

Dal concerto di Natale all'anno che verrà!

di Venanzini Massimo

Il **3 dicembre 2016** si è svolto, presso il Teatro Don Bosco, il tradizionale **Concerto di Natale della Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero**. Ospiti della serata gli amici del Coro Lirico "Le voci amiche di Carpignano e Ghislarengo" che hanno allietato la serata con brani lirici mescolati a brani natalizi concludendo a sorpresa con due canzoni napoletane che hanno scaldato il cuore. Un plauso particolare va al **soprano Simona Carando**, al **mezzo soprano Elisa Ferrari**, al **Direttore del coro Filippo Daglia** ed al **maestro Roberto Santocchi**, che ha eseguito l'accompagnamento al pianoforte.

Durante la serata la **Dr.ssa Romaniello Incoronata**, presidente della Associazione Mimosa ha colto l'occasione per ricordare tutte le **iniziative della Associazione** che verranno riproposte anche per il 2017.

Molte le conferme come il **corso di yoga**, le **sedute di shiatsu**, il **corso di inglese**, il **corso di hobbistica**, il **corso di argilla**, il **corso di cucina preventiva**. **Confermati anche i corsi nuovi attivati nel corso del 2016**: a settembre si riparte con informatica e teatro. **New entry per il 2017 il corso di fitwalking**, che partirà il 7 marzo intitolato "I martedì della salute". Per il **2017 in cantiere anche il corso di trucco e un corso di cucina per bambini**, per educare i più piccoli ad una sana alimentazione.

Dei corsi già organizzati trovate le date e le modalità di iscrizione su questa edizione del giornalino.

La **Dr.ssa Romaniello** ha inoltre, **ringraziato tutti coloro che hanno supportato le iniziative della Associazione**: prima di tutto i volontari Mimosa, gli Amici della Associazione Terre della Croatina per l'aiuto costante nell'organizzazione degli eventi della associazione, Fabrizio Maioni del negozio di Frutta e Verdura di via Novara e Dr. Matteo Cravero della Parafarmacia di Borgomanero per il supporto ai corsi di cucina. E ancora un ringraziamento speciale a **Milena Simonotti** e **Fabrizio Filiberti** per lo stupendo

spettacolo su De Andrè svoltosi il **12 novembre** presso il **Centro Don Luciano Lilla**.

La **Dr.ssa Romaniello** ha ricordato inoltre che il **21 maggio 2017** sarà la **Giornata Nazionale del Malato Oncologico** e che sono già in corso i preparativi della giornata.

Infine, la **Dr.ssa Romaniello** ha **portato i saluti della Dr.ssa Arabella Fontana, Direttore della ASL di NO**, e ha **ringraziato il personale del DH Oncologico di Borgomanero**, il cui costante e attento lavoro verso i pazienti fatto di accoglienza, ascolto, accompagnamento ha permesso nel corso degli anni di rendere il Centro di Borgomanero, uno dei fiori all'occhiello della Oncologia Piemontese.

Grazie a tutto questo lavoro la Regione ha riconosciuto all'Ospedale di Borgomanero la Struttura Complessa di Oncologia. Il 6 ottobre si è svolto il **concorso pubblico per il Direttore della Struttura** ed a fine novembre la nomina della **Dr.ssa Romaniello**.

Sentita dopo il Concerto, la Dr.ssa Romaniello ha dichiarato: "questo è stato un bel riconoscimento per tutto il lavoro fatto in questi anni da parte della equipe del DH Oncologico di Borgomanero. **Ora la voglia di continuare nel cammino, certi che la presa in carico globale del malato sia l'unica via giusta per fare una buona oncologia**. Un grazie speciale va alle colleghe **Dr.ssa Elena Castiglioni** e **Dr.ssa Alice Gatti**, con cui ho lavorato in questi anni ma anche alle **nuove colleghe** che nell'ultimo anno ci hanno aiutato nello svolgere un lavoro che sta diventando sempre più impegnativo: la **Dr.ssa Elisa Rigon** e la **Dr.ssa Sara Torrente**, giovani e molto brave. Grazie anche alla **Caposala Rossella Maestri** ed a tutto il **personale infermieristico "vecchio" e "nuovo"**: Carla, Monica, Roberta, Samanta, Marta, Paola, Tiziana. Ma anche un grazie a **Silla**, amministratrice del CAS ed a **Paola** la nostra OSS tutto fare. **Grazie a queste donne che ogni giorno lavorano ispirate dai principi della Rete Oncologica del Piemonte e della Valle d'Aosta, a fianco dei pazienti occupandosi non solo del lato sanitario ma anche di quello umano, quello che rende speciale ogni relazione con i nostri pazienti**. Un grazie anche alla Direzione Aziendale che in questi anni ha creduto nel nostro lavoro, nella Rete Oncologica e ci ha sostenuto nel nostro percorso".

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: 5-12-19-26 aprile, 3-10-17-24-31 maggio e 7 giugno

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: 5-12-19-26 aprile, 3-10-17-24-31 maggio e 7 giugno

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

CORSO DI INGLESE: giovedì pomeriggio II piano Palazzina G dalle 15.00 alle 16.00

Insegnante: Daniela Pavarotti

Date previste: 9-16-23-30 marzo, 6-13-20-27 aprile, 4-11 maggio

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 II piano Palazzina G dalle 15.30

Coordinatrice corso: Mariella Vecchi

Date previste: 24-31 gennaio, 7-14-21-28 febbraio, 7-14-21-28 marzo, 4-11 aprile

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 ARGILLA: presso ANFASS di Borgomanero, giovedì pomeriggio dalle 15.00 **Insegnante:** Lucia Caldognetto

Date del corso: 4-11-18 e 25 maggio

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

Donare il 5 per mille non costa nulla!

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

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: 28 febbraio, 4 aprile e 2 maggio

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.

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

Istruttori: Daniela Lucchi, Patrizia Lunardi e Roberto

Date previste: 7-14-21-28 marzo, 4-11-18-25 aprile, 2-9-16-23-30 maggio

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

L'iscrizione è gratuita ma obbligatoria.

La prima lezione si svolgerà presso la **Palestra dell'Ospedale**. In quella occasione sarà consegnato il calendario degli incontri successivi. Durante gli incontri, ci sarà anche la possibilità di provare Nordic Walking.

CUCINANDO SI IMPARA: si tratta di un corso di cucina per bambini e mamme che sarà realizzato in collaborazione con la Dietista Anna Maria Canton di Vercelli e il cuoco Stefano Mercandino.

Il corso prevede un incontro (che verrà ripetuto 4 volte nel corso dell'anno) e per ciascuna data ci sarà la disponibilità di 15 posti.

Le date programma sono: sabato 29 aprile, 27 maggio, 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 già aperte le iscrizioni.

Il programma dettagliato della giornata sarà disponibile con il giornalino di aprile.

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

L'iscrizione è gratuita ma obbligatoria.

I sabati della salute....resoconto di un anno di conferenze

di Romaniello Incornata

Carissimi, con ottobre 2016 si è concluso il circuito dei "I sabati della salute". E' stato un percorso all'interno del tema prevenzione molto interessante perché ha trattato molti aspetti, dalle onde elettromagnetiche, all'alimentazione, all'attività fisica, allo screening, alla qualità della vita domestica e ai rischi per la salute correlata, alla mindfulness (che tradurrei nella piena consapevolezza). In un **Aula Magna gremita, ognuno dei 6 incontri ha voluto parlare di prevenzione della malattia attraverso un percorso di sensibilizzazione, di presa di coscienza e di consapevolezza.** Quante volte infatti facciamo cose in modo automatizzato, senza riflettere su quelli che possono essere gli impatti positivi o negativi sulla nostra salute. Quante volte viviamo il progresso in modo passivo senza ragionare che ogni cosa ha un costo, anche l'evoluzione, sulla nostra salute. **Ogni relatore ci ha spinto a riflettere, a superare quelli che sono gli stereotipi della vita moderna comprendendo in profondità quanto la nostra salute è un bene prezioso e per questo dobbiamo difenderla, attraverso la presa di coscienza di cosa può fare bene o male.**

A seguito delle conferenze, visto il grande entusiasmo

del pubblico abbiamo deciso, per non perdere tutto il bel lavoro fatto in aula, di **scrivere gli atti delle conferenze** per farne una pubblicazione che vorremmo regalare ai pazienti e ai cittadini interessati al fine di continuare a promuovere gli argomenti trattati.

Parallelamente a questo progetto sono stati coinvolti anche alcuni artisti, grazie all'intervento di Gigi Bellaria, uno dei relatori, che ci stanno preparando dei quadri dal tema "Il tuo corpo luce e colore" da inserire nella pubblicazione. Inoltre, i quadri saranno messi in mostra e poi all'asta per raccogliere fondi per l'associazione. Un progetto bello, pieno di idee e iniziative che si stanno concretizzando.

Ringrazio per questo tutti i relatori del circuito che hanno con dedizione partecipato agli eventi a titolo completamente gratuito, hanno redatto il capitolo del libro a loro richiesto permettendo così di portare avanti questo progetto. Poi da cosa nasce cosa e magari si potranno concretizzare altri progetti, alcuni dei quali sono già stati attivati come il corso di FITWALKING/NORDIC WALKING, il corso di cucina preventiva per i bambini "CUCINANDO SI IMPARA" e altri sono in bozza come il CORSO di MINDFULNESS.

Un grazie speciale va anche a coloro che hanno partecipato agli incontri, pazienti e cittadini, che hanno saputo cogliere l'importanza della iniziativa e ci hanno seguito con passione per tutto l'anno.

Vi terrò ovviamente aggiornati sul proseguo del progetto e sulle nostre ulteriori iniziative.

Proteus Donna: una mano alla ricerca

di Romaniello Incoronata

Carissimi, vi scrivo in relazione ad un altro grande progetto a cui ha aderito l'Ospedale di Borgomanero e anche la nostra Associazione dal titolo: **Proteus Donna**. Da **novembre 2016** infatti è stato attivato anche presso la nostra Radiologia un **protocollo sperimentale che ha la finalità di verificare se la tomosintesi** (mammografia 3D) è **superiore alla mammografia tradizionale** (mammografia 2D) nella fase di **screening**. Pertanto, a tutte le donne che da novembre 2016 a giugno 2017 saranno chiamate per eseguire la mammografia di screening, **verrà proposto di aderire allo studio**. In caso di assenso verrà randomizzato l'esame (cioè a caso la paziente verrà attribuita al braccio che esegue mammografia tradizionale o mammografia 3D): la paziente in qualsiasi braccio ricade eseguirà la mammografia necessaria allo screening ma aiuterà la ricerca a capire se la nuova metodica può aumentare l'efficacia dello screening stesso. Ad accogliere le pazienti che arriveranno per lo screening anche le **volontarie della Mimosa**. Infatti, quando sono stata contattata dai ricercatori dello studio ho subito capito che questa era una attività importante e che non potevamo perderci l'opportunità. Pertanto, siccome l'impegno sarebbe stato molto per le volontarie (tutti i giorni dal lunedì al venerdì per 8 mesi), ho subito pensato che si **potessero coinvolgere altre associazioni** al fine di distribuire il lavoro tra più persone ed essere sicure di dare una disponibilità massima per lo studio. **Hanno accolto molto volentieri e con entusiasmo la sfida le volontarie dell'AVO di Borgomanero e le volontarie della Forti e Serene di Arona** grazie alle quali siamo riuscite insieme ad assicurare la copertura massima su Borgomanero e Arona. **Questa collaborazione conferma ancora di più che di fronte a progetti importanti come questi non c'è e non ci devono essere confini tra le associazioni e che il lavoro di rete paga in termini di risultato**. Lo studio sta andando molto bene: ogni giorno vengono arruolate almeno 12-15 pazienti e questo permetterà di chiudere l'arruolamento entro il tempo previsto. Un grazie speciale a tutte le volontarie che hanno dato disponibilità per il progetto.

GRAZIE DI CUORE A TUTTI

di Romaniello Incoronata

Carissimi, rubo ancora un trafiletto del giornalino per motivi personali, ma come sempre, sapete **che non riesco a non condividere con voi tutto quello che mi accade**.

Negli ultimi mesi di quest'anno mi sono **accadute molte cose: alcune negative** come la malattia, come ben sapete, **altre più belle** come la nomina a Direttore della Struttura che da anni dirigevo come Responsabile.

Ovviamente, come ben comprenderete **quando si è malati si vede il mondo da un punto di vista diverso e quello che sembrava importante spesso appare ridimensionato dalla malattia e dalla fatica che si fa per combatterla**.

La **malattia ti apre gli occhi**, ti aiuta selezionare gli amici veri, a tagliare i rami secchi e a goderti ogni giorno fino in fondo.

Tra poco sarà Natale e tutti noi riceveremo regali, doni, pensieri ma il regalo più bello **che io ho avuto è stato avvertire in torno a me un immenso affetto da parte vostra**.

Non c'è giorno che non mi arrivi un messaggio scritto o via email, un regalino, un pensiero, uno sguardo complice, un silenzio pieno di parole, un bacio, un abbraccio o una parola di conforto da parte vostra.

Credetemi questo è il regalo più bello che potessi ricevere in questo periodo così delicato e difficile della mia vita.

Ed è proprio per questo che volevo cogliere l'occasione di questo giornalino per ringraziare tutti, per il vostro affetto, per la vostra dimostrazione di stima, per il vostro sostegno.

Non c'è niente di più importante quando si è ammalati di sentirsi circondati da affetto, calore e amore..... e per questo mi sento molto fortunata.

Penso a tutti coloro che pur malati sono soli e abbandonati, penso a tutti le persone anziane dimenticate dai propri cari negli ospizi e prego per loro, perché possano trovare un po' di amore e di affetto.

Ringrazio tutti e mando a tutti un abbraccio forte sperando che il 2017 ci porti serenità ed amore.

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**