

## Vi presento il programma 2018 della Associazione

Carissimi, colgo l'occasione del primo numero del Mimosa News per raccontarvi la programmazione per il 2018 della Associazione.

In primo luogo parliamo dei **corsi: si confermano il corso di hobbistica, inglese, teatro e le sedute di shiatsu. Ci sono però 4 novità importanti:**

1. Corso di mindful eating che partirà a marzo 2018
2. Corso di musicoterapia che partirà ad aprile 2018
3. Corso di arteterapia che partirà il 17 ottobre 2018
4. Sedute di estetica oncologica il 1° giovedì del mese su prenotazione

All'interno troverete articoli che presentano le novità del 2018 e inoltre, abbiamo previsto per **sabato 27 gennaio un piccolo incontro di presentazione alle ore 16.00 presso l'Aula Magna del PO di Borgomanero.**

Ma non è finita qui: quest'anno **sarà ancora grande il nostro impegno nell'ambito della prevenzione.** Collaboreremo con il **Comune di Borgomanero** per un **progetto molto interessante con le scuole sull'elettromagnetismo**, con la **Scuola dell'infanzia di San Maurizio d'Opaglio per l'educazione ad una alimentazione sana** che prevede formazione degli insegnanti, incontro con i genitori e corsi di cucina per i più piccini.

Inoltre, in collaborazione con alcuni ristoratori locali stiamo organizzando un **percorso gastronomico dal titolo: A tavola con il Codice Europeo contro il Cancro.** Un binomio importante tra cibo e salute, ma che ci permetterà di presentare tutte le 12 raccomandazioni per la prevenzione oncologica.

Inoltre confermato il **pranzo in occasione della Giornata Nazionale del Malato Oncologico il 20 maggio 2018 sempre presso il Centro Don Luciano Lilla di Santa Cristina a Borgomanero** e lo **spettacolo di fine anno** di cui non abbiamo ancora la data precisa ma per la quale stiamo già iniziando a lavorare.

Che dire, vi aspettiamo numerosi!

Un caro saluto a tutti, Dr.ssa Romaniello

## Conosciamo meglio il Corso di Musicoterapia

IL 4 aprile sarà avviato il corso di Musicoterapia, ma **CHE COS'E' LA MUSICOTERAPIA?**

La musicoterapia è oggi considerata un vero e proprio trattamento complementare per i pazienti oncologici attraverso il quale il musicoterapista aiuta il paziente a migliorare il proprio stato psico-fisico utilizzando le esperienze musicali e le relazioni che si sviluppano attraverso di esse come forze di cambiamento. Il suono, il ritmo, la melodia, l'espressività sonoro-musicale sono usati per aiutare ad affrontare le conseguenze derivanti dalla malattia oncologica e come possibilità per superare la difficoltà a esprimere gli stati d'animo, il dolore e la consolazione, l'angoscia e la speranza. Come testimoniano i rimandi dei pazienti, la musicoterapia si rivela utile per rafforzare le risorse positive, ridurre lo stress, diminuire l'ansia, favorire il rilassamento, migliorare il tono dell'umore, percepire maggiore energia, dare espressione alle proprie emozioni e facilitare una maggiore armonizzazione personale.

**A CHI SI RIVOLGE?** Il laboratorio di musicoterapia è rivolto a pazienti oncologici in fase di trattamento o di *follow-up*. **Non sono necessarie competenze musicali per poter partecipare.**

**IL PERCORSO:** dieci incontri a cadenza settimanale della durata di circa 1 ora e mezza ciascuno rivolti a un piccolo gruppo (da un minimo di 4 a un massimo 8-10 partecipanti). Gli incontri saranno svolti il mercoledì pomeriggio dalle 16 alle 17.30 dal 4 aprile al 13 giugno presso la palestra dell'Ospedale SS. Trinità di Borgomanero. Durante il laboratorio sarà dato spazio all'ascolto di brani musicali portati dal conduttore e dai partecipanti, alla condivisione di un'esperienza creativa mediante l'utilizzo di strumenti musicali e della voce.

**QUALI SONO I BENEFICI:** rafforza le risorse positive presenti in ognuno, riduce lo stress e favorisce il rilassamento, migliora l'umore e favorisce l'armonia mente e corpo.

Si consiglia abbigliamento comodo.

**Dirige il corso la Dr.ssa Elisa Mazzella**

## Conosciamo meglio il corso di Mindful Eating

### Che cosa è la Mindfulness?

E' una parola inglese che vuol dire consapevolezza ma in un senso particolare. Non è facile descriverlo a parole perché si riferisce prima di tutto a un'esperienza diretta. Tra le possibili descrizioni è diventata "classica" quella di Jon Kabat-Zinn, uno dei pionieri di questo approccio. "Mindfulness significa prestare attenzione, ma in un modo particolare: a) con intenzione, b) al momento presente, c) in modo non giudicante". Si può descriverla anche come di un modo per coltivare una più piena presenza all'esperienza del momento, al qui e ora.

### Che cosa è Mindful Eating?

La mindfulness è una pratica meditativa oggi utilizzata in molti campi clinici, insegnando alle persone a prestare attenzione al momento presente attraverso il corpo, raggiungendo uno stato di calma e consapevolezza non reattiva. **Un campo applicativo di tale approccio è quello alimentare con la Mindful Eating.**

Nel percorso di cura delle malattie oncologiche si pone oggi molta attenzione allo stile alimentare. Non sempre il cambiamento verso uno stile più sano risulta essere accettato e privo di ostacoli. Condizionamenti, pregiudizi, abitudini e sofferenza psico-fisica sono solo pochi degli infiniti ostacoli che un paziente si trova ad affrontare. Spesso la dis-regolazione emotiva porta a cronicizzare comportamenti disfunzionali anche in ambito alimentare. **La Mindful Eating permette di dare una nuova connessione con il proprio corpo divenendo consapevoli della differenza tra "fame nervosa o fame emotiva" e "fame biologica e sazietà".** Tali tecniche insegnate ai pazienti aiutano ad osservare i propri pensieri come eventi mentali e ad accettare le emozioni come parte integrante dell'esperienza umana, con una minore reattività ad essi attraverso una migliore consapevolezza degli stati interni, cercando di interrompere il "circolo vizioso" messo in atto rispetto ai comportamenti alimentari disfunzionali.

**A chi si rivolge?** A qualsiasi paziente che ha deciso o che sta decidendo di cambiare stile alimentare o che voglia imparare a mangiare in modo più consapevole.

**Metodologia didattica:** il corso si considera teorico-pratico; si svolgerà in 4 incontri a cadenza settimanale della durata di un'ora e mezza circa presso la Palestra del dell'Ospedale SS. Trinità di Borgomanero il mercoledì pomeriggio dalle 15.30 alle 17.00 presso la Palestra del Ospedale SS Trinità di Borgomanero a marzo 2018.

Si consiglia abbigliamento comodo.

**Dirige il corso la Dr.ssa Debora Stramba**

## Conosciamo meglio il corso di Arte-terapia "MIELE PER L'ANIMA" Ciclo di laboratori Creativi e Ri-creativi

### Che cosa è l'arte-terapia?

L'Arteterapia consiste nella ricerca del benessere psicofisico attraverso l'espressione artistica dei pensieri, vissuti ed emozioni. Essa utilizza le potenzialità, che possiede ogni persona, di elaborare creativamente tutte quelle sensazioni che non si riescono a far emergere con le parole e nei contesti quotidiani.

**A chi si rivolge?** Il laboratorio è rivolto a pazienti oncologici in fase di trattamento o di *follow-up*. **Non sono necessarie competenze artistiche per poter partecipare.**

### Come si svolgerà il corso?

In un ambiente raccolto e a noi solo riservato, guidati e avvolti dalla musica, attraverso varie tecniche artistiche senza regole precostituite, come la libera espressione del colore, e altri lavori creativi che si snoderanno in incontri settimanali ritroveremo un nuovo benessere interiore. Condividendo in gruppo le emozioni, nasceranno nuove risorse e aspetti di noi e dei nostri talenti, che sprigioneranno una grande energia per tutti.

Dei pomeriggi passati tra la musica, la carta, i colori, poesie, argilla e danze, creeranno un magnifico mosaico di emozioni e veri capolavori.

In tutto saranno 8 incontri dal 17 ottobre al 5 dicembre presso la Palestra dell'Ospedale SS Trinità di Borgomanero dalle 15.00 alle 17.00. Si consiglia abbigliamento comodo.

**Dirige il corso Anna De Zuani**

**Donare il 5 per mille non costa nulla!  
Per cui se vuoi aiutarci a portare avanti le nostre iniziative ricordati del nostro CF: 91009580035**

## CORSI MIMOSA PER PAZIENTI, FAMILIARI E VOLONTARI

**MUSICOTERAPIA:** mercoledì presso la Palestra dell'Ospedale dalle 16.00 alle 17.30

**Direttore:** Dr.ssa Elisa Mazzella

**Date:** 4-11-18 aprile, 2-9-16-23-30 maggio, 6-13 giugno

**Iscrizione gratuita ma obbligatoria. Massimo 10 persone.**

**Per l'iscrizione telefonare al n. 340/6565971 negli orari di apertura della segreteria:** lunedì, mercoledì, venerdì dalle 14.00 alle 16.00

**ARTETERAPIA:** mercoledì presso la Palestra dell'Ospedale dalle 15.00 alle 17.00

**Direttore:** Anna De Zuani

**Date:** 17-24-31 ottobre, 7-14-21-28 novembre e 5 dicembre

**Iscrizione gratuita ma obbligatoria. Massimo 15 persone.**

**Per l'iscrizione telefonare al n. 340/6565971 negli orari di apertura della segreteria:** lunedì, mercoledì, venerdì dalle 14.00 alle 16.00

**SEDUTE DI SHIATSU:** mercoledì presso la Palestra dell'Ospedale dalle 17.30 alle 19.00.

**Istruttore:** Daniela Lucchi

**Date previste:** 7 febbraio, 28 marzo, 4 aprile, 2 maggio, 5 settembre, 3 ottobre, 7 novembre, 5 dicembre

**Per l'iscrizione telefonare al n. 340/1628324 (Piera).**

**CORSO DI INGLESE:** giovedì II piano Palazzina G

**Insegnante:** Daniela Pavarotti

**Date previste:**

dall'8 marzo al 10 maggio dalle ore 15.00 (10 lezioni)

dal 27 settembre al 6 dicembre dalle ore 14.30 (10 lezioni)

**Per l'iscrizione telefonare al n. 340/6565971 negli orari di apertura della segreteria:** lunedì, mercoledì, venerdì dalle 14.00 alle 16.00

**CORSO DI HOBBISTICA:** martedì II piano Palazzina G dalle 15.30

**Coordinatrice corso:** Mariella Vecchi

**Date previste:**

dal 16 gennaio al 27 marzo

dal 18 settembre al 11 dicembre

**Per l'iscrizione telefonare al n. 328/7025041 (Mariella).**

**CORSO DI TEATRO:** presso la Scuola di Teatro sita in Via De Amicis, 21 a Borgomanero il sabato dalle 15 alle 18.00

**Insegnante:** Giovanni Siniscalco

**Date primo corso:** 3-10-17-24 febbraio e 3-10-17-24 marzo

**Date secondo corso:** 6-13-20-27 ottobre e 3-10-17 e 24 novembre

**Per l'iscrizione telefonare al n. 340/6565971 negli orari di apertura della segreteria:** lunedì, mercoledì, venerdì dalle 14.00 alle 16.00

**CORSO DI FITWALKING:** martedì dalle 14.30 dall'Ospedale di Borgomanero

**Istruttori:** Daniela Lucchi, Patrizia Lusardi e Roberto

**Date primo corso:** dal 6 marzo al 29 maggio

**Date secondo corso:** dal 18 settembre al 4 dicembre

**Per l'iscrizione telefonare al n. 3485729351 (Daniela) oppure 3478543355 (Patrizia)**

**L'iscrizione è gratuita ma obbligatoria.**

Vi sarà consegnato calendario incontri successivi alla prima lezione.

Durante gli incontri sarà possibile anche provare Nordic Walking.

Inoltre, sono previsti due circuiti uno per principianti e uno per livello avanzato.

**CORSO DI MINDFUL EATING:** mercoledì presso la Palestra dell'Ospedale dalle 15.30 alle 17.00

**Direttore:** Dr.ssa Debora Stramba

**Date:** 7-14-21-28 marzo

**Iscrizione gratuita ma obbligatoria. Massimo 15 persone.**

**Per l'iscrizione telefonare al n. 340/6565971 negli orari di apertura della segreteria:** lunedì, mercoledì, venerdì dalle 14.00 alle 16.00

**SEDUTE DI ESTETICA ONCOLOGICA:** 1° giovedì del mese dalle 14.00 alle 18.30 dal 1 febbraio presso DH Oncologico 3° piano.

**Per le prenotazioni:** telefonare al n. 340/7889384 (Carla)-VEDI ARTICOLO PAG 4

## Sedute di estetica oncologica

Tra le molte sfide e difficoltà che una donna affronta durante il periodo della malattia oncologica, i cambiamenti dell'aspetto fisico occupano un posto rilevante in quanto conseguenza inevitabile degli **effetti collaterali** causati dalla terapia chirurgica, dalla chemioterapia e dalla radioterapia.

L'obiettivo con cui è nata **l'estetica oncologica** è di informare e assistere le donne dal punto di vista estetico per il loro benessere e per **migliorare la qualità della vita** prima, durante e dopo i trattamenti, rilassando la mente e il corpo prima della terapia e **alleggerendone gli effetti collaterali**.

Diversamente da quanto si è sempre pensato, sono numerosi i trattamenti estetici di cui possono beneficiare le donne in cura, anche nel corso delle terapie. Per esempio trattamenti viso, trattamenti mani e piedi, trucco, massaggi, tatuaggio semipermanente. **Il metodo di estetica oncologica, Oncology Training International**, è il risultato di una lunga e attenta ricerca avvalorata dalla letteratura scientifica Internazionale esistente da più di 10 anni negli Stati Uniti e presente in Italia da 3, dove ha trovato la sua espressione **presso l'Ospedale San Raffaele di Milano con il progetto Salute allo Specchio**.

**Gabriella Carretta** è una estetista specializzata in estetica oncologica proprio presso il San Raffaele e dopo il corso tenutosi il 19 settembre ha deciso di collaborare con la nostra Associazione.

Sarà presente presso il nostro Reparto il 1° giovedì del mese (eccetto mese di luglio e agosto) dalle 14.00 alle 18.30.

Ogni paziente potrà prenotare una seduta in cui insieme a Gabriella sceglierà il trattamento che desidera: trucco, massaggio, pulizia del viso, etc.

Per le prenotazioni: telefonare al n. 340/7889384 (Carla)  
I trattamenti sono gratuiti

Sarà presto disponibile in reparto materiale educativo sull'argomento.

## CONVENZIONI MIMOSA

Carissimi, volevo ricordarvi che con la **tessera della Associazione potrete accedere a sconti ed agevolazioni nei negozi convenzionati**.

**Studio estetico Gabriella Carretta, via Pietro Azario n. 3, Novara. Telefono: 0321/032049.** I trattamenti che può offrire sono: trattamenti nutrienti e riepitelizzanti, make up correttivo, manicure e pedicure sanitari, massaggi defaticanti, drenanti e rilassanti, igiene estetica di viso e igiene e cura della persona, epilazione specifica per pelli sottoposte a farmaci e idratazione. **Il primo trattamento applicativo di conoscenza è completamente gratuito e sui successivi trattamenti sarà applicato il 15% di sconto.**

**Craver's Pharm del Dr. Matteo Cravero, Corso Mazzini 74/a, Borgomanero. Telefono: 0322/846046:**

[www.parafarmarmaciacravero.com](http://www.parafarmarmaciacravero.com).

Orari: dal lunedì al sabato dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 20.00.

Con la nostra tessera sarà possibile avere uno sconto del 10-15% su tutti i prodotti eccetto promozioni diverse.

**Farcaphair in Corso Mazzini n. 29/C a Novara per l'acquisto di parrucche e accessori. Tel. 0321 393229 oppure 659378. Cell: 340 2806571**  
[www.farcaphair.it](http://www.farcaphair.it) | [info@farcaphair.it](mailto:info@farcaphair.it): dal lunedì al venerdì 09:00 – 12:30 e 14:30 – 19:00. Sabato 09:00 – 18:00 – Orario continuato.

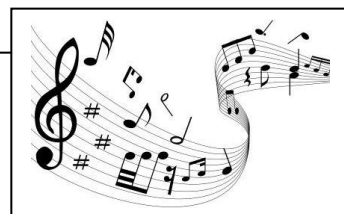
**NOVITA'**

**Ottica Bacchetta, Corso Roma 24 a Borgomanero. Telefono: 0322/845368.**

Orari 9:00 - 12:30, 15:00 - 19:30- Chiuso il lunedì e domenica.

Sconto del 20% su occhiali da vista e occhiali da sole.

**Un grazie speciale a Giovanni Siniscalco e Andrea Lentullo per il meraviglioso spettacolo del 2 dicembre presso il Teatro Don Bosco. Un viaggio meraviglioso nell'amore declinato in tutte le sue forme attraverso la Musica e la Poesia.**



### Per informazioni:

- Telefono: 340/6565971 solo lunedì, mercoledì, venerdì dalle 14.00 alle 16.00
- Sito: [www.associazionemimosa.it](http://www.associazionemimosa.it) oppure [informazioni@associazionemimosa.it](mailto:informazioni@associazionemimosa.it)

### Se volete sostenere le nostre iniziative:

- **bonifico: IBAN: IT64Q0335901600100000120446 (Banca Prossima)** specificando il vostro nome e cognome e l'indirizzo per esteso così potremo provvedere alla spedizione della ricevuta. Grazie.
- **5 per mille: CF: 91009580035**