



lega cancro ticino

Attività, corsi e incontri

Settembre 2022 – Giugno 2023

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!

Auspiciando 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

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**.

Docenti, luoghi, orari e modalità di svolgimento dei corsi, possono essere soggetti a cambiamenti legati alla situazione epidemiologica in Ticino.

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: Valeria Cattaneo
(fisioterapista)

Locarno

Istituto Sant'Eugenio

via al Sasso 1

mercoledì 17.30–19.00

docente: Petra Uffer
(fisioterapista)

Mendrisio

Palestra comunale

via Vela

mercoledì 18.00–19.30

docente: Annalisa Acquistapace
(fisioterapista)

Acquagym

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

Locarno

Lido di Locarno

via Respini 11

giovedì 10.00–10.45

docente: Riccardo La Barbera
(fisioterapista)

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

Stabio

Terme di Stabio

via Bagni 14

mercoledì 18.30–19.30

docente: da definire
(fisioterapista)

partecipazione su prescrizione
medica (rimborsato dalla cassa
malati)

Lugano

MobyDick Parco Maraini

via Massagno 32

martedì 10.45–11.30

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

costo entrata: fr. 10.–
pagamento in loco



Nordic Walking

Camminata con bastoni appositamente studiati; è un efficace antistress.

Bellinzona

ritrovo: campo di calcio Semine

mercoledì 09.00–10.30

docente: Pilar Espi
(monitrice Allez Hop)

Mendrisio

ritrovo: via Franco Zorzi 18

lunedì 14.00–15.30

docenti: Tiziano Negrisolo
e Christian Leisi (fisioterapisti)



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 Vanetti
e Lisa Patrìtti
(insegnanti di yoga diplomati)

Pilates

Ginnastica terapeutica focalizzata sul controllo della postura.

Locarno

Istituto Sant'Eugenio

via al Sasso 1

lunedì 16.45–18.00

docente: Floriana Thiebaud
(insegnante pilates diplomata)

Mindfulness e/o rilassamento guidato

Pratica meditativa dedicata alla consapevolezza di sé.

Online

giovedì 10.00–11.30

docente: Liliana Merk
(psicologa clinica 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.

Gorduno – Locarno – Lugano – Mendrisio

Calendario degli incontri da richiedere al segretariato Lega cancro Ticino.

docenti: Cinzia Sacchetti e Gaia Bariatti (maestre d'armi)

ATTIVITÀ IN PICCOLI GRUPPI

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 Lega cancro Ticino.

Bellinzona – Lugano – Locarno

Sede Lega cancro Ticino

docenti: diversi

Appuntamenti secondo calendario da richiedere al segretariato Lega cancro Ticino.



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 Ticino

mercoledì 10.00–12.00

10-12 appuntamenti

docente: Roberta Pedrinis
(arteterapeuta diplomata DF)

Mendrisio

Sede Lega cancro Ticino c/o OBV

Giovedì orario da definire

10-12 appuntamenti

docente: Roberta Pedrinis
(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 Ticino

venerdì 14.30–16.30 (quindicinale)

14-16 appuntamenti

docente: Edel Gamper
(consulente in logoteoria e analisi
esistenziale ILE, consulente in
psiconcologia SUPSI)



Incontri a tema

Occasioni di incontro e discussione attorno a temi specifici e/o in occasione delle campagne di informazione e prevenzione.

Tea time

Momenti di sostegno e condivisione dedicati ai pazienti e ai loro familiari.

Lugano

14 settembre 2022

Sede Lega cancro Lugano

ore 14.00–16.00

Fitoterapia: un alleato per il nostro sistema immunitario

Relatrice: Olivia Carcano (farmacista e fitoterapista)

Mendrisio

26 settembre 2022

Sede Lega cancro Mendrisio -OBV

ore 15.00–16.30

Le nuove terapie in oncologia: quali prospettive per il futuro?

Relatrice: dr.ssa med. Vittoria Espeli (oncologa)

Bellinzona

1 dicembre 2022

Sede Lega cancro Bellinzona

ore 14.00–16.00

Aspettando il Natale: atelier creativo

Relatrice: Sabina Minola (infermiera specialista clinica in oncologia)

Locarno

6 dicembre 2022

Sede Lega cancro Locarno

ore 18.00–20.00

Prepariamo i biscotti di Natale

Con le cuoche del bio bistro Afioridigusto

Calendario degli incontri del primo semestre 2023 da richiedere al segretariato Lega cancro Ticino.



Cancro della prostata – PROCASI

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

21 settembre 2022

La genetica e il tumore alla prostata

Relatrice: dr.ssa med. Rossella Graffeo (oncologa, capoclinica ospedaliero Servizio Genetica EOC)

L'iscrizione è obbligatoria per ricevere il link 091 820 64 40 (sede della LCTI) o scrivere a procasi@outlook.com

9 novembre 2022

Nuove frontiere nella chirurgia robotica per il tumore alla prostata

Relatori: prof. dr. med. Andrea Gallina, (primario urologia ORL Civico e Italiano) e dal dr. med. Nicola Fossati (capoclinica urologia ORL)

7 dicembre 2022

Comunicazione della diagnosi e della prognosi: vissuto e lettura professionale

Relatori: Nicola Grignoli (psicologo e psicoterapeuta) e René Rosenfeld (psicologo e psicoterapeuta)

Calendario degli incontri del primo semestre 2023 da richiedere al segretariato Lega cancro Ticino.

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

docenti: vari



Incontri di sostegno per i familiari

Insieme con coraggio

Gruppo genitori oncologia pediatrica della Svizzera italiana. Incontri volti alla condivisione durante e dopo la malattia di un figlio; proporre e sviluppare progetti innovativi; offrire appoggio per facilitare l'interazione con l'ambiente ospedaliero, informare e sostenere.

Bellinzona – Lugano

Sedi Lega cancro Ticino

ore 19.00–21.00
(ogni 5/6 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

Sedi Lega cancro Ticino

lunedì 15.00–16.30

annunciarsi al segretariato
Lega cancro Ticino

Lugano

Sedi Lega cancro Ticino

martedì 15.00–16.30

annunciarsi al segretariato
Lega cancro Ticino

GRUPPO PAROLA

Incontriamoci a raccontarci

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

Locarno

Sedi Lega cancro Ticino

mercoledì 16.00–17.30
(una volta al mese)

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 Luganese

077 470 48 13

AMA Locarnese

077 437 61 31

AMA Mendrisiotto

077 470 47 86

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

Gruppo «Sostegno pazienti»

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

ho/noho

Per persone con linfoma – info@lymphome.ch



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

Iscrizioni

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

| | |
|---|-------|
| <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"/> Nordic Walking | Luogo |
| <input type="checkbox"/> Yoga | Luogo |
| <input type="checkbox"/> Pilates | Luogo |

Corsi gratuiti

| | |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> Pomeriggi estivi all'aria aperta | Luogo |
| <input type="checkbox"/> Istruzioni web | Luogo |

Altro

| | |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Acquagym (costo entrata piscina) | Luogo |
| <input type="checkbox"/> Scherma (costo da definire) | Luogo |
| <input type="checkbox"/> 5 giorni per me sulle Isole di Brissago (informazioni sui costi presso il segretariato) | |

Iscrizione per e-mail a corsi-e-incontri@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

