

## La nostra mission

Abbiamo progettato un percorso di riabilitazione Integrata, rivolto a tutti gli ONCONAUTI iscritti all'associazione. Attraverso questo progetto, che vede coinvolte varie figure professionali e operatori sanitari, ci siamo posti l'obiettivo di favorire il miglioramento della qualità di vita, oltre che offrire un luogo accogliente dove potersi incontrare, trovare sostegno, ricevere consulenze e persino... fare amicizia. Partecipare ai nostri percorsi, significa cogliere una grande opportunità da vivere questa volta in compagnia, condividendo, insieme ad altri parti del nostro viaggio di vita per renderlo più piacevole e soprattutto avendo una direzione comune: la salute delle mente e del corpo.

Il percorso riabilitativo si sviluppa nei seguenti ambiti:

- **YOGA.** Numerosi studi scientifici documentano l'effetto benefico di questa disciplina che coinvolge mente e corpo, in particolare nella riduzione dello stress. L'Insegnante di yoga saprà consigliare e guidare nello svolgimento di alcuni semplici esercizi di base.

- **SUPPORTO PSICOLOGICO.** Possibilità di usufruire di uno spazio di ascolto psicologico in cui ricevere, attraverso colloqui individuali, un sostegno emotivo funzionale a migliorare la propria qualità di vita.

- **NUTRIZIONE:** Gli esperti della nutrizione, conducono incontri di gruppo e individuali che ti permetteranno di imparare i principi di una sana e corretta alimentazione anche in riferimento alla prevenzione oncologica

- **MUSICOTERAPIA:** l'impiego del materiale sonoro-musicale, in ambito prevalentemente non verbale, induce effetti regressivi terapeutici atti a favorire il determinarsi di momenti riparativi delle funzioni del Sé, nei suoi aspetti di comunicazione-relazione e di affettività.

**“Gli Onconauti”, si sostengono attraverso:**

- **Donazioni;**
- **Quote Associative;**
- **Donando il 5x1000**

della tua dichiarazione dei redditi, inserendo il Codice Fiscale dell' Associazione:

**91332520377**

Quote associative annuali:  
Socio Ordinario - 30 euro  
Socio Sostenitore - 60 euro

**PER POTER CONTINUARE  
ABBIAMO BISOGNO DI TE!**

**Il tuo contributo per noi vale tanto,**  
puoi sostenere l'associazione con parte del tuo tempo oppure versando il tuo contributo in denaro nei seguenti modi:

- **Bonifico Bancario:**

c/c bancario BPER Bologna, Ag 21  
IBAN IT 56 0 05387 02417 000001983762

- **Assegno Bancario non trasferibile**  
accompagnato dai dati del sostenitore

- **Versamento diretto.**

presso la sede dell' Associazione.  
Qualunque modalità di versamento tu scelga, abbiamo bisogno dei tuoi dati per la ricevuta.

**Associazione di Promozione Sociale  
“GLI ONCONAUTI”**

**Sede di Ferrara:**

Sede operativa: c/o Centro Sociale Acquedotto  
Corso Isonzo 42 - 44121 Ferrara (FE)

**Sede di Bologna:**

Via Paolo Nanni Costa 12/4a - 40133 Bologna (BO)

email: [info.ferrara@onconauti.it](mailto:info.ferrara@onconauti.it),  
Tel. **370 3084754**

**Facebook:** Associazione Gli Onconauti – Ferrara  
**Sito:** [www.onconauti.it](http://www.onconauti.it)

**ASSOCIAZIONE  
“GLI ONCONAUTI”**



**C.I.R.O.  
Centro Integrato di  
Riabilitazione  
Oncologica**

**Ferrara**

**Marzo-Aprile-Maggio  
2017**

## INFORMAZIONI SUL CORSO

Il corso si svolge presso il Centro Sociale Acquedotto, sito a Ferrara in Corso Isonzo 42.

Il corso ha cadenza settimanale con appuntamento il venerdì:

- dalle 15:00 alle 16:00 in biblioteca, per questionari, incontri individuali con la dietista e la psicologa
- dalle 16:00 alle 17:30 in palestra, per le lezioni di yoga e musicoterapia
- a partire dalle 18:30 nel salone, per gli incontri di Cucina A.M.I.C.A. – Attività di Miglioramento Integrato e Consapevole dell'Alimentazione.

Le attività del corso, gratuite per i soci Onconauti sono:

- 10 lezioni di yoga di cui tre con integrazione di musicoterapia
- 1 lezione di musicoterapia
- 5 incontri individuali di consulenza psicologica
- 2 incontri individuali di consulenza con la dietista

## PROGRAMMA DEL CORSO

### Presentazione

#### Venerdì 03/03/2017

ore 18:30 Presentazione del corso cooking-show:  
CUCINA A.M.I.C.A.

### Attività del corso

#### Venerdì 10/03/2017

ore 15-16:00 Somministrazione questionari sulla valutazione della qualità della vita  
ore 16-17:30 Lezione di YOGA

#### Venerdì 17/03/2017

ore 15-16:00 Incontri individuali  
ore 16-17:30 Lezione di YOGA

#### Venerdì 24/03/2017

ore 15-16:00 Incontri individuali  
ore 16-17:30 Lezione di YOGA

#### Venerdì 31/03/2017

ore 15-16:00 Incontri individuali  
ore 16-17:30 Lezione di YOGA  
dalle ore 18:30 Cucina A.M.I.C.A.

#### Venerdì 07/04/2017

ore 15-16:00 Incontri individuali  
ore 16-17:30 Lezione di YOGA

#### Venerdì 14/04/2017

ore 15-16:00 Incontri individuali  
ore 16-17:30 Lezione di YOGA

#### Venerdì 21/04/2017

ore 15-16:00 Incontri individuali  
ore 16-17:30 Lezione di YOGA

#### Venerdì 28/04/2017

ore 15-16:00 Incontri individuali  
ore 16-17:30 Lezione di YOGA  
dalle ore 18:30 Cucina A.M.I.C.A.

#### Venerdì 05/05/2017

ore 15-16:00 Incontri individuali  
ore 16-17:30 Lezione di YOGA

#### Venerdì 12/05/2017

ore 15-16:00 Incontri individuali  
ore 16-17:30 Lezione di YOGA  
ore 18:00 Somministrazione questionari sulla valutazione della qualità della vita

#### Venerdì 19/05/2017

ore 15-16:00 Incontri individuali  
ore 16-17:30 Lezione di musicoterapia  
dalle ore 18:30 Cucina A.M.I.C.A.

### COORDINATORE DEL CORSO

Henry Gallamini – 370 3084754  
[info.ferrara@onconauti.it](mailto:info.ferrara@onconauti.it)

Facebook: Associazione Gli Onconauti Ferrara

### DIRETTORE SCIENTIFICO

Dr. Stefano Giordani  
Responsabile Oncologia  
Territoriale Ausl Bologna (Area Ovest)