

YOGA DELLA RISATA E PAZIENTI ONCOLOGICI: L'ESPERIENZA DI ALESSANDRIA

MAURA COMO

INFERMIERA E COUNSELLOR FORMATRICE, TRAINER DI YDR,
ISTRUTTRICE PROTOCOLLI MINDFULNESS

RIDERE VOCE DEL VERBO



NONOSTANTE TUTTO

YOGA DELLA RISATA

MADAN E MADHURI KATARIA



Global Movement for Health | Happiness | World Peace

YOGA DELLA RISATA 2015-2022

Progetto “Ridere per curare”

presso Hospice “Il Gelso”

contro lo stress e per prevenire il burnout

- con ASO e ASL e alcune ONLUS
- con il dott. Fusco e la dottoressa Elisabetta Grosso



2015

Abbiamo cominciato con operatori sanitari e membri delle Associazioni di volontariato...



**YOGA
DELLA
RISATA !!!!**

E' FESTA !!!!!

Con il patrocinio di :

Azienda Ospedaliera di Alessandria

Azienda Sanitaria di Alessandria

Rete Oncologica di Piemonte e Valle d'Aosta



Con il contributo delle ONLUS :

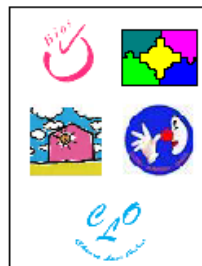
BIOS – Associazione donne operate al seno – AL

"Giuseppe Ciliberto" - per la ricerca sul cancro –
Novi Ligure

"Fulvio Minetti" – AL

"Clown Marameo " – AL

"Chiara Luce" – Novi Ligure



Carissimi,

dopo due anni di sedute di avvicinamento allo yoga della risata, festeggiamo l'arrivo dell'estate (e festeggiamo Gabriella D'Amico, che è andata in pensione). ! Le prime sedute erano specificatamente rivolte agli operatori (medici, infermieri, fisioterapisti, ma anche amministrativi, data manager, ecc) , sia dell'ASO che dell'ASL, ed ai volontari delle ONLUS e associazioni impegnate nell'assistenza ai pazienti. Negli ultimi mesi sono arrivati anche i pazienti , i familiari, i caregivers. Sono invitati quelli che hanno già partecipato, ma anche quelli che non hanno ancora potuto. Molti hanno già incontrato questa "nuova" disciplina (inventata da un medico indiano 20 anni fa) per (provare a) dare un aiuto a tutti coloro che sono stressati da lavoro, modalità di vita quotidiana, malattia ... e la pratica si sta diffondendo: è adatta a tutti, e fa bene al fisico (come fare una seduta di palestra, ma giocando come bambini ...) ed all'umore. Anche la Rete Oncologica di Piemonte e Valle d'Aosta a questa "sperimentazione" iniziata ad Alessandria e sta organizzando corsi (con punti ECM !) a Torino.

Ci vediamo **MERCOLEDI 14 GIUGNO alle ore 19.45** per un buffet offerto dalle amiche della BIOS, ma ognuno è libero di portare cibo o bevande :-) presso la palestra dell'Hospice "Il Gelso" (gentilmente concessa dalla ASLAL) al piano terra (anziché a quello interrato) , sempre con ingresso dal cancello laterale . Venite vestiti comodi (va bene la tuta, ma non è necessario) e con un tappetino o un asciugamano da mettere a terra. E' gradita (ma non obbligatoria) una prenotazione.

Sarà un piacere vedervi con i nostri teacher Elisabetta Grosso, Ambasciatrice dello Laughter Yoga, e Paolo Favato. Prenotatevi !! e fate girare l'invito tra i vostri colleghi, amici, conoscenti !!

Vi saluto con il famoso "mantra" dello yoga della risata . A me viene : OH OH AH AH, ma in realtà sarebbe: HO HO HA HA (perché bisogna aspirare laacca, per mettere in moto il nostro "pigro" diaframma ... :-)

Dott Vittorio Fusco, SC Oncologia (ASO) - cell 3388975831 - vittoriofusco1@tin.it o vfusco@ospedale.al.it



**RIDERE ...
IN
HOSPICE
?!?! MA ...
SIETE
MATTI ???**



PER I VIDEO: GUARDA SU

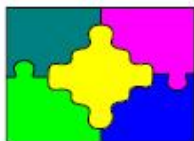
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/VITTORIO.FUSCO.50](https://www.facebook.com/vittorio.fusco.50)

Quelli che hanno capito
che la vita è una cosa
seria, li riconosci subito:

Ridono.



OTTO ONLUS :
BIOS, Minetti,
Ciliberto,
Maramèo, Chiara
Luce, AIL,
Apistom, Alioscia
Ferrari



YOGA
DELLA
RISATA !!!!



Sedute aperte a tutti quelli che hanno partecipato e quelli che vogliono venire a provare. Come dice qualcuno ... proviamo a stare meglio, per lavorare meglio !!!

Il servizio **MERCOLEDÌ 2-19 Aprile** alle ore 18 presso l'aula dell'ospedale "Il Gallo".

Spettacolo con la compagnia della "Luce" al piano terra (indicare a parte l'orario) - servizio con l'assistenza del servizio infermeria.

ALTRE SEDUTE SPECIALI - APERTE ANCHE A PAZIENTI, FAMILIARI, CAREGIVERS, CHIUNQUE VOGLIA PROVARE

La partecipazione è gratuita (tranne alle UTSL).

che ci sostengono. E' gratis una

prestanazione. (Info inviare una mail a

Massimiliano@ail.it - sarà un piacere

servirci con i nostri servizi. Elisabetta

Grossi, Ambasciatrice della rete della Luce,

e Paolo Favato.

Dati: Vittorio Rossi, S' Oncologia - cell

011/280111111

Il servizio **MERCOLEDÌ 2-19 Aprile** alle ore 18 presso l'aula dell'ospedale "Il Gallo".

Spettacolo con la compagnia della "Luce" al piano terra (indicare a parte l'orario) - servizio con l'assistenza del servizio infermeria.

ALTRE SEDUTE SPECIALI - APERTE ANCHE A PAZIENTI, FAMILIARI, CAREGIVERS, CHIUNQUE VOGLIA PROVARE

La partecipazione è gratuita (tranne alle UTSL).

che ci sostengono. E' gratis una

prestanazione. (Info inviare una mail a

Massimiliano@ail.it - sarà un piacere

servirci con i nostri servizi. Elisabetta

Grossi, Ambasciatrice della rete della Luce,

e Paolo Favato.

Dati: Vittorio Rossi, S' Oncologia - cell

011/280111111



Poi sono
arrivati i
pazienti, i
caregivers,
gli amici di
operatori e
pazienti....



2016-2018: 11 SESSIONI, 250 PARTECIPANTI A TORINO CON GLI OPERATORI DELLA RETE ONCOLOGICA DI PIEMONTE E VALLE D'AOSTA



Intanto, all'Hospice



GIUGNO 2016: Un collegamento con il dott. Madan Kataria





Alcune sedute all'aperto...
**Presso l'Orto Botanico
di Alessandria ...**

Fino a settanta cuori uniti nella
risata e nel benessere, insieme
operatori, molti pazienti e
familiari che venivano per la
prima volta
EMOZIONANTE !!!!



TASSAROLO settembre 2019

primo evento di

CAMMINARE E RIDERE.. NONOSTANTE TUTTO !

Introduzione a Yoga della Risata & Nordic Walking





**CAMMINARE
e RIDERE...
nonostante tutto!**
Tassarolo (AL)
Sabato 14 settembre 2019



9.30
Registrazione dei partecipanti
e consegna materiale.

10.00
Presentazione del progetto.

10.15
Introduzione alla Yoga della Risata
e pratica.

11.00
Introduzione al Nordic Walking
e camminata con tecnica NIJ.

12.15
Ritiro in piazza e relax finale.

13.00
Pranzo.

14.00
Esercizi posturali di Nordic Walking
e di pratica di Yoga della Risata.
Visita al borgo antico di Tassarolo,
banchetti di agricoltura bio,
degustazione vini e altre sorprese.

**EVENTO GRATUITO CON PRENOTAZIONE.
POSTI LIMITATI.**

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA M&S SNC
È possibile iscriversi al corso inviando
uno mail alla segreteria organizzativa:
iscrizioni@mb-meeting.com
Sono disponibili:
20 posti per operatori sanitari
30 posti per pazienti, familiari e volontari.

IN COLLABORAZIONE CON:



Associazione Ciliberto Onlus
Novi Ligure



Nordic Walking Passion
Novi Ligure



Club della Yoga della Risata VEDI RDI
Novi Ligure



Associazione Turistica Pro Loco Tassarolo

CON IL PATROCINIO DI:



Rete Oncologica del Piemonte
e della Valle d'Aosta



Comune di Tassarolo



Altre iniziative con Associazioni di Volontariato da cosa nasce cosa....



MERCOLEDÌ 22 GIUGNO 2022

in occasione del Concerto di **EUGENIO BENNATO**
a **TORINO** (Hiroshima Mon Amour, h 21)

**PULLMAN RIDENTE...
NONOSTANTE TUTTO!**

Partenza :

17:00 Casale, 17:30 Alessandria, 18:15 Novi Ligure

Costo complessivo: **38 euro** (comprensivo di viaggio e biglietto del concerto)

Il ricavato sarà devoluto alle Associazioni di Volontariato in Oncologia,
Ematologia e Cure Palliative della provincia di Alessandria
(ben 19!) per progetti comuni e trasversali



Da sempre la voce e la musica di Eugenio Bennato sono messaggeri di condivisione delle culture, rispetto delle diversità, fratellanza dei popoli. E poi... non si può stare fermi, quando si sente il mix di musica da tutti i Sud del mondo... tammurriata, pizzica, taranta, flamenco, musica araba e greca, blues, klezmer, gipsy ecc ecc

Per prenotazioni e informazioni:

Dott. Vittorio Fusco

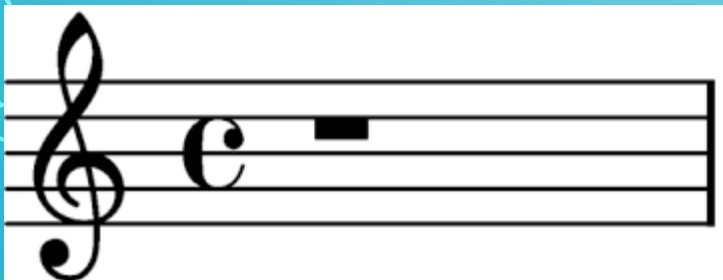
mail: fusco.dott.vittorio@gmail.com wap: 3388975831
Bluvacanze - Alessandria Centro commerciale Bennet
S.s. per Asti-Torino 26 - Alessandria (AL)
Tel. +39 0131.362859 mail: alessandria@bluvacanze.it

2020: è arrivata la pandemia... pausa





DALLA MUSICA UNA LEZIONE...



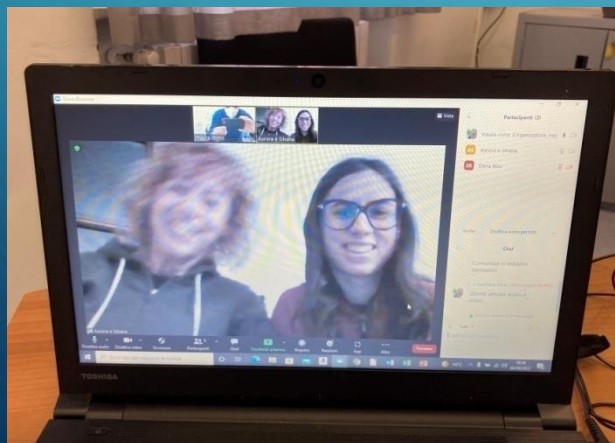
...trasformare la
pausa in risata



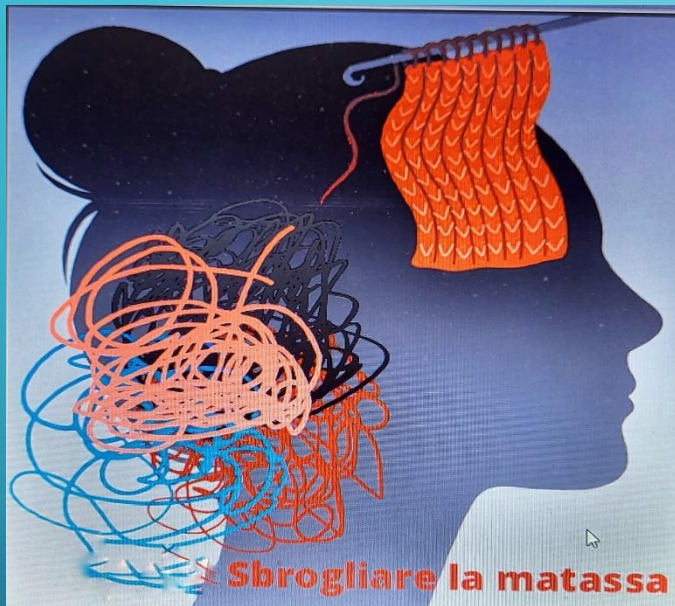
Così ci siamo reinventatisu ZOOM dal 2020 al 2022



Aprile 2022... in presenza e online



NELLA SESSIONE DI YDR UN MOMENTO DI MINDFULNESS



2023: NUOVA SEDE, NUOVI AMICI



**Presso il Centro Incontro LA CASETTA
Via San Giovanni Bosco 63, Alessandria**

2024



2024



2024



2024
2025



2015-2025 INIZIO E FINE SI INCONTRANO



*Il viaggio non finisce mai.
Solo i viaggiatori finiscono.
E anche loro possono
prolungarsi in memoria,
in ricordo, in narrazione.
Quando il viaggiatore si è
seduto sulla sabbia della
spiaggia e ha detto:
"Non c'è altro da vedere",
sapeva che non era vero.*

José Saramago





GRAZIE!!