

La LILT attiva 5 nuovi percorsi gratuiti per pazienti oncologici

Coltivare l'orto, dedicarsi alle discipline orientali, curare l'alimentazione. Sono partiti i nuovi percorsi LILT per affiancare i pazienti oncologici dopo l'operazione. Le terapie infatti non sono fatte solo di pillole, flebo e radiazioni, ma anche di cura di sé, del proprio tempo e della propria identità

Già dal 2013 la LILT Bologna adotta questo approccio. La prima esperienza è stata il progetto "la vita continua ... anche durante la chemioterapia" in cui professionisti del make up, parrucchieri, insegnanti di yoga affiancavano donne operate di tumore al seno nella fase post operatoria. Ora si vuole fare di più.

Anche per chi si è ammalato di altri tipi di cancro. Anche quando la terapia si è conclusa.

Da ottobre sono dunque attivi 5 percorsi - completamente gratuiti - di supporto psico fisico per pazienti oncologici che comprendono antiche discipline orientali come il **tai-ji**, il **qi-gong** o lo **yoga**; **l'orto terapia**; il **nordic walking**, percorsi di **alimentazione** e **counseling** oncologico.

Tai-ji, **qi-gong** e **yoga** sono esercizi dolci e adatti a chiunque (persino in carrozzella); si tratta di attività sorte nell'alveo di culture millenarie e che una volta imparate possono essere ripetute anche da soli a casa per lavorare sul proprio equilibrio interiore ed esteriore.



Un altro percorso offerto è il **nordic walking**, ossia la "camminata coi bastoncini", un'attività fisica che parte dalla Finlandia e arriva in pochi passi in tutto il mondo per via delle sue acclamate azioni positive sulla salute, come il rilassamento muscolare, il benessere della schiena, la riduzione di stress e depressione, il lenimento della tipica stanchezza da chemioterapia.

Ancora: sono previsti **corsi di alimentazione** in cui una dietista affiancherà i pazienti per aiutarli nella ripresa in fase post operatoria. L'associazione dei malati oncologici europei (*European Cancer Patient Coalition*, ECPC) riporta l'esi-

genza dei malati di cancro di essere più informati sull'alimentazione più corretta per il proprio equilibrio. I problemi dell'alimentazione, infatti, anche durante i trattamenti terapeutici, colpiscono l'80 per cento dei malati.

Saranno inoltre proposte **attività di orticoltura**, dato che, è stato analizzato, il contatto con la terra e le piante, nonché il suo naturale corollario psicologico di prendersi cura di un ambiente, aiuta le persone a migliorare il proprio stato di benessere psico-fisico. Per ogni incontro sarà proposto tendenzialmente **l'approccio di gruppo**, in maniera da evitare quel tipico isolamento psicologico in cui molti malati si rifugiano per evitare il confronto in primis con amici e parenti, in secondo luogo con chiunque altro.

Per maggiori informazioni e per le adesioni contattate la segreteria LILT allo 051 4399148.