lega cancro ticino

Attività, corsi e incontri

Settembre 2023 – Giugno 2024

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.

Iscriversi a un corso di attività fisica, di arteterapia, di narrazione di sé e ricerca di senso, 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!

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

Alba Masullo
Direttrice

Noelle Bender Rizzuti
Infermiera
in riabilitazione oncologica

Desirée Lavizzari
Segretaria dei corsi

Corsi

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 5 partecipanti. Informazioni sui corsi, così come il calendario degli incontri con date e orari sono costantemente aggiornati sul nostro sito **ticino.legacancro.ch** e/o richiedendoli al segretariato della Lega cancro Ticino allo **091 820 64 20/40**.

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, con cui sono confrontate 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.

Ginnastica terapeutica

Attività fisica in palestra.

Online

mercoledì 17.00–18.00

docente: Sofia (fisioterapista)

Locarno

Istituto Sant'Eugenio

via al Sasso 1

mercoledì 17.30–19.00

docente: Petra (fisioterapista)

Mendrisio

Palestra comunale

via Vela

mercoledì 18.00–19.30

docente: Angelo (fisioterapista)

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

Chiasso

California Acquapark

via San Gottardo 4 – Balerna

martedì 10.00–10.45

docente: Angelo (fisioterapista)

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

Lugano

MobyDick Parco Maraini

via Massagno 32

martedì 10.45–11.30

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

costo entrata: fr. 10.– pagamento in loco

Sementina

Centro Somen

via Chicherio 2

giovedì 11.45–12.30

docente: Luca o Nicoletta (fisioterapisti)

costo entrata: fr.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)

Passeggiate in gruppo

Percorsi adatti a tutte
le condizioni fisiche.

Lugano

ritrovo: informarsi presso
il segretariato della Lega cancro
Ticino

martedì 16.30–18.00

docente: Samuel (fisioterapista)

Yoga

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

Lugano-Massagno
1Cycle
via S. Gottardo 99
mercoledì 16.30–17.30
docenti: Pierpaolo e Lisa (insegnanti di yoga diplomati)

Pilates

Ginnastica terapeutica focalizzata sul controllo della postura.

Locarno
Physio Medical Group
via della Posta 6
lunedì 17.00–18.00 (dal mese di ottobre in poi)
docente: Riccardo (fisioterapista)

Mindfulness e/o rilassamento guidato

Pratica meditativa dedicata alla consapevolezza di sé.

Online
mercoledì 16.00–17.30
docente: Liliana (psicologa clinica e psicoterapeuta, istruttrice di protocolli MBRS/MBCT di Mindfulness)

Pomeriggi estivi 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 estiva.

Bellinzona – Locarno – Lugano – Mendrisio – Tenero

Appuntamenti secondo calendario da richiedere al segretariato Lega cancro Ticino.

«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 (o altro luogo da definire)

Fine agosto

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

Calendario degli incontri da richiedere al segretariato Lega cancro Ticino.

diverse maestre d'armi e una fisioterapista

Attività in piccoli gruppi

Cibo, salute e convivialità

Primavera	Autunno
Sedi Lega cancro Ticino	Sedi Lega cancro Ticino
docenti: diversi	docenti: diversi

Appuntamenti secondo calendario da richiedere al segretariato.

Lasciatevi sorprendere e iscrivetevi alla newsletter (link sul nostro sito ticino.legacancro.ch).

Arteterapia

Un'esperienza creativa per farti del bene. Il lavoro creativo con diversi materiali diventa supporto per la cura, il rinnovamento, la ricostruzione, lo scambio e la crescita. Non sono necessarie conoscenze o esperienze artistiche.

Lugano
Sede Lega cancro
mercoledì 10.00–12.00
10-12 appuntamenti
docente: Roberta (arteterapeuta diplomata DF)

Mendrisio
Sede Lega cancro c/o OBV
Giovedì 09.00–11.00
10-12 appuntamenti
docente: Roberta (arteterapeuta diplomata DF)

Narrazione di sé e ricerca del senso

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 Lega cancro
venerdì 14.30–16.30 (quindicinale)
14-16 appuntamenti
docente: Edel (consulente in logoteoria e analisi esistenziale ILE, consulente in psiconcologia SUPSI)

Incontri dell’avvento

Occasioni di incontro conviviali nelle sedi della Lega cancro Ticino.

Scambio di auguri

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
18 dicembre 2023
Sede Lega cancro
ore 15.00–17.00
Nuova Ala Sud OBV, Piano -1

Locarno
20 dicembre 2023
Sede Lega cancro
ore 15.00–17.00
Via Trevani 1, Secondo Piano

Bellinzona
19 dicembre 2023
Sede Lega cancro
ore 15.00–17.00
Piazza Nosetto 3, Terzo Piano

Lugano
21 dicembre 2023
Sede Lega cancro
ore 15.00–17.00
Via Ariosto 6, Primo Piano

Incontri di sostegno per familiari e/o pazienti

Gruppo parola

Incontri di condivisione e auto-aiuto (tra pari) dedicate alle persone ammalate, moderati da un/una professionista.

Locarno (incontri mensili)
Sede Lega cancro
mercoledì 16.00–17.30

Lugano (incontri quindicinali)
Sede Lega cancro
giovedì 17.00–18.30

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
AMA Locarnese
AMA Luganese
AMA Mendrisiotto

Insieme con coraggio

Il gruppo genitori oncologia pediatrica della Svizzera italiana "Insieme con coraggio" offre sostegno e momenti di condivisione alle famiglie colpite da malattia oncologica. Il gruppo si incontra regolarmente per discutere ed elaborare nuove idee e nuovi progetti volti ad alleggerire la quotidianità dei bambini con diagnosi oncologica e della loro famiglia.
Oltre agli incontri nelle sedi, sono regolarmente proposte delle attività, all'esterno, con l'obiettivo di creare una rete tra le famiglie ed evitare l'isolamento di quest'ultime durante la loro lotta contro il cancro.
Fra le ultime proposte del gruppo genitori vi è il progetto "All together": un'operatitrice socio-assistenziale appoggia la famiglia nella gestione della vita quotidiana, quando il genitore è assente per dedicarsi alla cura del/della figlio/figlia.

Bellinzona – Lugano
Sedi Lega cancro
ore 19.00–21.00 (ogni 6/8 settimane)

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 quindicinali)
Sede Lega cancro
lunedì 15.00–16.30
annunciarsi al segretariato Lega cancro Ticino

Lugano (incontri quindicinali)
Sede Lega cancro
martedì 15.00–16.30
annunciarsi al segretariato Lega cancro Ticino

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

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 – ilcoticino@bluewin.ch

Associazione PROCASI

Per uomini con tumore alla prostata – procasi@outlook.com
Programma degli incontri da richiedere al segretariato.

Gruppo «Sostegno pazienti»

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

Gruppo pazienti Neuro-Oncologia

Per persone con tumori cerebrali e i loro familiari.
Programma degli incontri da richiedere al segretariato.

12 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 uno screening

Campagne di informazione e prevenzione

Incontri dedicati alla prevenzione e all'informazione su specifici tipi di cancro, animati da medici, infermieri, fisioterapisti, psicologi, sessuologi, assistenti sociali.
Dettagli sul sito ticino.legacancro.ch

Ottobre
dedicato alla prevenzione del tumore del seno

Marzo
dedicato alla prevenzione del tumore del colon

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 febbraio 2024

Giornata mondiale contro il cancro

sabato 3 febbraio 2024

evento a Lugano negli spazi dell'Ex Asilo Ciani

iscrivetevi alla nostra newsletter per saperne di più

Riabilitazione oncologica

Una parte integrante del percorso terapeutico.
Una riabilitazione, basata sui bisogni soggettivi del paziente che include diversi ambiti su cui porre l'attenzione.

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 Lega cancro Ticino (per informazioni può rivolgersi al suo medico oncologo, oppure all'infermiera di riferimento, oppure alla Lega cancro Ticino).

Formulario d'iscrizione

Cognome, nome .....

Indirizzo .....

NAP, località .....

Data di nascita .....

Telefono .....

Indirizzo e-mail .....

Diagnosi e anno di insorgenza (facoltativo) .....

☐ Mi iscrivo alla newsletter della Lega cancro Ticino
☐ Desidero diventare socio Lega cancro Ticino
Situazione assicurativa: ☐ AVS ☐ AI ☐ AVS con diritti acquisiti AI

Nota Bene: ogni corso inizia solo al raggiungimento di 5 iscritti.

Iscrizioni

I seguenti corsi grazie a una donazione hanno una tassa unica di Fr. 70 a corso.

☐ Arte terapia Luogo .....
☐ Ginnastica terapeutica Luogo .....
☐ Logoteoria e narrazione Luogo .....
☐ Mindfulness e/o rilassamento guidato Luogo .....
☐ Nordic Walking Luogo .....
☐ Yoga Luogo .....
☐ Pilates Luogo .....

Corsi gratuiti

☐ Pomeriggi estivi all'aria aperta Luogo .....
☐ Istruzioni web Luogo .....

Altro

☐ Acquagym (costo entrata piscina) Luogo .....
☐ Scherma (costo da definire) Luogo .....
☐ 5 giorni per me sulle Isole di Brissago (informazioni sui costi presso il segretariato) .....

Iscrizione per e-mail a **info@legacancro-ti.ch** o inviando il tagliando alla Lega cancro Ticino, Piazza Nosetto 3, 6500 Bellinzona.
Chi è in difficoltà finanziarie può rivolgersi per un aiuto 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: .....

Recapiti

Sede di Bellinzona
Direzione e sede principale
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona

Sede di Locarno
Via Trevani 1
6600 Locarno

Sede di Lugano
Via L. Ariosto 6
6900 Lugano

Sede di Mendrisio
Nuova ala sud OBV
Via Turconi
6850 Mendrisio

T. 091 820 64 20/40
F. 091 820 64 60
ticino.legacancro.ch/
corsi-e-incontri@legacancro-ti.ch

IBAN CH19 0900 0000 6500 0126 6

TWINT