

Il 23 settembre 2017

La giornata della salute- Ospedale e volontariato insieme per promuovere la prevenzione delle malattie.

Il **23 settembre 2017 dalle 9.00 alle 18.00** presso l'Ospedale di Borgomanero si svolgerà la **GIORNATA della SALUTE**. La ASL NO insieme alla Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero, apriranno le porte dell'Ospedale di Borgomanero ai cittadini in una giornata all'insegna della prevenzione e della promozione della salute.

La giornata sarà così organizzata:

In AULA MAGNA:

- **Dalle 9.00 alle 10.00:** Elettromagnetismo: tra luci e ombre- Dr. Paolo Orio
- **Dalle 10.00 alle 11.00:** Come mettere in sicurezza la propria casa e il proprio luogo di lavoro- Architetto Luigi Bellaria
- **Dalle 11.00 alle 12.00:** Biologico è sempre sinonimo di sano? –Dietista Anna Maria Canton
- **Dalle 12.00 alle 13.00:** Il fumo: tra vizio, dipendenza e salute- Dr. Liborio Martino Cammarata
- **Dalle 14.00 alle 15.00:** Cibo e psiche- Dr.ssa Debora Stramba
- **Dalle 15.00 alle 16.00:** Olio di palma sì o no? Istruzioni per l'uso- Dr.ssa Incoronata Romaniello
- **Dalle 16.00 alle 17.00:** Vaccinazioni: pro e contro! - Dr. Aniello Esposito
- **Dalle 17.00 alle 17.30: CERIMONIA DEL THE** – cerimonia che si svolgerà grazie alla partecipazione di Nagao che verrà in Italia dal Giappone per presentarci una delle cerimonie più belle della cultura Giapponese. Il the verrà servito nelle ciotole di argilla prodotte dalle pazienti e dalle volontarie del Corso di Argilla organizzato grazie all'aiuto dell'ANFAS e dalla Associazione Mimosa.

In PALESTRA:

- **Dalle 9.00 alle 10.00:** Yoga: arte o medicina? - Massimo 15 persone
- **Dalle 10.00 alle 11.00:** Prova pratica

Presso Aula Palazzina Area Diagnostica piano -1

- **Dalle 14.00 alle 15.00:** Shiatsu: arte o medicina? - Massimo 15 persone
- **Dalle 15.00 alle 16.00:** Prova pratica

Alla PALAZZINA G II PIANO:

- **Dalle 9.00 alle 12.00:** Laboratorio di Hobbistica (Massimo 25 persone) - I GRUPPO
- **Dalle 13.00 alle 16.00:** Laboratorio di Hobbistica (Massimo 25 persone) - II GRUPPO

Nell' ATRIO OSPEDALE:

- Mostra Mercato Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero
- **Punto accoglienza**

Alla PALAZZINA G: ingresso

Alle 10.00: Camminiamo insieme: 1° GRUPPO: prova di Fitwalking (durata 2 ore circa, necessario abbigliamento sportivo e scarpe comode)

Alle 13.00: Camminiamo insieme: 2° GRUPPO: prova di Fitwalking (durata 2 ore circa, necessario abbigliamento sportivo e scarpe comode)

I Laboratori (Yoga, Shiatsu, Hobbistica) ed i gruppi di cammino sono gratuiti ma è necessaria la prenotazione. Telefono: 340/6565971. Per le conferenze non è necessaria la prenotazione.

Per i Laboratori e i gruppi di cammino presentarsi 15 minuti prima dell'orario fissato presso l'Atrio dell'Ospedale (PUNTO ACCOGLIENZA) dove troverete i volontari della Associazione che vi accompagneranno ai rispettivi corsi.

CORSI MIMOSA PER PAZIENTI, FAMILIARI E VOLONTARI 2017

CORSO DI YOGA: mercoledì pomeriggio presso la Palestra dell'Ospedale dalle ore 14.30-16.00.

Istruttore: Maurizio Betti

Date previste: 4-11-18-25 ottobre, 8-15-22-29 novembre e 6-13 dicembre

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

SEDUTE DI SHIATSU: mercoledì pomeriggio presso la Palestra dell'Ospedale dalle 16.30.

Istruttore: Daniela Lucchi

Date previste: 4-11-18-25 ottobre, 8-15-22-29 novembre e 6-13 dicembre

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

CORSO DI INGLESE: giovedì pomeriggio Il piano Palazzina G dalle 14.30 alle 15.30

Insegnante: Daniela Pavarotti

Date previste: 28 settembre, 5-12-19-26 ottobre, 9-16-23-30 novembre e 7 dicembre

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 pomeriggio Il piano Palazzina G dalle 15.30

Coordinatrice corso: Mariella Vecchi

Date previste: 26 settembre, 3-10-17-24-31 ottobre, 7-14-21-28 novembre e 5-12 dicembre

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

CORSO DI INFORMATICA: lunedì pomeriggio dalle 14.00 alle 15.00 presso palazzina G, II piano.

Insegnante: Menin Ruggero

Date del corso: 25 settembre, 2-9-16-23-30 ottobre, 6-13-20-27 novembre

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

NUOVO 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 del corso: 7-14-21-28 ottobre e 4-11-18-25 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 pomeriggio dalle 14.30 dall'Ospedale di Borgomanero

Istruttori: Daniela Lucchi, Patrizia Lunardi e Roberto

Date previste: martedì ore 14.30 a partire dal 12 settembre 2017

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

L'iscrizione è gratuita ma obbligatoria.

La prima lezione si svolgerà presso punto ristoro Il piano Palazzina G. In quella occasione sarà consegnato il calendario degli incontri successivi. Durante gli incontri, ci sarà anche la possibilità di provare Nordic Walking.

CORSO DI CUCINA NATURALE: martedì pomeriggio dalle 17.30 alle 21.00 presso RISTORANTE MAGA di Borgomanero in via Alfieri 7.

Chef: Giovanni Allegro

Date previste: 3 ottobre, 7 novembre e 5 dicembre

Per l'iscrizione telefonare al n. 340/7889384 (Carla)

L'iscrizione è gratuita ma obbligatoria. Sono disponibili 20 posti per corso. Al momento della iscrizione vi verrà comunicata la data assegnata. Si richiede massima serietà nell'avvisare in caso di assenza per permettere di assegnare il posto ad un altro paziente.

CUCINANDO SI IMPARA: corso di cucina per bambini e mamme realizzato in collaborazione con la Dietista Anna Maria Canton di Vercelli e il cuoco Stefano Mercandino. I bambini saranno in cucina con il cuoco e prepareranno insieme la merenda mentre le mamme/papà potranno parlare con la dietista della corretta alimentazione per i loro bambini. Le giornate disponibili sono ancora 2 con massimo di 15 iscritti. Ciascun bambino può partecipare ad un solo incontro.

Le date programma sono: 30 settembre e 28 ottobre dalle 14.30 alle 16.30, presso Centro Don Luciano Lilla a Santa Cristina, Borgomanero. Ogni incontro terminerà con la merenda.

Sono aperte le iscrizioni.

Per l'iscrizione telefonare al n. 340/7889384 (Carla)

L'iscrizione è gratuita ma obbligatoria.

Un caro saluto alle donne dell'ANDOS

L'ANDOS nasce come Comitato Provinciale di riabilitazione delle donne mastectomizzate nel 1976 per opera di Gaudenzina Barciocco e si costituisce come Associazione Nazionale Donne Operate al Seno (ANDOS) nel 1987 sotto il presidente Dott. Baraldi. In seguito, dopo le dimissioni degli stessi subentra per qualche anno Cerri Bianca che diventerà coordinatrice sotto la presidenza del Dr. Arnaldo Giustina. Nel 2000 entrò a far parte delle ONLUS. Ha operato nel territorio di Borgomanero e zone limitrofe ed ebbe la propria sede nei locali del Consultorio in viale Don Minzoni 7. Ha svolto varie attività come pratiche per l'acquisto di protesi mammarie esterne, consulenze mediche e psicologiche, trattamento di linfodrenaggio e pressoterapia per le donne con linfedema del braccio, incontri sociali con pranzi, gite e feste conviviali a Pasqua e Natale e aderì alle giornate delle azalee in favore della Lega Tumori di Novara. Le attività erano gestite dalla coordinatrice Bianca Cerri con l'aiuto delle volontarie Bertona Camilla, Origgi Augusta e dalle indimenticabili Buccelloni Mariuccia e Forzani Isa che davano aiuto, conforto, sostegno e amicizia sia alle iscritte sia a quante si rivolgevano all'ANDOS per avere consigli. Inoltre, le volontarie a turno partecipavano ai congressi annuali organizzati dall'ANDOS Nazionale. Dopo circa 30 anni di attività, per mancanza di volontarie, con rammarico l'ANDOS di Borgomanero ha dovuto chiudere i battenti cedendo il testimone alla Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero a cui ha donato le ultime cose e i soldi rimasti.

Come Presidente della Associazione Mimosa, sono molto dispiaciuta della chiusura dell'ANDOS in quanto so bene quanto impegno e quanta costanza ci vuole nel gestire una onlus. Sono contenta che abbiano voluto passare a noi il testimone e lieta di accogliere tutte le amiche dell'ANDOS alle nostre iniziative. I fondi ricevuti dall'ANDOS sono stati utilizzati in parte per il fondo farmaci e in parte per la pubblicazione dei Sabati della Salute. Un abbraccio di cuore a tutte le volontarie dell'ANDOS.

Convenzioni Mimosa

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

Studio estetico Gabriella Carretta, via Pietro Azario n. 3, Novara. Telefono: 0321/032049. Gabriella è in grado di effettuare trattamenti di benessere e bellezza su persone in terapia oncologica in qualunque stadio di malattia grazie alla formazione seguita presso l'Ospedale San Raffaele di Milano, dove ha conseguito la certificazione Oncology Esthetics. 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 a Borgomanero. Telefono: 0322/846046, www.parafarmarmaciacravero.com. Orari: dal lunedì al sabato dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 20.00.

La parafarmacia ha una vasta gamma di parafarmaci, integratori, ayurvedici, igiene orale, viso e cura dei capelli, per la salute e il benessere compresi alimenti per la dieta naturale/preventiva. Infatti, collabora con l'Associazione per i nostri corsi di Cucina. **Con la nostra tessera sarà possibile avere uno sconto del 10-15% su tutti i prodotti eccetto promozioni diverse.**

Ricordo infine che da anni siamo convenzionati con l'azienda **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 | info@farcaphair.it: dal lunedì al venerdì 09:00 – 12:30 e 14:30 – 19:00. Sabato 09:00 – 18:00 – Orario continuato.

Giornata Nazionale del Malato Oncologico: una bella festa

Il 21 maggio si è svolto presso il Centro Don Luciano Lilla di Santa Cristina il pranzo in occasione della Giornata Nazionale del malato oncologico.

Nella struttura 260 persone che hanno passato una bella e serena giornata di festa tra musica, cibo e buona compagnia.

La festa è stata aperta dalla Dr.ssa Romaniello che ha presentato le motivazioni della Giornata Nazionale del malato oncologico e dalla benedizione da parte di Don Marco, parroco di Santa Cristina che ha voluto condividere con noi questa giornata. Ospiti della giornata artisti lombardi che hanno partecipato al concorso indetto da Mimosa lo scorso anno correlato al circuito di conferenze "I sabati della salute" dal titolo: Il corpo, luce e colore. I loro quadri, donati alla Associazione sono stati messi in mostra nell'area antistante la Struttura e al termine della giornata banditi all'asta per raccogliere fondi. Durante la giornata inoltre, è stato presentato il libro "I sabati della salute", edito da Interlinea che l'Associazione ha regalato a tutti i partecipanti. Il testo, contiene tutte le informazioni emerse durante il circuito di conferenze sulla prevenzione oncologica e la promozione della salute, e verrà donato a tutti coloro che avranno voglia di leggerlo. Infatti, l'Associazione si occuperà di regalarlo all'interno dell'ospedale mentre, attraverso i Comuni e la ASL NO arriverà al territorio. I Comuni per ora coinvolti nella iniziativa sono quelli di Borgomanero, Arona, Suno, Cureggio, Vaprio d'Agogna ma pensiamo con la prossima ristampa di diffondere maggiormente sul territorio il libro. Per l'Associazione questo libro è un investimento per la promozione della salute a tutti i livelli e vuole essere un segno tangibile del suo impegno in tale settore. Presente all'evento anche il vicesindaco Sergio Bossi che ha ritirato a nome della amministrazione del Comune di Borgomanero le 500 copie donate dalla Associazione. La Dr.ssa Romaniello ha portato i saluti da parte della Direzione della ASL NO che è stata coinvolta nel progetto. Ospiti della giornata anche alcuni dei relatori de "I Sabati della Salute" e coloro che hanno dato una mano nella realizzazione del libro.

Altro importante momento nell'arco della giornata è stata la mostra mercato organizzata dalle volontarie e dalle pazienti del corso di hobbistica che ormai da anni lavora instancabilmente per produrre oggettistica varia. Con i loro mercatini dallo scorso anno siamo riusciti a raccogliere fondi per l'acquisto dei farmaci in fascia C per i nostri pazienti.

Infine, cogliamo l'occasione per ringraziare tutti coloro che ci hanno permesso la realizzazione di questo evento: gli Amici delle Terre della croatina, la sezione AVIS di Santa Cristina, il fruttivendolo Maioni Fabrizio (per la frutta e la verdura servita a pranzo) e la Ferramenta Sacco (per i gazebo per la realizzazione della mostra d'arte), gli artisti che hanno partecipato al concorso e al pranzo, Luigi Bellaria che ha permesso la realizzazione della mostra, i relatori de "I sabati della Salute" Dr. Paolo Orio, Dr.ssa Debora Stramba, Dr.ssa Flavia Milan, Chef Giovanni Allegro, Dr. Maurizio Barlassina, Katuska Romellini e Dr.ssa Romaniello. Inoltre, ringraziamo l'ANFASS di Borgomanero per il supporto datoci per il corso di argilla che ha permesso la realizzazione del tappeto dei sogni che è stato completato a maggio e l'ANDOS di Borgomanero. Grazie anche a Vincenzo Rasulo e Stefania Pravato che come ogni anno ci hanno allietato con la musica e il karaoke.

Un caro saluto va a tutti coloro che non sono riusciti a partecipare ma che con il cuore erano con noi in questa giornata speciale.

Donare il 5 per mille non costa nulla!

Per cui se vuoi aiutarci a portare avanti le nostre iniziative ricordati del nostro CF: 91009580035

Per informazioni:

- Telefono: 340/6565971 solo lunedì, mercoledì, venerdì dalle 14.00 alle 16.00
- Sito: www.associazionemimosa.it oppure 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**