



Gruppi di sport: Attività fisica e cancro

In gruppo è più divertente

Un'offerta della Lega contro il cancro
per i malati di tumore



In gruppo è più divertente



Se farà più spesso del moto si sentirà rivivere e acquisterà più fiducia in se stesso. Sentirà meno la stanchezza e le si schiariranno le idee. Inoltre, fare moto insieme ad altri è molto più divertente.

Sia da soli che in gruppo – l'importante è che l'attività fisica sia adeguata alle sue possibilità e ai suoi desideri personali.

Con un programma di allenamento studiato apposta per Lei, potrà migliorare la resistenza e sviluppare la forza in modo piacevole. Acquisterà anche maggiore scioltezza e capacità di rilassarsi.

Una regolare attività fisica contribuisce ad attenuare vari disturbi che si manifestano in caso di cancro e durante la terapia. Ritorneranno così il buon umore e l'allegria. L'attività fisica influisce positivamente anche sul sistema immunitario e sulla stanchezza cronica, la cosiddetta fatica.

Che cosa desidero?

Alcuni desiderano migliorare la resistenza, la forza e l'agilità o attenuare i disturbi, mentre altri vogliono vincere certi blocchi interiori e avere più fiducia in se stessi.

Individuerà presto ciò che le conviene di più ed è di stimolo ad aumentare ulteriormente l'attività fisica. Dia un'occhiata all'opuscolo «Attività fisica e cancro» (vedi riquadro) e si convincerà dei vantaggi.

Perché iscriversi a un gruppo di sport?

I membri di un gruppo si motivano a vicenda. Ciò facilita in parte anche il proprio rapporto con la malattia. Non da ultimo: giocando e facendo attività fisica con altri è facile fare nuove conoscenze e stringere amicizia.

Anche chi finora ha praticato poco sport o non ne ha praticato affatto trova senz'altro posto in uno di questi gruppi di sport per malati di cancro. Una seduta di allenamento in gruppo passa in un lampo. Si fanno esercizi di ginnastica e irrobustimento, ma c'è anche spazio per giochi ed esercizi distensivi. Alcuni gruppi offrono anche il walking, con o senza bastoni, e l'aquagym (attività motoria in acqua).



Chi sono i monitori dei gruppi?

I monitori dei gruppi sono docenti diplomati di educazione fisica e ginnastica o fisioterapisti. Tutti gli esperti hanno acquisito le loro qualifiche nell'ambito del perfezionamento CAS «Terapia sportiva e motoria».

Chi può partecipare?

Tutte le persone che sono state colpite da tumore possono iscriversi ai gruppi sportivi concepiti per loro. Prima di iscriversi è consigliabile consultare il proprio medico curante: è il modo migliore per individuare il tipo di attività fisica più indicato.

Come trovo il gruppo che fa per me?

In Svizzera si formano in continuazione nuovi gruppi di sport. Troverà l'offerta attuale dei corsi ai seguenti indirizzi:

- www.legacancro.ch/gruppidisport
- presso la Lega contro il cancro del suo Cantone
- presso la segreteria dei corsi della Lega svizzera contro il cancro, tel. 031 389 91 00, e-mail: stage@legacancro.ch

Cosa paga la cassa malati?

Alcune casse malati rimborsano parte dei costi dei corsi se è stata stipulata un'assicurazione complementare per la «medicina alternativa/complementare, la prevenzione e il promovimento della salute». Lo stesso dicasi anche per molte altre terapie motorie. Prima di iscriversi ai corsi chiarisca assolutamente la questione finanziaria.

Nell'opuscolo ...

... «Attività fisica e cancro – Riacquistare fiducia nel proprio corpo» troverà suggerimenti e informazioni su come ritrovare la gioia di vivere e farsi del bene grazie ad un'attività fisica adeguata. L'opuscolo è gratuito e può essere ordinato:

- presso la Lega contro il cancro del suo cantone
- per telefono: 0844 85 00 00
- per e-mail: shop@legacancro.ch
- su Internet: www.legacancro.ch/opuscoli

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza

Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch

Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch

Bernische Krebsliga

**Ligue bernoise
contre le cancer**
Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch

Ligue fribourgeoise contre le cancer

Krebsliga Freiburg
Route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch

Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch

Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 252 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch

Ligue jurassienne contre le cancer

Rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch

Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch

Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch

Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch

Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch

Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch

Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch

Ligue valaisanne contre le cancer

Krebsliga Wallis
Siège central:
Rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch

Ligue vaudoise contre le cancer

Place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch

Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info

Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch

Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch

Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li

Lega svizzera contro il cancro

Effingerstrasse 40
Casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Opuscoli

Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/opuscoli

Forum

www.forumcancro.ch,
piattaforma virtuale della
Lega contro il cancro

Cancerline

www.legacancro.ch/
cancerline, la chat sul cancro
per bambini, adolescenti
e adulti
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Skype

krebstelefon.ch
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Guida cancro

www.legacancro.ch/
guidacancro, albo virtuale
della Lega contro il cancro
per la pubblicazione di offer-
te psicosociali di sostegno
(corsi, consulenze ecc.) in
Svizzera

Linea stop tabacco

Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi
al minuto (rete fissa)
Lunedì–venerdì
ore 11.00–19.00

Le siamo molto grati del Suo sostegno.

Linea cancro 0800 11 88 11

lunedì–venerdì
ore 9.00–19.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch