

“Curare oltre la cura” è un progetto pensato e realizzato per promuovere l’acquisizione di strategie che permettano una gestione costruttiva delle ansie, delle paure, delle emozioni di noi pazienti, una sorta di terapia di supporto alla terapia, un percorso che possa fornirci gli **strumenti adatti ad una migliore gestione della malattia.**

Abbiamo pensato ad un percorso integrato con psicoterapia di gruppo, yoga e meditazione, incontri sulla nutrizione e momenti di incontro “informali”, perché crediamo che tutto questo possa migliorare la qualità della nostra vita.

Al congresso ASCO 2020 sono emersi studi che hanno dimostrato il beneficio di yoga e meditazione unitamente ad un percorso di psicoterapia di gruppo, dove affrontare insieme alcuni argomenti importanti, come la gestione delle emozioni, l’impatto della malattia sulle relazioni, il timore per le cure e per le recidive.



Incontri di gruppo con psicologo

Il gruppo composto da 6-8 pazienti si incontrerà “on line” in un percorso di 5 incontri con la Dott.ssa Giulia Ongaro, psico-oncologa, We will care Onlus. L’incontro si svolgerà dalle 18 alle 19.30, con cadenza quindicinale.

Gli incontri inizieranno il 22/9

La partecipazione è **gratuita** fino ad esaurimento posti disponibili. Per poter partecipare è necessario garantire la partecipazione all’intero ciclo di incontri.



Meditazione e “chair” yoga

Un percorso di 10 incontri “on line” di meditazione e “chair” yoga, in cui si coniugheranno diverse tecniche di respirazione, meditazione e yoga dolce per aiutare a calmare la mente e migliorare il nostro equilibrio psicofisico “risvegliando l’energia che sta dentro di noi per portarla in superficie”.

Le lezioni, in gruppo di massimo 8 partecipanti, si svolgeranno “*seduti su una sedia*” per permettere a ciascuno una partecipazione più rilassata senza che questo pregiudichi l’apprendimento delle tecniche ed i risultati attesi.

Gli incontri con la maestra yoga Pamela Elwes si svolgeranno con cadenza settimanale, il martedì, dalle 18.30-19.30.

Gli incontri inizieranno il 14/9.

La partecipazione è **gratuita** fino ad esaurimento posti disponibili. Per poter partecipare è necessario garantire la partecipazione all’intero ciclo di incontri.



Incontri con nutrizionista

Durante l’incontro sarà approfondito il tema della corretta nutrizione, con applicazioni pratiche in cucina.

La nutrizione sta assumendo sempre più rilievo sia nella prevenzione che nel supporto alla cura, con l’esperta si apprenderà come capire quale sia l’approccio più equilibrato all’alimentazione in base alle esigenze che possono emergere nel percorso del paziente oncologico. Sfatando miti e fake news.



Incontri informali

Saranno organizzati momenti di incontro in cui i partecipanti possano conoscersi, riconoscersi e condividere la loro esperienza in modo informale. In cui si possano mettere a fattor comune le esperienze in un clima che permetta ai partecipanti di vivere quella “leggerezza” di cui tanto sentiamo il bisogno.

Il percorso è stato reso disponibile grazie al contributo non condizionato di Pfizer

Per partecipare è necessario compilare il seguente form a cui seguirà nostra mail con ulteriori informazioni

La partecipazione è **gratuita** fino ad esaurimento posti disponibili. Sarà data la priorità di partecipazione ai soci Tu.To.R.

Sei socio Tu.To.R?

Sì No

Se no, vuoi informazioni per aiutarci a combattere i Tumori Toracici Rari?

Sì, certo!

Vuoi partecipare come

paziente care-giver/famigliare altro

Se hai scelto altro, specifica quale

Cognome

Nome

Città

Cellulare

Le informazioni presenti nel sito tumoritoracicirari.it devono servire a migliorare, e non a sostituire, il rapporto medico-paziente. In nessun caso sostituiscono la consulenza medica specialistica. Pur garantendo l'esattezza e il rigore scientifico delle informazioni, L'associazione TUTOR declina ogni responsabilità con riferimento alle indicazioni fornite sui trattamenti, ricordando a tutti i pazienti visitatori che in caso di disturbi e/o malattie è sempre necessario rivolgersi al proprio medico curante.



Indirizzo email

Desideri partecipare a

Incontri di gruppo pazienti con psico-oncologo Incontri di gruppo care-giver/famigliare con psico-oncologo Incontri yoga e meditazione Incontri con nutrizionista Incontri informali

Gli incontri si svolgeranno utilizzando piattaforma ZOOM, necessiti nostro supporto per utilizzarlo?

Sì No

Ai sensi del GDPR 2016/679, dichiaro di aver preso visione dell'