccoli gruppi.

Bellinzona

Sede LTC

martedì 18.00–19.30

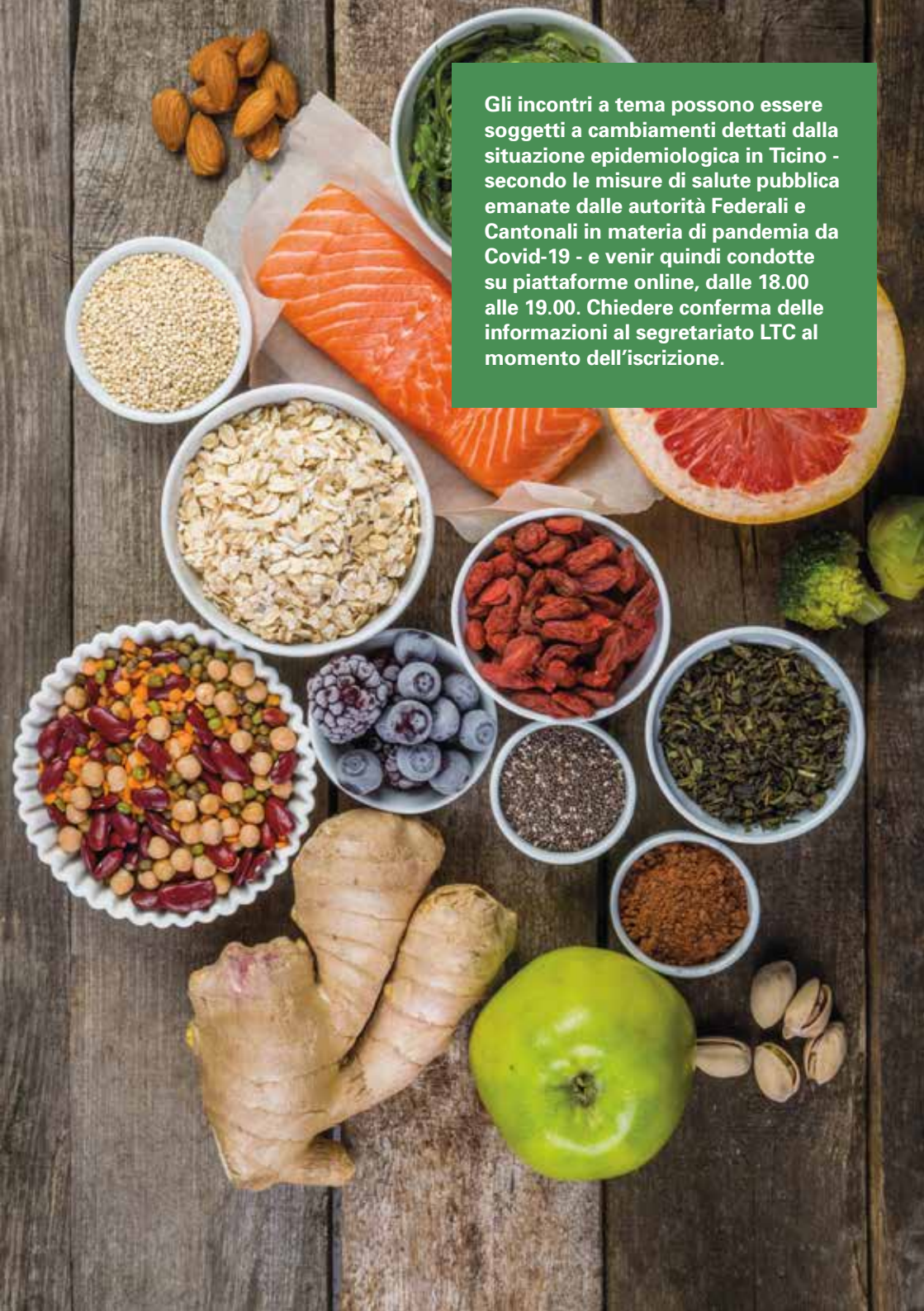
docente: M. Somaini

Lugano

Sede LTC

lunedì 18.00–19.30

docente: E. Mottis



Gli incontri a tema possono essere soggetti a cambiamenti dettati dalla situazione epidemiologica in Ticino - secondo le misure di salute pubblica emanate dalle autorità Federali e Cantionali in materia di pandemia da Covid-19 - e venir quindi condotte su piattaforme online, dalle 18.00 alle 19.00. Chiedere conferma delle informazioni al segretariato LTC al momento dell'iscrizione.

Cure complementari e medicina integrata

Per alleviare i sintomi causati dalle terapie oncologiche e migliorare la qualità di vita del paziente; durante un percorso di cura oncologica può essere utile integrare alcuni trattamenti complementari, quali l'agopuntura, la medicina antroposofica, l'ipnosi, l'ayurveda, la fitoterapia, e altro ancora. Incontri mensili in piccoli gruppi.

Bellinzona

Sede LTC

giovedì 17.00–18.30

docenti: vari

Locarno

Sede LTC

giovedì 17.00–18.30

docenti: vari

Lugano

Sede LTC

giovedì 17.00–18.30

docenti: vari

Cancro della prostata

Incontri dedicati al cancro della prostata animati da medici, infermieri, fisioterapisti, psicologi, sessuologi, assistenti sociali.

Bellinzona

Sede LTC

mercoledì 16.30–18.00

docenti: vari

Lugano

Sede LTC

giovedì 16.30–18.00

docenti: vari

Tutte le date, gli argomenti e i relatori di ogni incontro a tema saranno pubblicati sul sito internet della LTC alla pagina dedicata su www.legacancro-ti.ch e/o comunicate tramite la **newsletter** della LTC.



Incontri di sostegno per i familiari

Insieme con coraggio

Gruppo genitori oncologia pediatrica della Svizzera italiana. Incontri volti ad accompagnare le famiglie durante e dopo la malattia di un figlio, con incontri in reparto, aiutando ad interagire con l'ambiente ospedaliero, scolastico, lavorativo e altre organizzazioni, informando e sostenendo.

Bellinzona – Lugano

Sedi LTC

una volta al mese 19.00–21.00

Prendersi cura di chi cura

Spazio familiari-curanti. Incontri di ascolto e condivisione con una psicologa 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.

Bellinzona – Lugano

Sedi LTC

martedì 15.00–16.30

annunciarsi al segretariato LTC



Associazioni e gruppi di auto-aiuto

Associazione PROCASI

Per uomini con tumore alla prostata
Tel. 091 820 64 40

Gruppo «Sostegno pazienti»

Per donne operate al seno
Centro di Senologia EOC
sostegno.senologia@gmail.com

Associazione Laringectomizzati Svizzera Italiana

Per persone laringectomizzate
Tel. 091 820 64 40

Associazione ILCO Ticino

Per persone con stomia
ilcoticino@bluewin.ch

ho/noho

Per persone con linfoma
info@lymphome.ch

GRUPPO PAROLA

Incontriamoci a raccontarci

Gruppi di condivisione e auto-aiuto, incontri per ammalati e familiari, con frequenza quindicinale, alla presenza di un professionista.

Locarno

Sedi LTC

mercoledì 16.00–17.30

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

077 470 48 11

AMA Locarnese

077 437 61 31

AMA Luganese

077 470 48 13

AMA Mendrisiotto

077 470 47 86

Riabilitazione oncologica

Una parte integrante del percorso terapeutico.
Riabilitazione, basata sui bisogni soggettivi del paziente,
include diversi ambiti.

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 ticinese contro il cancro 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 una infermiera
specializzata, è gratuita e si tiene presso il luogo di cura del paziente e/o nelle
sedi LTC (per informazioni può rivolgersi al suo medico oncologo, oppure
all'infermiera di riferimento, oppure alla Lega ticinese contro il cancro).

Iscrizione

L'iscrizione al corso è considerata valida al pagamento della tassa annuale
(di socio LTC) di fr. 35.-; questo importo dà diritto a frequentare più corsi
LTC nel periodo settembre 2020 – giugno 2021.

Formulario d'iscrizione

Cognome, nome

Indirizzo

NAP, località

Data di nascita

Telefono

Indirizzo e-mail

Sono socio LTC

Mi iscrivo alla newsletter della LTC

Desidero diventare socio LTC

Iscrizioni

<input type="checkbox"/> Acquagym	Luogo
<input type="checkbox"/> Arte terapia	Luogo
<input type="checkbox"/> Ginnastica terapeutica	Luogo
<input type="checkbox"/> Logoteoria e narrazione	Luogo
<input type="checkbox"/> Mindfulness e/o rilassamento guidato	Luogo
<input type="checkbox"/> Movimento e sport	Luogo
<input type="checkbox"/> Nordic Walking	Luogo
<input type="checkbox"/> Yoga	Luogo
<input type="checkbox"/> Scherma	Luogo
<input type="checkbox"/> Istruzioni web	Luogo
<input type="checkbox"/> 5 giorni per me sulle Isole di Brissago (informazioni sui costi presso il segretariato LTC)	

Iscrizione per e-mail a info@legacancro-ti.ch o inviando il tagliando alla Lega ticinese
contro il cancro, Piazza Nosetto 3, 6500 Bellinzona. **I partecipanti sono tenuti ad essere
assicurati individualmente.** La Lega ticinese contro il cancro declina ogni responsabilità
in caso di infortunio o danni alle cose.

Luogo, data: Firma:

Recapiti

Lega ticinese contro il cancro

Direzione e sede principale
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona

Sede del Sottoceneri

Via L. Ariosto 6
6900 Lugano

Sede di Locarno

Via Trevani 1
6600 Locarno

T. 091 820 64 20/40

F. 091 820 64 60

www.legacancro-ti.ch

info@legacancro-ti.ch

CCP 65-126-6

IBAN CH19 0900 0000 6500 0126 6

Visitaci su Facebook e Instagram



lega ticinese contro il cancro

