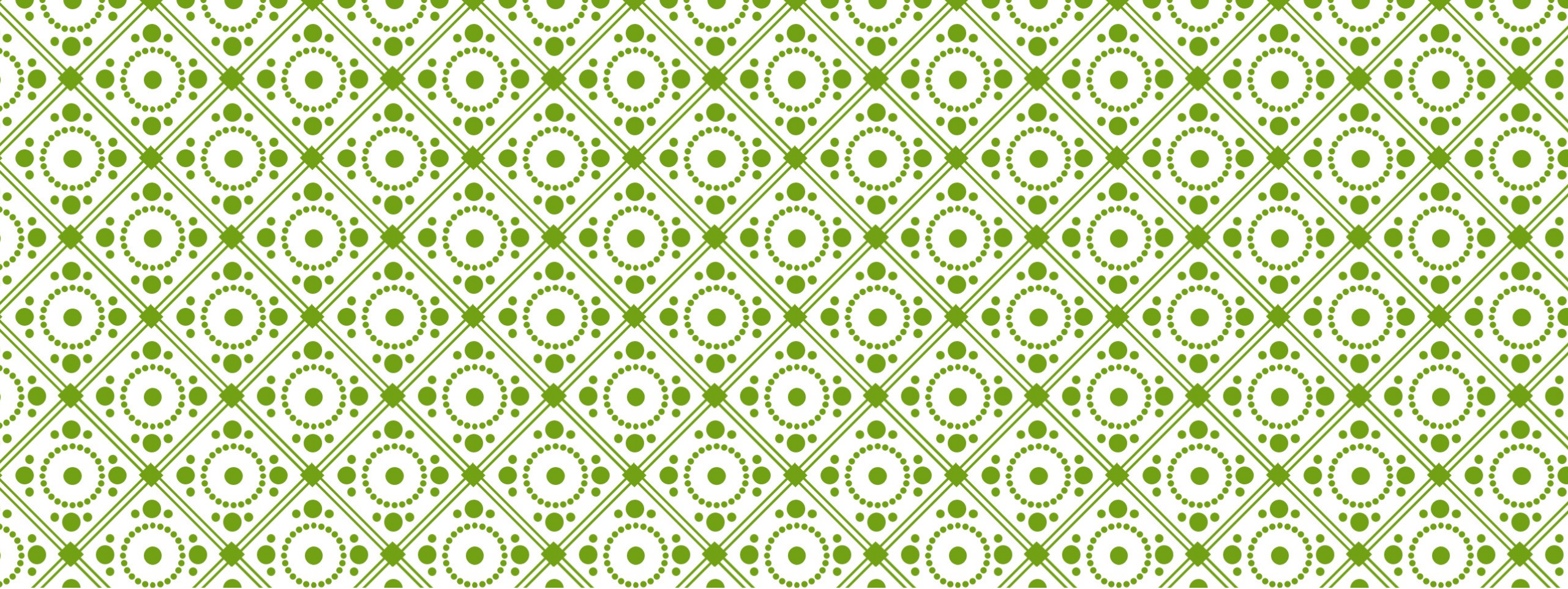




RETE WHP PIEMONTE LUOGO DI LAVORO CHE PROMUOVE SALUTE

Dr.ssa Incoronata
Romaniello
Presidente della
Associazione Mimosa
Amici del Dh Oncologico
di Borgomanero-ODV

ASSOCIAZIONE MIMOSA-ODV

Da 20 anni lavora e
collabora con ASL NO i
Comuni e le scuole per
promuovere la salute nel
Territorio.

CORSI DI CUCINA



GIORNATE IN PIAZZA



GIORNATA ANTIFUMO



A FIANCO DELLE SCUOLE



Cucinando si impara

Corso di cucina per bambini delle Scuole Primarie

Borgomanero

Centro Don Luciano Lilla

Santa Cristina

Anno 2017

Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di
Borgomanero



TORINO 12 MAGGIO 2018



Cucinando si impara

SC di Oncologia di Borgomanero (ASL NO)&Associazione Mimosa Amici del
DH Oncologico di Borgomanero- Dr.ssa Incoronata Romaniello

L'educazione ad una alimentazione salutare è importante, ma è difficile cambiare le abitudini consolidate di un adulto. Molto più semplice è insegnare ai più piccoli durante la loro crescita cosa è meglio per loro. I bambini sono infatti delle spugne in grado di apprendere velocemente molte nozioni e abitudini. Serve però, per quanto concerne l'alimentazione una attività sinergica tra genitori ed educatori.

Obiettivi del progetto:

- 1) sensibilizzare i genitori sull'importanza di una corretta alimentazione dei loro figli
- 2) Favorire la collaborazione tra genitori, educatori e volontariato per l'impostazione di abitudini alimentari corrette

Fase pilota: 2017

SC di Oncologia in collaborazione con l'Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero ha organizzato dei corsi di cucina per bambini dal titolo "Cucinando si impara". Quattro incontri con bambini delle scuole elementari e i loro genitori



I bambini hanno cucinato con lo chef delle sane merende mentre i genitori partecipavano ad un dibattito attivo con la dietista sull'importanza di una attenta educazione all'alimentazione sana. Ogni incontro terminava con il gioco all'aperto e la Merenda preparata dai bambini. Al termine del corso è stato predisposto e regalato a ciascun bambino un piccolo volume contenente le indicazioni ad una sana alimentazione e le ricette delle merende svolte durante l'anno.



Fase operativa:
2017/2018

Adozione di una scuola materna. E' stato organizzato un progetto con la Scuola Materna di San Maurizio d'Opaglio.
1° fase: presentazione del progetto e delle regole per una educazione corretta all'alimentazione;
2° fase: distribuzione ai genitori del libro I sabati della salute e presentazione del progetto;
3° fase: lavoro in classe con i bambini per sensibilizzarli ad una corretta alimentazione attraverso il gioco e attività di conoscenza del cibo (la spesa al mercato, gli alimenti, la merenda sana);
4° fase: corso di cucina per i bambini coordinato dalle loro insegnanti con lo chef e con dietista per i genitori.
Avvio del progetto 17/1/2018
Termine del progetto 5/5/2018



Si ringraziano vivamente la dietista Anna Maria Canton di Verelli e lo chef Stefano Mercandino di Biella per la passione, la competenza e il tempo dedicati, nonché per le ricette di merende sane e buone. Si ringrazia vivamente l'Associazione Terre della Crostina che ci ha ospitato e supportato in questa esperienza

2016-2018 | SABATI DELLA SALUTE



Circuito di 6 conferenze

Sei esperti hanno parlato di elettromagnetismo, screening oncologici, attività fisica e salute, dieta e salute, come vivere in un ambiente domestico e lavorativo sicuro e sano, mindfulness. Le conferenze hanno avuto un ampio riscontro da parte della popolazione con una presenza di 150/180 persone ad incontro. Filo conduttore di tutti gli incontri: **aumentare il grado di consapevolezza dei cittadini sull'importanza della prevenzione e della promozione della salute attraverso una partecipazione attiva e responsabile del singolo individuo**



Edizione e stampa del volume "I sabati della Salute" edito da Interlinea

Distribuzione gratuita del volume al fine di portare in ogni casa un segno tangibile del progetto e di diffondere i temi della promozione della salute.

La distribuzione è stata possibile grazie la collaborazione con ASL NO, Comune di Borgomanero, Comune di Arona, Comune di Suno. Sono stati pertanto distribuiti 6000 volumi presso uffici comunali, scuole, biblioteche, ambulatori ASL NO, Ospedale di Borgomanero



23 settembre 2017 La giornata della salute

La ASL NO e l'Associazione Mimosa hanno realizzato una giornata di Ospedale aperto dove ciascun cittadino poteva rivivere le conferenze del 2016 e provare a svolgere laboratori dedicati di Yoga, Shiatsu, Fitwalking.



Collaborazione con il Comune di Borgomanero per il progetto Scuole Elettrosmog: c'è ma non si vede.

Progetto per la sensibilizzazione dei bambini/ragazzi sull'elettromagnetismo e i rischi per la salute ad essi correlato. Ogni scuola deve presentare un progetto sul tema che sarà premiato a maggio 2018.

2018

**L'ASSOCIAZIONE MIMOSA AMICI
DEL DH ONCOLOGICO DI BORGOMANERO
VI INVITA A**

**4 Ristoranti
4 Menù
un unico filo
conduttore**

LA SALUTE A TAVOLA

**23 marzo 2018
Ristorante
MAGA'
Via Alfieri 7
BORGOMANERO**

**12 aprile 2018
Ristorante
LUCI SUL LAGO
Via Domosossola
Loc. Bagnera
ORTA**

**7 maggio 2018
Ristorante
OSTERIA DELLA CORTE
Via Sanado 19
BORGOMANERO**

**13 settembre 2018
Ristorante
ALLA TORRE
Via I Maggio 75
ROMAGNANO SESIA**

Programma delle serate

**19,30 Presentazione del
Codice Europeo contro il
Cancro
Dr.ssa I. Romaniello**

**20,00 Cena
con «Menù della salute»**

**Prenotazione gratuita ma
obbligatoria
Tel: 340/7889384**

Con il Patrocinio di:



**L'ASSOCIAZIONE MIMOSA AMICI
DEL DH ONCOLOGICO DI
BORGOMANERO
VI INVITA ALLA**

CAMMINATA DELLA SALUTE QUATTRO PASSI PER BORGOMANERO

**Ritrovo: sabato 27/10/2018 ore 14,00
presso Ospedale di Borgomanero (davanti Aula
Magna)**

**Arrivo: ore 16,00 in Piazza
Martiri**

**SOSTIENI ANCHE TU LA PREVENZIONE
ONCOLOGICA
E AIUTACI A DIFFONDERE
IL CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO**

Con il Patrocinio di:

**Iscrizione gratuita ma
obbligatoria al n.
340/6565971
Dal 1 ottobre 2018**

**Camminata amatoriale- si consiglia
scarpe comode e abbigliamento
sportivo**

**Con il supporto di: CAI, PROLOCO di Borgomanero e Gruppo Podistico
La Cecca**

mimosa

Sabato 20/5/2023 Camminiamo Insieme

Con il supporto di



«Giornata Nazionale del Malato
Oncologico»

ore 14,00 - Ritrovo presso il Piazzale del Cimitero di Santa
Cristina

ore 14,15 - Partenza della Camminata verso la Cascina Caristo
(percorso semplice – 2,5 Km circa)

ore 15,30 - Santa Messa presso la Cascina Caristo

a seguire MERENDA

Ritorno libero a piedi

Per chi avesse necessità: servizio navetta di ritorno da prenotare
all'atto della iscrizione

IMPORTANTE

in caso di pioggia incontro
presso Centro Don Luciano Lilla
Traversa di via Quagliotti-
Santa Cristina- Borgomanero|
ore 14,00

Iscrizione gratuita MA
obbligatoria sul sito
www.associazionemimosa.it

ISCRIZIONI APERTE
DAL 28/4/2023 AL 13/5/2023





LA GIORNATA DELLA SALUTE

23 SETTEMBRE 2017 DALLE 9.00 ALLE 18.00

La ASL NO insieme alla Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero, apriranno le porte dell'Ospedale di Borgomanero ai cittadini in una giornata all'insegna della prevenzione e della promozione della salute. La giornata sarà così organizzata:

In AULA MAGNA:

- Dalle 9.00 alle 10.00: Elettromagnetismo: tra luci e ombre- Dr. Paolo Orio
- Dalle 10.00 alle 11.00: Come mettere in sicurezza la propria casa e il proprio luogo di lavoro- Architetto Luigi Bellaria
- Dalle 11.00 alle 12.00: Biologico è sempre sinonimo di sano? - Dietista Anna Maria Canton
- Dalle 12.00 alle 13.00: Il fumo: tra vizio, dipendenza e salute- Dr. Liborio Martino Cammarata

PAUSA

- Dalle 14.00 alle 15.00: Cibo e psiche- Dr.ssa Debora Stramba
- Dalle 15.00 alle 16.00: Olio di palma sì o no? Istruzioni per l'uso- Dr.ssa Incoronata Romaniello
- Dalle 16.00 alle 17.00: Vaccinazioni: pro e contro! - Dr. Aniello Esposito
- Dalle 17.00 alle 18.00: CERIMONIA DEL THE – cerimonia che si svolgerà grazie alla partecipazione di Nagao che verrà in Italia dal Giappone per presentarci una delle cerimonie più belle della cultura Giapponese. Il the verrà servito nelle ciotole di argilla prodotte dalle pazienti e dalle volontarie del Corso di Argilla organizzato grazie all'aiuto dell'ANFAS dalla Associazione Mimosa.

In PALESTRA:

- Dalle 9.00 alle 10.00: Yoga: arte o medicina? - Massimo 15 persone
- Dalle 10.00 alle 11.00: Prova pratica

Presso Aula Palazzina Area Diagnostica piano -1

- Dalle 14.00 alle 15.00: Shiatsu: arte o medicina? - Massimo 15 persone
- Dalle 15.00 alle 16.00: Prova pratica

Alla PALAZZINA G II PIANO:

- Dalle 9.00 alle 12.00: Laboratorio di Hobbistica (Massimo 25 persone) - I GRUPPO
- Dalle 13.00 alle 16.00: Laboratorio di Hobbistica (Massimo 25 persone) - II GRUPPO

Nell' ATRIO OSPEDALE:

- Mostra Mercato Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero
- Punto accoglienza

Alla PALAZZINA G: ingresso

Alle 10.00: Camminiamo insieme: 1° GRUPPO: prova di Fitwalking (durata 2 ore circa, necessario abbigliamento sportivo e scarpe comode)

Alle 13.00: Camminiamo insieme: 2° GRUPPO: prova di Fitwalking (durata 2 ore circa, necessario abbigliamento sportivo e scarpe comode)

I Laboratori (Yoga, Shiatsu, Hobbistica) ed i gruppi di cammino sono gratuiti ma è necessaria la prenotazione. Telefono: 340/6565971. Per le conferenze non è necessaria la prenotazione.

Per i Laboratori e i gruppi di cammino presentarsi 15 minuti prima dell'orario presso l'Atrio dell'Ospedale (PUNTO ACCOGLIENZA) dove troverete i volontari della Associazione che vi accompagneranno ai rispettivi corsi.



LA SALUTE A TAVOLA

SC di Oncologia di Borgomanero (ASL NO)&Associazione Mimosa Amici del
DH Oncologico di Borgomanero- Dr.ssa Incoronata Romaniello

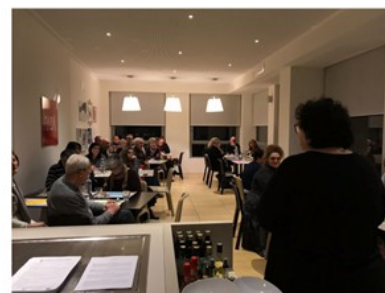
Da anni l'Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero in collaborazione con la SC di Oncologia di Borgomanero si sta impegnando nella promozione del Codice Europeo contro il Cancro. A questo scopo sono stati organizzati momenti di informazione/promozione, sostegno al progetto FUCSAM, organizzazione di corsi di cucina preventiva per le pazienti, organizzazione di corsi di cucina per bambini delle elementari, organizzazione di corsi di Yoga, Fitwalking, Shiatsu, pubblicazione del libro I sabati della Salute. Per proseguire in questo programma di promozione della salute per il 2018 l'Associazione coinvolgendo alcuni ristoratori locali ha organizzato **4 serate a tema attraverso le quali verrà narrato il Codice Europeo Contro il Cancro**

Obiettivi del progetto:

- sensibilizzare i cittadini ed i ristoratori su come la salute nasca e cresca sulle nostre tavole, attraverso l'attenzione della scelta degli alimenti e della preparazione dei cibi nel rispetto di una dieta della e per la salute
- promuovere Codice Europeo Contro il Cancro

Ciascuna serata è stata organizzata in questo modo:

- Conferenza sul Codice Europeo contro il cancro
- Presentazione del menù (cucina preventiva secondo indicazioni Codice Europeo Contro il Cancro)
- Cena
- Distribuzione del Codice Europeo Contro il Cancro



Si sono già svolti 3 incontri dei 4 programmati. La partecipazione alle cene è gratuita: ogni serata il ristorante alla capienza del ristorante prevede 30-40 persone. Totale cittadini che hanno partecipato ad oggi: 100. Le serate hanno riscontrato grande interesse sia da parte dei cittadini sia dei ristoratori.

2022



Il camper della Prevenzione

Prevenire è meglio che curare!

1/10/2022
Borgomanero
Piazza Martiri della Libertà

22/10/2022
Oleggio
Piazza Martiri della Libertà

12/11/2022
Arona
Largo Alpini d'Italia

17/12/2022
Varallo Pombia
Piazza Marconi

La diagnosi precoce dei tumori del cavo orale e della laringe è possibile ed è più facile che dire otorinolaringoiatra.

Nelle date indicate dalle 10,00 alle 17,00 troverai il nostro Camper presso i Comuni che hanno aderito alla nostra iniziativa.

Basta una visita!

Con il supporto di

Con il patrocinio

MARZO – OTTOBRE ROSA



**“PRENDITI CURA DEL
TUO SENO”: DALLA
PREVENZIONE
PRIMARIA ALLO
SCREENING, MOLTO
DIPENDE DA TE!**



l'minosa
L'Associazione Italiana
Mammografie

**PRONCI
COALIZIONE
NOVARESE**



MARZO – OTTOBRE RC



Il 7/3/2023 ore 20,00
presso AULA MAGNA
dell'OSPEDALE SS. TRINITA' di
BORGOMANERO

**INCONTRIAMO L'EQUIPE
SENOLOGICA
DELLA ASL NOVARA**

*Ingresso
libero fino
esaurimento
posti*



**MARZO IN
ROSA
2023**
Mese della
Prevenzione

Con il patrocinio di



**Città di
Borgomanero**



Il 8/3/2024 ore 21,00
presso AULA MAGNA
dell'OSPEDALE SS. TRINITA' di
BORGOMANERO

**INCONTRIAMO L'EQUIPE
SENOLOGICA
DELLA ASL NOVARA**

*Ingresso
libero fino
esaurimento
posti*



**MARZO-
OTTOBRE
ROSA
2024**
per la
prevenzione

Con il patrocinio di



**Città di
Borgomanero**



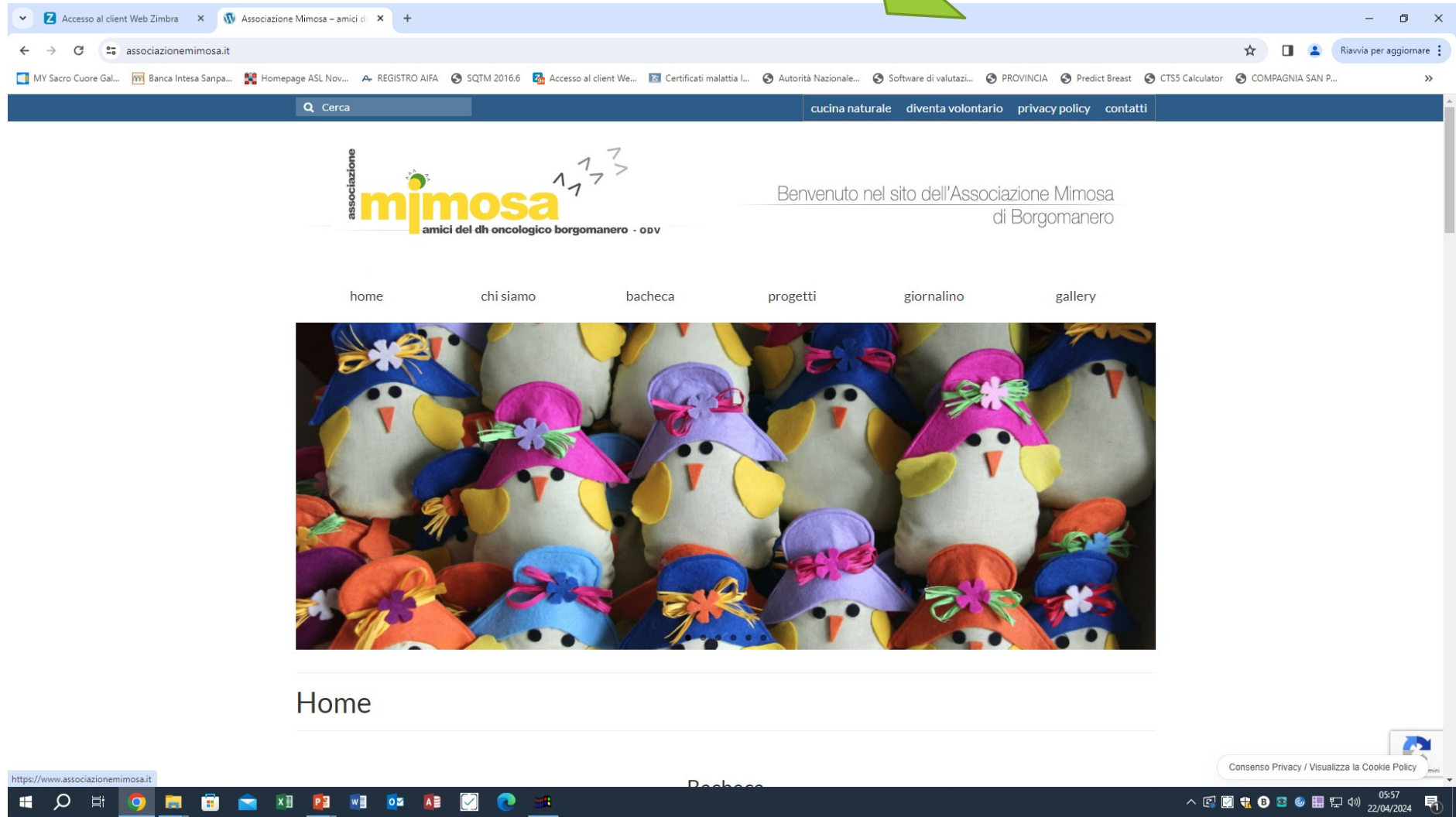
OPERATORI E VOLONTARI AL LAVORO



ASSOCIAZIONE E ASL NO INSIEME



ATTIVITA' SUL SITO



2021

Accesso al client Web Zimbra Cibo e salute - Associazione Mi

associazionemimosa.it/cibo-e-salute/

MY Sacro Cuore Gal... Banca Intesa Sanpa... Homepage ASL Nov... REGISTRO AIFA SQTM 2016.6 Accesso al client We... Certificati malattia I... Autorità Nazionale... Software di valutazi... PROVINCIA Predict Breast CT55 Calculator COMPAGNIA SAN P...

associati **mimosa** amici del dh oncologico borgomanero - odv

Benvenuto nel sito dell'Associazione Mimosa di Borgomanero

home chi siamo bacheca progetti giornalino gallery

Cibo e salute

In questa pagina trovi le registrazioni dei webinar del ciclo "CIBO E SALUTE" tenuti dall dott.ssa **Giulia Romanelli**

Cerca

7/5/2021: Promuovere buona salute attraverso sane abitudini

CIBO E SALUTE 07/05/21: Promuovere buona salute attraverso sane abitudini

Copia link

CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

Non fumare. Non consumare nessuna forma di tabacco.

Rendi la tua casa libera dal fumo. Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro.

- Fumo passivo → danneggia allo stesso modo
- Il fumo annulla gli effetti benefici anche di una dieta ricca di frutta e verdura e dell'attività fisica

Per sostenerci

Puoi sostenere le nostre attività con un bonifico:

IBAN: IT20M0306909606100000120446 (Banca Intesa San Paolo) BIC: BCITITMM

specificando nome e cognome e l'indirizzo per esteso così potremo provvedere alla spedizione della ricevuta.

Grazie!

In collaborazione con

RETE PER LA PREVENZIONE

Consenso Privacy / Visualizza la Cookie Policy

05:58 22/04/2024

Le donne per le donne: promuoviamo la cultura della prevenzione Le donne e l'arte

Cerca

Per sostenerci

Puoi sostenere le nostre attività con un bonifico:
IBAN:
IT20M0306909606100000120446
(Banca Intesa San Paolo) BIC:
BCITITMM
specificando nome e cognome e l'indirizzo per esteso così potremo provvedere alla spedizione della ricevuta.
Grazie!

In collaborazione con



Le donne per le donne: promuoviamo la cultura della prevenzione. Le donne e l'arte

LE ARMI CHE ABBIAMO CONTRO IL CANCRO

- Chirurgia
- Radioterapia
- Chemioterapia
- Terapia ormonale
- Immunoterapia
- Farmaci biologici
- Nuovi farmaci

PREVENZIONE

Guarda su YouTube

Copia link

Il codice europeo contro il cancro: parliamone ai nostri figli!

Il codice europeo contro il cancro: parliamone ai nostri figli!

3. MANTIENI UN PESO SANO

$$BMI = \frac{PESO \text{ (in kg)}}{ALTEZZA \times ALTEZZA \text{ (in metri)}}$$

Copia link

Guarda su YouTube

Educare mangiando sano fin da piccoli per un futuro in salute



Contributi pubblici 2021

(legge 124/2017, art. 1, commi 125-129)

Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero OdV
CF: 91009580035

RENDICONTO CONTRIBUTO 5x1000

12 modi per ridurre il rischio di cancro

Scarica il PDF

Codice europeo contro il cancro

5 per mille

Se vuoi sostenerci devolvi anche tu il 5 per mille a:

ASSOCIAZIONE MIMOSA - AMICI DEL DH ONCOLOGICO DI BORGOMANERO OdV
SEDE LEGALE: VIALE ZOPPIS 10 - 28021 BORGOMANERO (NO)
SEDE OPERATIVA: VIALE KENNEDY 6A - 28021 BORGOMANERO (NO)
CF: 91009580035

Consenso Privacy / Visualizza la Cookie Policy

IN AZIENDA





GRUPPO DI FITWALKING



YOGA



MINDFULNESS



GIORNATA MONDIALE DELLO SPORT

mimosa

6 APRILE 2024



DEDICA TEMPO ALLA TUA SALUTE!

Programma mattino

9-10,00: Lezione di Krav Maga con Francesco Colantropo

10,30-11,30: Lezione di Qi Gong con Annalisa Cassi

Programma pomeriggio

14,00-15,00: Lezione di Yoga con Gabriella Sala

15,30-16,30: Lezione Ginnastica posturale con Luigi Bellaria

17,00-18,00: Lezione di Diamono Funnydance con Simona Esu

SOLO PER I DIPENDENTI DELLA ASL NO

Dove?

Presso Struttura Don Luciano Lilla

Traversa di via Quagliotti SN

Santa Cristina, Borgomanero (NO)

Come iscriversi?

Iscrizione gratuita MA obbligatoria sul sito

www.associazionemimosa.it/6aprile2024

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON RETE WHP

TESTI DIVULGATIVI



RETE PER LA
PREVENZIONE



RETE PER LA
PREVENZIONE



Aiutaci anche tu a prevenire il cancro
Leggi e metti in pratica il Codice Europeo Contro il Cancro

A cura di: Dr.ssa Incoronata Romaniello- Direttore SC Oncologia PO Borgomanero- ASL NO



*Lo screening ti chiama:
tu rispondi!*

COSA POSSIAMO OFFRIRE ALLE AZIENDE

Conferenze relativa a qualsiasi tematica della prevenzione

- PREVENZIONE QUANDO E COME
- CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO
- NON AFFUMICARTI LA VITA
- PREVENZIONE IN ROSA o PREVENZIONE IN AZZURRO
- LO SCREENIG TI CHIAMA TU RISPONDI etc

Materiale divulgativo

Poster manifesti divulgativi

GIORNATE DELLA SALUTE: conferenze associate ad attività



**RETE PER LA
PREVENZIONE**



Insieme per la salute dei cittadini!

Perché ancora oggi prevenire è meglio che curare

Per informazioni: incoronata.romaniello@asl.novara.it