

# MUOVERSI E' POSSIBILE PER TUTTI

Il progetto di prevenzione promosso da AIOM Piemonte e Valle d'Aosta in collaborazione con LILT Novara ODV nasce dalla consapevolezza che una quota significativa delle patologie oncologiche può essere prevenuta o ritardata attraverso l'adozione di corretti stili di vita, in particolare attraverso una regolare attività fisica e ad una corretta alimentazione. La prevenzione non è solo informazione, ma è soprattutto esperienza concreta. Per questo motivo abbiamo voluto costruire una giornata che non si limitasse a parlare di movimento e attività fisica ma che permettesse alle persone di sperimentarlo, secondo le proprie possibilità, in un contesto accogliente, inclusivo e non competitivo

## OBIETTIVO

Questa giornata vuole quindi trasmettere un messaggio semplice ma importante: muoversi è possibile per tutti, ognuno secondo le proprie capacità, e l'attività fisica è uno strumento fondamentale di prevenzione, cura e qualità di vita. AIOM Piemonte e Valle d'Aosta in collaborazione con LILT, attraverso questo progetto, rinnova il proprio impegno nel portare la prevenzione fuori dagli ambulatori e dentro la vita quotidiana delle persone, costruendo una cultura della salute che sia partecipata, concreta e sostenibile.

## ORGANIZZAZIONE

L'evento prevede una giornata che vedrà affiancate attività pratiche e teoriche:

- da un lato il racconto dell'impatto dell'attività fisica quale strumento di prevenzione per chiunque voglia ridurre il rischio di sviluppare patologie croniche e come strategia terapeutica nei pazienti oncologici;
- dall'altro la proposta di varie attività in movimento (non necessariamente strutturate o tipicamente "sportive") che si pongono come obiettivo l'avvicinamento a questa preziosa forma di prevenzione e cura davvero per chiunque: dal sano al malato, dal bambino all'adulto all'anziano, fino al grande anziano.

# INFORMAZIONI

**LILT NOVARA ODV**

032135404

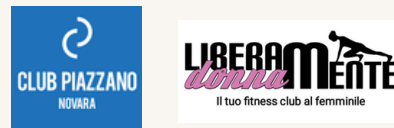
dal lunedì al venerdì  
dalle 9 alle 12

[info@liltnovara.it](mailto:info@liltnovara.it)

Con il patrocinio di



Con il contributo di



Stili di vita e attività fisica

# OLTRE LA CURA, IL POTERE DEL MOVIMENTO

Novara, 14 giugno 2026

## SALA DELL'ARENGO DEL BROLETTO

### 9.30 **Introduzione**

Alessandra Gennari - Direttore Oncologia medica  
AOU Novara

Giuseppina Gambaro - Presidente LILT Novara ODV

### 9.45 **Saluti delle Autorità**

### 10.00 **Presentazione della giornata e delle attività**

Simona Carnio, Federica Biello e Veronica Prati  
AIOM Piemonte e Valle d'Aosta

### 10.15 **Prevenzione e stili di vita**

Massimo di Maio - Presidente Nazionale AIOM  
Simona Carnio - Coordinatore AIOM Piemonte  
Valle d'Aosta

### 10.45 **Alimentazione e attività fisica: l'ABC**

Viviana Contu - Oncologia Gradenigo

### 11.00 **Strategie per interrompere la sedentarietà nelle nostre giornate lavorative**

Amir Lafdaigui - Chinesiologo AMPA  
CEO Mind to Move

### 11.15 **Attività fisica per il paziente oncologico**

Cristina Ricupero - Direttore Fisiatria Novara

### 11.45 **Attività Motoria Adattata(AMA) per il paziente oncologico : applicazione pratica**

Daniela Mirandola - Chinesiologa AMPA

### 12.00-12.30 **Conferma Iscrizione alle attività del pomeriggio**

### 12.30-13.30 **Aperi Lunch**

c/o Il Broletto Food and Drinks

**La prevenzione  
non è solo informazione,  
ma è soprattutto  
esperienza concreta.**

## Attività fisica gratuita dimostrativa dedicata a: genitori e figli e popolazione attiva



### PIAZZA DELLA REPUBBLICA

Piazza Duomo

#### > **Non avere tempo non è più una scusa**

Rendi i tuoi figli i tuoi migliori personal trainer: allenati mentre giochi con i tuoi figli, per trasmettere loro il valore del movimento e trascorrere insieme tempo di qualità.

9.30-10 attività con bambini che non camminano ancora  
10-10.30 attività con bambini dell'età della deambulazione  
10.30-11 attività con bambini che non camminano ancora  
11-11.30 attività con bambini dell'età della deambulazione

#### > **Movimento consapevole**

Come rendere il tempo speso nelle faccende di casa un allenamento quotidiano capace di restituire forza, equilibrio, postura e tono muscolare

ora 9.30 - 12.30

Attività gruppo ogni mezz'ora

A cura di - Duccio Di Tommaso e Ginevra Di Stasio  
Chinesiologi

suggerita prenotazione ai gruppi a [info@liltnovara.it](mailto:info@liltnovara.it)



### CLUB PIAZZANO

## L'importanza dell'attività fisica per il paziente oncologico



### 14.30 **Attività fisica gratuita per pazienti e operatori** **Corsi previsti:**

camminata  
piscina  
pilates  
padel  
yoga

con gli istruttori del centro sportivo

### 16.30 **Conclusioni**

**Iscrizione ai corsi obbligatoria entro lunedì 8 giugno  
inviando mail a [info@liltnovara.it](mailto:info@liltnovara.it)**

#### REGOLAMENTO:

Abbigliamento comodo e abbigliamento piscina per coloro che aderiranno alle attività in piscina, cuffia obbligatoria. Portare scarpe da tennis da indossare all'ingresso del Club Piazzano.