

Giornata Nazionale del Malato Oncologico: non più sotto il tendone!

Luglio 2014

Domenica **18 maggio 2014** è stata la **IX Giornata Nazionale del Malato Oncologico**. Per questa occasione **l'Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero** in collaborazione con **l'Associazione Terre della Croatina** ha organizzato il consueto pranzo per i malati e le loro famiglie che per la prima volta si è svolto presso la nuova Struttura realizzata dalla Associazione Terre della Croatina a Santa Cristina. **Il Centro, dedicato a Don Luciano Lilla, è una struttura di aggregazione polifunzionale che sarà disponibile a breve per tutte le associazioni del territorio.** La giornata si è aperta con i saluti della **Dr.ssa Anna Tinivella**, Sindaco di Borgomanero e della **Dr.ssa Arabella Fontana**, Direttore Sanitario della ASL NO che da anni partecipano a questo momento speciale per i malati oncologici e quest'anno di più hanno voluto essere presenti per festeggiare **10 anni di Mimosa**. Già perché l'Associazione è nata nel settembre 2004 poco dopo la fondazione del nuovo DH Oncologico. Pertanto la festa, oltre ad essere una **celebrazione della vita da parte di chi ha imparato ad amarla e a difenderla con la forza del dolore** è stata l'occasione per **ringraziare e premiare tutti coloro che hanno reso possibile 10 anni di attività della nostra Associazione**. Un targa speciale infatti è andata a i **volontari storici** della Associazione: Mora Carla, Giacobino Piera, Cesari Silvana. Poi sono state premiate le **volontarie più attive** che coordinano attività importanti per i pazienti: Vecchi Mariella, Poletti Chiara, Platini Luigi, Vercelli Rosa, Pagani Anna. **Targa speciale in memoria di Giampiero Allegrini vice presidente della Associazione** e sostenitore accanito delle nostre attività anche durante la sua malattia che lo ha strappato ai nostri affetti qualche anno fa. Infine, targa di ringraziamento anche **all'Auser di Castelletto, al Coro dell'Alpe Pianello e alla Associazione Terre della Croatina** per l'aiuto costante durante questi anni di lavoro. A seguito delle premiazioni i saluti da parte

del **Direttivo della Fondazione Comunità del Novarese rappresentata da Nobile Giuseppe e da Gianluca Vacchini.**

E poi musica e tanta allegria con la tombola e il Karaoke organizzato da Maurizio Fossati e il mercatino realizzato dal Corso di Hobbistica.

Una nota speciale su **menu'** che è stato realizzato secondo la **dieta di prevenzione del cancro della WCRF** grazie alla collaborazione del team cucina delle Terre della Croatina. Un grazie speciale va anche a: **Fabrizio Maioni** che come ogni anno ha offerto frutta e verdura per il pranzo e al **Panificio Pistrinum Turris** che ci ha preparato per l'occasione il pane a lievitazione naturale. Anche i premi della tombola quest'anno sono stati un po' speciali: al terno il libro "Prevenire il Cancro Mangiando con Gusto", alle cinque olio di oliva biologico con farine integrali e alla tombola un cesto di Prodotti Biologici.

Infine, l'Associazione Terre della Croatina, come ringraziamento al sostegno che l'Associazione Mimosa ha dato loro nel 2013, ha voluto donare alla nostra Associazione **50 libri "Prevenire il Cancro Mangiando con Gusto"** che saranno regalati ai pazienti che aderiranno al **Protocollo Regionale Follow up e Stili di Vita** che è partito a maggio 2014 e che sta avendo una buona adesione.

Infine, grazie a tutti coloro che hanno partecipato alla festa perché attraverso la loro presenza hanno reso speciale questa giornata.....e grazie a chi non potendo intervenire ci è stato vicino con il pensiero e con il cuore.

Dr. Incoronata Romaniello

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

RESOCONTO CORSI DI CUCINA

Nei mesi di aprile e maggio la nostra Associazione ha organizzato a Borgomanero i nuovi corsi di cucina sull'Alimentazione salutare e preventiva o come piace chiamarli a noi, **sull'Alimentazione Consapevole**. Abbiamo avuto il piacere di avere con noi ancora lo chef Giovanni Allegro dell'Istituto Tumori di Milano e abbiamo conosciuto l'altrettanto valida chef Elena Alquati dell'Associazione Macrobiotica Italiana ("L'ordine dell'Universo" di Milano). Si è parlato dell'utilizzo del cibo come prevenzione e sostegno nella cura di numerose patologie fra cui quelle oncologiche. Come sempre abbiamo scoperto cibi e modi di preparazione che ignoravamo e con molto piacere abbiamo sperimentate nuove ricette. Primo fra tutti abbiamo conosciuto il signor **Daikon**: una variante della specie Ravanello, a cui somiglia per gusto e consistenza, della famiglia delle crocifere, denominato ravanello bianco o giapponese. Il suo consumo servirebbe come importante "sciogli grasso". E' infatti consigliato proprio a fine di un pasto iper lipidico; è diuretico, drenante, depurativo e tende ad abbassare la pressione arteriosa. La nostra cuoca Elena lo ha preparato associandolo alle carote, grattugiando entrambe le verdure e lasciandole per due ore sotto pressione e in questo modo aiutandone la digeribilità. Un discorso molto importante da considerare nell'ambito della cucina salutare è il metodo di cottura che in parte influenza l'assimilazione dei nutrienti così come una adeguata masticazione. E' inoltre consigliabile variare i tipi di cottura di uno stesso piatto nel corso del tempo.

Abbiamo anche gustato il **Sedano Rapa** cotto al forno; ortaggio dalla consistenza farinacea e dal sapore aromatico; tra l'altro poverissimo di calorie e costituito principalmente da acqua. Ben si accompagna alle minestre o come secondo piatto. Abbiamo poi conosciuto le proprietà anti-infiammatorie del fungo **shitake** cotto in una **zuppa al miso** e le proprietà delle **alghe wakame** come depurative all'interno della stessa zuppa. Lo chef Giovanni invece fra le numerose preparazioni nei due incontri di Maggio ci ha insegnato a cucinare degli ottimi **Muffins ai mirtili** senza zucchero né farine bianche rendendoli gustosi, anche per i più piccini, con sciroppo d'acero e granella di nocciole, uvetta e buccia di limone. Lo **stufato di lenticchie con zucca e scalogno** é stato inoltre un successo gradito da tutti i partecipanti al corso!

Nell'ottica di un percorso di cambiamento verso una alimentazione più salutare oltre al **fattore "tempo"** che occorre concedersi per elaborare e sperimentare la nuova strada, sarebbe auspicabile prendere **"confidenza" con il proprio cibo che può essere gustoso se pur sano.**

Tocchiamo con mano i legumi a bagno nell'acqua...Sentiamo gli odori con attenzione... Osserviamo tutti i colori del nostro cibo...cuciniamo con amore... Forse siamo abituati a mangiare velocemente perdendoci gran parte del piacere del cibo, distratti da televisore, cellulare, pensieri negativi e ansie anticipatorie di qualcosa che forse neanche avverrà. **Ecco un'occasione per riconciliarsi con la presenza mentale in ogni istante anche in quello del cibarsi; ci si renderà presto conto che mangeremo di meno perché più attenti al nostro senso di sazietà e gusteremo certamente di più ...e in modo salutare!**

Dr. Debora Stramba- Psicologa e
Psicoterapeuta

AVVISO CONCERTO MIMOSA

Vi segnalo che quest'anno il Concerto della Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero si terrà il 14/11/2014 presso il Teatro Don Bosco alle 20.30. Sarà uno spettacolo speciale per festeggiare i 10 anni della Associazione...tenetevi liberi quindi e vi aspettiamo numerosi

AVVISO SS MESSA DI NATALE

Vi segnalo che quest'anno la Messa do Natale dedicata ai pazienti oncologici organizzata dalla nostra Associazione in occasione del Natale si terrà domenica 21 dicembre presso la Chiesa del Collegio Don Bosco di Borgomanero alle ore 11.00.

INCONTRI CON AUTORI Sala d'attesa Oncologia Il piano 16,30

27/10/2014: incontriamo Francesca Tabarrini autrice del Libro: Ognuno di Noi: esistenza, sofferenza, speranza, piacere, bellezza, gioia.

17/11/2014: incontriamo Roberto Modolo autore del Libro: Il tesoro della Vera Cruz

Calendario corsi

2° CORSO DI HOBBISTICA 2014

- martedì 7 ottobre ore 15.30
- martedì 14 ottobre ore 15.00
- martedì 21 ottobre ore 15.30
- martedì 28 ottobre ore 15.00
- martedì 4 novembre ore 15.30
- martedì 11 novembre ore 15.00
- martedì 18 novembre ore 15.30
- martedì 25 novembre ore 15.00
- martedì 2 dicembre ore 15.00
- martedì 9 dicembre ore 15.30
- martedì 16 dicembre ore 15.00

presso Sala Riunioni della Oncologia, Il piano Palazzina G

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

Il primo corso è terminato 8/4/2014

2° CORSO DI YOGA 2014

- mercoledì 1, 8,15,22,29 ottobre ore 15.00
- mercoledì 5,12,19,26 novembre ore 15.00
- mercoledì 3 dicembre ore 15.00

I corsi si svolgono presso la Palestra dell'Ospedale. Il corso è diretto dal maestro **Maurizio Betti**.

Si consiglia abbigliamento comodo e di portare con se una coperta.

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

TRATTAMENTI SHIATSU

La nostra volontaria **Daniela Lucchi** si è resa disponibile ad eseguire gratuitamente per i pazienti oncologici trattamenti shiatsu. I trattamenti della durata di 30 minuti saranno eseguiti nelle seguenti date:

8 e 22 ottobre ore 16.30 e 17.00

5 e 19 novembre ore 16.30 e 17.00

3 dicembre ore 16.30 e 17.00

I trattamenti pur gratuiti devono essere prenotati (saranno eseguiti 2 trattamenti nelle giornate programmate). I trattamenti si svolgono presso la Palestra dell'Ospedale. Si consiglia abbigliamento comodo e di portare con se una coperta. **Per prenotare il trattamento telefonare al n. 340/1628324 (Piera).**

CORSO DI CUCINA

Grazie ad un finanziamento della **Banca Intesa San Paolo** siamo riusciti anche quest'anno a programmare un nuovo **Corso di Cucina Naturale**. Il Corso si terrà presso lo **Spazio ViGi di Borgomanero in via Alfieri 7**. Lo Spazio ViGi è gestito dalla Cooperativa Sociale Vedogiovane che si è resa disponibile ad accogliere la nostra iniziativa. Al termine del corso le partecipanti potranno fermarsi per cena presso il **Ristorante 41** -adiacente alla cucina, dove potranno assaggiare quanto preparato dal cuoco durante la lezione. **Le date del corso sono le seguenti:**

MARTEDI' 21/10/2014 ore 17,30 - Giovanni Allegro

MARTEDI' 11/11/2014 ore 17,30 - Giovanni Allegro

MARTEDI' 9/12/2014 ore 17,30 - Giovanni Allegro

CONFERENZE

I prossimi incontri sono:

22/9/2014 ore 16.30: "Cosa mettiamo nel carrello della spesa? leggiamo insieme le etichette."

Relatore: Dr.ssa Anna Maria Canton

L'incontro si svolge come sempre presso Aula Magna dell'Ospedale di Borgomanero.

Non è necessaria iscrizione.

La conferenza è aperta ai pazienti, ai loro familiari ed agli operatori interessati alle tematiche trattate.

CORSO DI INGLESE

Il **Corso di Inglese** si svolgerà nella giornata di **giovedì dalle 14.30** presso **Sala d'attesa della Oncologia al II piano della Palazzina G** nelle seguenti date:

18, 25 settembre 2014

2,9,16,23,30 ottobre 2014

6,13,20 novembre 2014

Le iscrizioni sono ancora aperte.

Per iscrizione telefonare al N. 340/6565971 negli orari di segreteria (lunedì, mercoledì, venerdì dalle 14.00 alle 16.00). Il corso è gratuito.

IL TAPPETO DEI SOGNI

Il **Corso di Argilla** organizzato in collaborazione con la **Scuola d'Arte di Glisente** è terminato con la creazione di un'opera unica dal titolo **"Il tappeto dei Sogni"**. Il corso si è articolato in più parti e anni (2013-2014) e le pazienti e le volontarie della Associazione dirette dalla insegnante **Lucia Caldognetto** hanno prima creato delle mattonelle (ciascuna unica perché dovevano rappresentare il proprio sogno) che dopo la cottura sono state dipinte e portate ad una seconda cottura. Tutte le mattonelle saranno montate insieme a creare un'unica opera che rappresenta appunto il Tappeto dei sogni. Il progetto, che ha reso possibile questa attività, era finalizzato alla creazione di un'opera da donare all'Ospedale in occasione dei 10 anni della Associazione per la valorizzazione degli ambienti di cura e voleva essere per le pazienti un modo di lasciare traccia di se e dei propri sogni, sogni che sono vivi dentro di noi sempre, anche durante o dopo una malattia. Voleva essere un contributo tangibile delle proprie esperienze e anche dell'esperienza grande del volontariato.

L'opera sarà ultimata in questa estate e sarà posata a settembre presso l'Ospedale in prossimità della Palazzina G sede del DH Oncologico di Borgomanero.

Un grazie di cuore **all'AUSER INSIEME di Castelletto Sopra Ticino, all'Amministrazione Comunale di Castelletto Sopra Ticino, ai volontari tutti, a SORIM di FAVA e alla Scuola d'Arte Luciano Morosi Atelier di Glisente** per l'opportunità che ci è stata data di esprimere attraverso l'argilla quello che a volte non si riesce a dire con le parole. Un grazie perché questa collaborazione tra enti e associazioni differenti dimostra ancora una volta che il volontariato non ha confini e che se fatto con il cuore permette la collaborazione e il sostegno reciproco.

L'inaugurazione dell'opera si svolgerà sabato 11 ottobre alle ore 10.00 presso la Palazzina G dell'Ospedale di Borgomanero.

Dr. Incoronata Romaniello

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:** IT06N0306945221615217098347 (Banca Intesa di Borgomanero filiale n. 1972) specificando il vostro nome e cognome e l'indirizzo per esteso così potremo provvedere alla spedizione della ricevuta. Grazie.
- **5 per mille: CF:** 91009580035