



## A tutte le persone interessate

### **Corsi e attività - primo semestre 2011**

Gentile signora, egregio signore,

dopo le feste, come consuetudine da qualche anno, abbiamo il piacere di inviarvi il nostro **programma di corsi e attività a voi dedicati**.

Per quanto riguarda i corsi, oltre all'**Arteterapia** (a Bellinzona e Lugano), all'**Acquagym** (a Savosa e Gerra Piano) e al **Movimento e sport** (a Tenero) che conoscete bene, da quest'anno abbiamo pensato di introdurre qualcosa di nuovo e quindi di proporvi anche corsi di **Feldenkrais®**, a Lugano e a Locarno.

Qui di seguito qualche parola di presentazione del metodo. Il **Feldenkrais®** si avvale del movimento come strumento per creare chiarezza nel pensiero e nelle azioni; si basa essenzialmente sul prendere coscienza dei propri movimenti e dei propri schemi motori; è composto da sequenze di semplici movimenti che coinvolgono ogni parte del corpo, dall'ascolto delle sensazioni che essi suscitano, dallo sviluppo di nuovi modi di muoversi, atteggiarsi e percepirsi; è accessibile a tutte le persone, di qualsiasi età e condizione fisica. Nelle lezioni di gruppo l'operatore guida con la voce gli allievi, facendo praticare loro specifici movimenti che riguardano vari temi funzionali come camminare, alzarsi, girarsi, piegarsi, chinarsi, estendersi, ecc. Siamo certi che piacerà!

Dal programma potete inoltre notare che proponiamo dal mese di marzo un nuovo corso di **Acquagym al nuovissimo centro balneare Lido di Locarno**. Al momento non sappiamo ancora il giorno e l'orario ma chi fosse interessato può mandarci il tagliando di iscrizione o manifestare il proprio interesse con una telefonata.

Con il programma dei corsi trovate le date dei **<gruppi parola>**, momenti privilegiati di condivisione per persone ammalate e/o per i loro familiari, che avranno luogo a Bellinzona e a Locarno; a Lugano gli incontri hanno preso una connotazione più conviviale e autogestita e li abbiamo denominati **<spazio accoglienza>**.

Quest'anno la Lega ticinese contro il cancro organizza per la prima volta **una settimana intensiva** che unisce la possibilità di una breve vacanza alle **Isole di Brissago** con l'approfondimento di momenti di **riabilitazione** tramite incontri di Arteterapia e di Feldenkrais®; a questo si aggiungeranno **momenti conviviali e ludici** previsti sulla "terra ferma". L'opuscolo allegato vi segnala altri incontri a carattere seminariale nel resto della Svizzera.

Per qualsiasi informazione e spiegazione supplementare in merito alle nostre proposte, <vecchie e nuove>, o per sottoporre delle necessità particolari, La invitiamo a contattarci ai numeri telefonici del **segretariato** (091 820 64 20 oppure allo 091 820 64 40), oppure a rivolgersi direttamente al Suo assistente sociale di riferimento.

Colgo l'occasione, a nome del Comitato e di tutti i collaboratori della Lega ticinese contro il cancro, per augurarle un **buon anno 2011** appena iniziato e... **L'aspettiamo con piacere** ai nostri corsi e ai nostri gruppi.

Un cordiale saluto.

Alba Masullo  
Direttrice

Bellinzona, 17 gennaio 2011

#### Allegati:

Programma Corsi + Programma seminari di riabilitazione + calendario gruppi parola





**Corsi dedicati ai pazienti**

## **Lega ticinese contro il cancro**

### ***Corsi 1° semestre 2011 Sottoceneri***

#### **➤ *Corso di Feldenkrais®***

Dall'8 febbraio 2011 per 8 volte, con cadenza settimanale, il martedì dalle ore 9.45 alle 11.00 - presso lo Studio Mosaico di Lugano, via Monte Bré 9.

#### **➤ *Arteterapia***

Dal 9 febbraio 2011 per 10 volte, con cadenza settimanale, il mercoledì dalle ore 09.30 alle 12.00 - presso la sede della Lega ticinese contro il cancro di Lugano, via alla Campagna 9.

#### **➤ *Acquagym***

Dal 18 febbraio 2011 per 12 volte, con cadenza settimanale, il venerdì dalle ore 15.00 alle 15.45 - presso il Centro sportivo A-Club di Savosa.

☎ 091/ 820 64 20 *direzione e segretariato centrale*

☎ 091/ 820 64 40 *assistenti sociali e coordinamento volontari*

☎ 091/ 820 64 60 *fax*

🌐 [www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)

✉ [info@legacancro-ti.ch](mailto:info@legacancro-ti.ch)

Direzione e sede principale  
Piazza Noretto 3  
6500 Bellinzona

Sede del Sottoceneri  
Via alla Campagna 9  
6900 Lugano

Antenna per il Locarnese  
Via Balestra 17  
6600 Locarno

## Spazio accoglienza

La Lega ticinese contro il cancro offre un punto d'incontro conviviale presso la sede di Lugano, in via alla Campagna 9.

Martedì 1° febbraio, 15 febbraio, 1° marzo,  
15 marzo, 29 marzo, 12 aprile, 9 maggio,  
17 maggio e 7 giugno 2011

Dalle 16.00 alle 17.00

Per ulteriori informazioni può rivolgersi a:  
Lega ticinese contro il cancro, Piazza Nosetto 3, 6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 40 - [info@legacancro-ti.ch](mailto:info@legacancro-ti.ch) - [www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)



**lega ticinese contro il cancro**