lega contro il cancro

Il movimento fa bene

Esercizi per donne operate al seno

Leggere online

Un'offerta della Lega contro il cancro

Le Leghe contro il cancro in Svizzera: prossimità, confidenzialità, professionalità

Offriamo consulenza e sostegno di prossimità ai pazienti oncologici, ai loro familiari e amici. Nelle 60 sedi delle Leghe contro il cancro operano un centinaio di professionisti ai quali si può far capo gratuitamente durante tutte le fasi della malattia.
Le Leghe cantonali organizzano campagne di sensibilizzazione e prevenzione delle malattie tumorali presso la popolazione, con l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari e quindi ridurre il rischio individuale di ammalarsi di cancro.

Impressum

Editrice
Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40, casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
www.legacancro.ch

Supervisione specialistica
Sabine Jenny, lic. phil., MAE, infermiera diplomata, responsabile del Servizio informazioni, Lega svizzera contro il cancro, Berna
Barbara Wiggers Müller, fisioterapista dipl. SSS, Affoltern a.A.

Redazione del testo originale
Susanne Lanz, Ines Fleischmann; Lega svizzera contro il cancro, Berna

Traduzione
Cornelia Orelli, infermiera specialista in cure oncologiche e traduttrice DOZ, Lega svizzera contro il cancro

Lettorato
Francesca Pedrocchi, laureata in traduzione ETI UNIGE, Solduno

Illustrazioni
Rahel Meyer, Lucerna

Design
Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Stampa
Jordi AG, Belp

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua francese e tedesca.

© 2020, Lega svizzera contro il cancro, Berna | 2ª edizione invariata

LSC | 11.2021 | 500 I | 031415032111

Cara lettrice

È importante che le donne malate di cancro al seno facciano del movimento. Studi scientifici dimostrano che un'attività fisica regolare influisce positivamente sul decorso della malattia.

Un'attività moderata basta già a mitigare le conseguenze fisiche e psichiche delle terapie oncologiche e a migliorare la qualità di vita. Perciò incoraggiamo le donne malate di cancro al seno ad andare regolarmente a passeggio oppure a camminare, o, comunque, a praticare dell'esercizio fisico, nei limiti delle loro possibilità. Per integrare più movimento nella vita quotidiana ci si può, per esempio, spostare in bicicletta, dedicare al giardinaggio od occupare di persona delle pulizie.

Gli esercizi descritti in questo libretto sono indicati soprattutto per le donne che sono state operate di tumore al seno. Trova informazioni generali sull'attività fisica in un opuscolo dedicato a questo tema (vedi p. 25).

Ci auguriamo che la serie di esercizi che Le proporremo nelle prossime pagine Le faccia venire voglia di attivarsi subito!

Lega contro il cancro

Il movimento fa bene

Molte donne con una diagnosi di cancro al seno dicono di non sentirsi più le stesse dopo la terapia. È come se il rapporto che avevano con il proprio corpo si fosse interrotto, a volte al punto da prenderne consapevolezza soltanto quando hanno dolori oppure ne constatano i cambiamenti. Difficilmente il corpo è ancora fonte di piacere.

A ciò si aggiunge spesso una stanchezza estrema, chiamata fatigue, che impedisce alle donne di svolgere le abituali attività fisiche e di curare i contatti. Il senso d'inefficienza e l'isolamento sociale che ne conseguono possono portare a una perdita di autostima.

A seconda dell'estensione dell'area interessata dall'intervento chirurgico di asportazione del tumore, la mobilità del braccio e della spalla può risultare più o meno compromessa. Può accadere che inizialmente si accusi fastidio al tatto e al movimento. Dolori da tumefazione e l'ipersensibilità delle terminazioni nervose della pelle possono causare problemi nello svolgimento delle attività quotidiane.

Forse tenta di evitare sensazioni sgradevoli e dolori mantenendosi ferma e rigida. Forse, inconsapevolmente, tiene le spalle ricurve e cammina storta come se volesse proteggersi da ulteriori ferite o dagli sguardi altrui. Ciò è comprensibile, considerate le esperienze fatte, ma non favorisce il Suo benessere.

Come ritrovare il benessere

Correggendo la postura, è possibile ritrovare il proprio equilibrio psicofisico.

La fisioterapia, la ginnastica, il ballo, le passeggiate, il nuoto ecc. possono aiutarla a riconciliarsi piano piano con il Suo corpo. Con il tempo, riprenderà a muoversi con maggiore disinvoltura, si sentirà più sicura di sé e riacquisterà fiducia nel proprio corpo.

- Le tensioni muscolari si allentano, il sistema cardiovascolare è attivato, i dolori diminuiscono.
- Il tessuto cicatriziale diventa più elastico.
- Il movimento previene l'insorgere di un linfedema (vedi opuscolo sul cancro del seno).
- Al bisogno, può farsi prescrivere la fisioterapia dal medico. Questa prestazione è rimborsata dall'assicurazione malattie obbligatoria di base. Se dispone di un'assicurazione malattie integrativa facoltativa, può eventualmente farsi rimborsare anche altri tipi di terapia come trattamenti osteopatici, il metodo Feldenkrais e simili. È consigliabile accertarsi preventivamente che la propria copertura assicurativa si estenda alla terapia che si desidera seguire.

Se prima di ammalarsi non dava molta importanza alla Sua condizione fisica, questo è il momento buono per cambiare qualcosa e per incominciare a muoversi di più.

Un allenamento ragionevole ed efficace è mirato allo sviluppo sia della resistenza, sia della forza muscolare. Infatti, è importante rafforzare tutti i gruppi muscolari affinché lavorino in modo coordinato e sinergico. La chiave

del successo è la regolarità! Occorre sempre alternare lo sforzo con una fase di rilassamento e di ricupero.

Sta poi a ogni donna che intenda allenarsi in modo mirato scegliere se farlo da sola, assieme ad altre donne malate di cancro al seno oppure nell'ambito di un corso organizzato dalla Lega contro il cancro. Si rivolga a uno specialista come, per esempio, una fisioterapista o la monitrice di un gruppo di attività sportiva terapeutica per malati di cancro. La Lega contro il cancro è al Suo servizio per qualsiasi informazione.

Che cosa dice la scienza

Studi scientifici hanno evidenziato che chi svolge un'attività fisica regolare, consona alle proprie condizioni generali, sta meglio. Le donne malate di cancro al seno che fanno del movimento si sentono meno stanche, sono più agili e meno propense a sviluppare un linfedema, soffrono meno di dolori.

È stato dimostrato, inoltre, che un'attività fisica regolare riduce il rischio di recidiva e di mortalità.

Infine, un'attività sportiva moderata previene le malattie cardiocircolatorie, il diabete e l'osteoporosi (rarefazione del tessuto osseo). Per attività sportiva moderata s'intende uno sforzo che si designerebbe comunemente come «ben sopportabile» come lo si raggiunge, per esempio, praticando del walking o della ginnastica, andando in bicicletta, ballando o nuotando per ca. 30 minuti.

Programma di ginnastica

Nella vita di tutti i giorni non mancano le possibilità di muoversi e di fare qualcosa per il proprio benessere. I seguenti esercizi servono a migliorare il portamento e ad accrescere la mobilità della colonna vertebrale, delle spalle e delle braccia. È facile integrarli nella routine quotidiana.

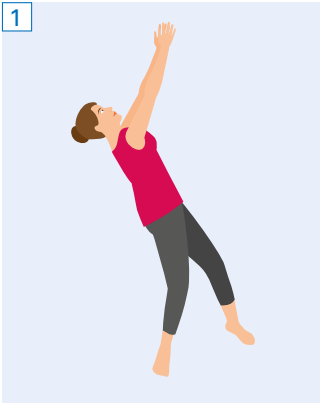
L'ideale è …

- leggere prima attentamente la descrizione degli esercizi.
- eseguire con regolarità gli esercizi, possibilmente tutti i giorni.
- eseguire gli esercizi per compensare l'abituale postura che si è soliti prendere lavorando.
- prendersi tempo per fare gli esercizi.
- respirare normalmente, vale a dire non trattenere il fiato, ma espirare consapevolmente sotto sforzo.
- ripetere gli esercizi più volte aumentando gradualmente il numero delle ripetizioni.
- interrompere gli esercizi non appena si dovessero avvertire dolori.

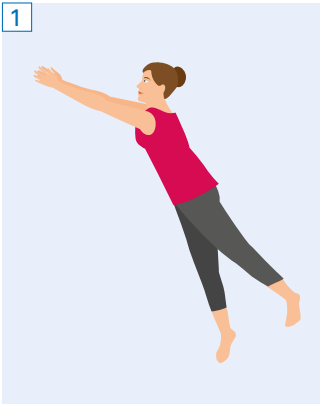
Scioglimento muscolare

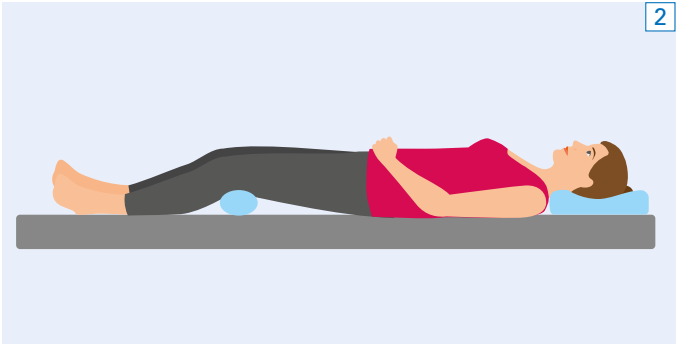
1 Esercizio al suolo

- Si sdrai sulla schiena a gambe divaricate, allarghi le braccia a croce, tendendole il più possibile.
- Con una lieve spinta del piede sinistro, ruoti il torso verso destra e posi il palmo della mano sinistra su quello della mano destra. Espiri durante la rotazione e mantenga i piedi al suolo.



- Torni in posizione di partenza.
- Esegua l'esercizio di torsione verso sinistra.
- Esegua lo stesso esercizio cambiando il lato.





2 Posizioni ideali per dormire

Sulla schiena:

- Si sdrai su un cuscino comodo che le sorregga bene la testa e il collo.
- Le spalle devono essere libere e poggiare sul materasso, non sul cuscino.
- Le vertebre cervicali e la colonna toracica sono disposte su una stessa linea.
- In caso di mal di schiena, provi a mettere un cuscino sotto le ginocchia. Ciò può dare sollievo.

Sul fianco:

- La testa e il collo poggiano sul cuscino.
- Le spalle sono libere e poggiano sul materasso, non sul cuscino.
- Le vertebre cervicali e la colonna toracica sono disposte su una stessa linea.

- In caso di problemi alle spalle, posi un cuscino supplementare sul materasso, all'altezza del petto, e vi appoggi il braccio rivolto verso il soffitto. In questa posizione la muscolatura posteriore delle spalle è rilassata.
- In caso di mal di schiena, provi a mettere un cuscino tra le ginocchia. Ciò può dare sollievo.

Esercizi da fare tutti i giorni

- Per questi esercizi necessita di un telo da bagno di media grandezza.
- Può eseguire gli esercizi anche seduta su uno sgabello.

3

Per migliorare la mobilità delle spalle

3 Appenda il telo da bagno piegato per il lungo a una stanga ben fissa (con viti).

4 Tenga saldi i due capi del telo da bagno con le mani. Tiri un capo del telo da bagno verso il basso senza lasciare la presa dell'altra mano che, così facendo, si porta automaticamente verso l'alto. Ora tiri il telo da bagno verso terra con la mano opposta e via dicendo.

5 Tenga il telo da bagno teso davanti a sé con le due mani. Le braccia sono rilassate lungo il corpo.

6 Sollevi le spalle, poi le lasci ricadere verso il bacino, spingendole indietro.

7 Sempre tenendo il telo da bagno teso davanti a sé con le due mani, porti le braccia sopra la testa piegando i gomiti e facendo scivolare il telo da bagno lungo il busto. Non sollevi le spalle durante l'esercizio. Se ha difficoltà, in alternativa può eseguire il seguente esercizio al muro: Si metta in piedi con lo sguardo rivolto verso la parete a una distanza di ca. 20 cm dal muro e con i piedi divaricati alla larghezza del bacino. Posi i palmi delle mani sulla parete e porti le braccia più in alto che può facendo scivolare i palmi delle mani lungo la parete. Mantenga le spalle rilassate e lo sguardo fisso davanti a sé durante l'esercizio.

8 Senza alzare le spalle, tenga il telo da bagno teso davanti a sé con le due mani e le braccia allungate in avanti.

9a/b Ruoti le braccia tese in avanti all'altezza del petto, una volta verso destra e una volta verso sinistra, come se fosse al volante. Il telo da bagno deve rimanere teso durante l'esercizio.

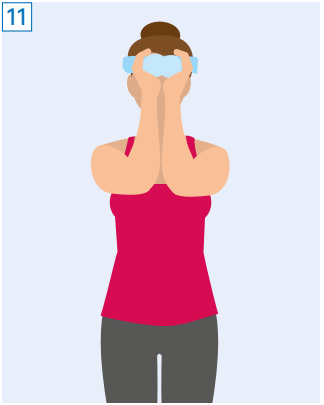
9b

10

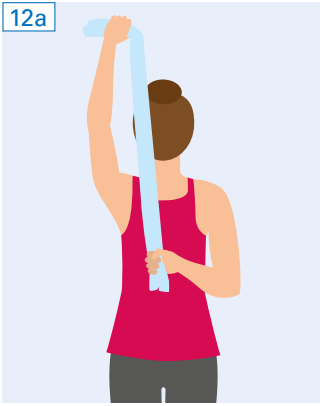
10 Porti il telo da bagno teso dietro la testa. Le braccia sono piegate ad angolo retto e formano un angolo retto con il tronco. La testa è in linea con il tronco.

11 Cerchi di unire gli avambracci, senza abbassare le braccia.

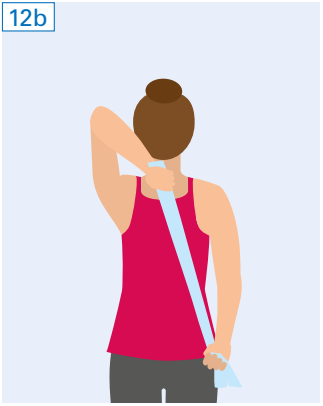
11



12a



12b



12a/b Tenga il telo da bagno teso in diagonale dietro la schiena. Tenda piano il braccio verso il soffitto senza mollare la presa, come se volesse asciugarsi la schiena. Contemporaneamente il braccio opposto si piega lungo la schiena e segue il movimento verso l'alto.

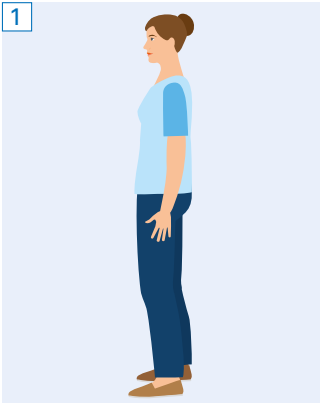
Riporti le braccia nella posizione iniziale. Ripeta l'esercizio dall'altra parte.

Esercizi per le pause lavorative

1 In piedi

- Si metta in piedi, con i piedi paralleli, allineati ai fianchi, le ginocchia leggermente flesse e il busto possibilmente diritto.
- Distribuisca il peso in modo uniforme sui due piedi e anche tra tallone e metatarso.
- Ruoti il bacino verso il basso portando il coccige leggermente in avanti. In questo modo la schiena si allunga.
- Porti lo sterno (non le spalle) leggermente in avanti e in su.

1



- Tenga la testa diritta. Immagini di avere la riga in mezzo e di voler sfiorare con essa il soffitto, allungando così il collo.
- Mantenga le spalle e le braccia rilassate durante l'esercizio.

2

3

In posizione seduta

- 2 Si metta seduta, il più diritta possibile. Regoli l'altezza della sedia in modo che i fianchi risultino leggermente rialzati rispetto alle ginocchia. I piedi aderiscono completamente al pavimento. Le gambe sono rilassate e aperte a V. Spinga le spalle indietro e verso il basso.
- Inclini il bacino leggermente in avanti per raddrizzare la colonna vertebrale e per aprire il petto. Porti il mento leggermente verso lo sterno, allunghi delicatamente il collo immaginando di voler toccare il soffitto con la riga in mezzo. Respiri normalmente durante l'esercizio.

4

- 3 Organizzi il Suo posto di lavoro in modo ergonomico, ossia tenendo conto della Sua statura.
- Se necessario, usi un cuscino a rotolo per sostenere il bacino nella posizione ottimale.
- Appoggi ev. le braccia sui braccioli della sedia per sgravare le spalle.
- Assuma una postura dinamica alla scrivania, intercalando esercizi come quelli illustrati qui di seguito alla posizione descritta, al fine di prevenire tensioni muscolari, di attivare il metabolismo, di regolarizzare la respirazione e di agevolare il flusso linfatico.

Esercizi per la mobilità della colonna vertebrale

- 4 Si sieda sul bordo della sedia. Espirando lentamente, ruoti indietro il bacino e faccia la gobba. Lasci cadere la testa sul petto. Prema i palmi delle mani contro l'interno delle cosce.

5

6

- 5 Inspiri, ruoti il bacino in avanti, spinga le spalle indietro e verso il basso, porti il mento verso lo sterno, lo sguardo rivolto in avanti, apra le braccia e le tenda indietro e verso il basso.
- Ripeta l'esercizio possibilmente ogni ora.

- 6 Si sieda diritta. Incroci le mani aperte sullo sterno.

- 7 Ruoti il torso ritmicamente e senza forzare una volta in senso orario, una volta in senso antiorario e così via. Le spalle debbono rimanere rilassate, la testa e il bacino restano immobili. Inspiri ed espiri profondamente durante l'esercizio.

7

8

Esercizio di allungamento dei fianchi

- 8 Inspirando, posi la mano omolaterale al seno interessato dalla malattia sulla testa. Il gomito è rivolto verso il soffitto. Appoggi la mano opposta sul bordo laterale o sul bracciolo della sedia. Sempre inspirando, inclini dolcemente il busto verso la mano abbassata, così da allungare il fianco. Non porti la spalla all'orecchio e non modifichi l'ampiezza dell'angolo formato dal braccio sollevato. Rimanga in questa posizione per alcuni atti respiratori.
- Esegua l'esercizio anche dall'altra parte, ma lavori soprattutto sul fianco omolaterale al seno interessato dalla malattia.

9

10

Esercizio di tonificazione della parete toracica laterale

- 9 Si metta seduta, con il bacino leggermente flesso in avanti e la schiena diritta. Dietro la schiena, più o meno all'altezza della vita, afferri il polso dell'altra mano e stiri il braccio nella direzione opposta. La scapola si porta così automaticamente indietro. Sente una lieve tensione a livello della parete toracica laterale? Resti in questa posizione per alcuni atti respiratori.
- Esegua l'esercizio anche dall'altra parte, ma lavori soprattutto sulla parete toracica omolaterale al seno interessato dalla malattia.

11

Esercizi di scioglimento della muscolatura della zona cervicale

- Si metta seduta diritta. Spinga le spalle indietro e verso il basso. Infili le mani sotto le natiche con i palmi rivolti in su.
- 10 Inclini lentamente la testa di lato, senza muovere le spalle. Mantenga leggermente tesa la muscolatura della zona cervicale per alcuni atti respiratori.
- 11 Porti la testa sempre inclinata di lato leggermente in avanti (la schiena rimane diritta). Resti in questa posizione per alcuni atti respiratori. Ripeta l'esercizio dall'altra parte.

Nell'opuscolo intitolato «Attività fisica e cancro» trova esercizi supplementari per migliorare la stabilità delle spalle e la forza.

Consulenza e informazione

Chieda consiglio

L'équipe curante può consigliare cosa fare in caso di disturbi legati alla malattia e alle terapie. Rifletta anche Lei su possibili misure in grado di rinvigorirla e di favorire la Sua riabilitazione.

Fisioterapia

La linfonodectomia ascellare, ossia l'asportazione di uno o più linfonodi situati nella cavità ascellare, può comportare dolori e una ridotta mobilità del braccio, indipendentemente dall'estensione dell'intervento.

Nel migliore dei casi, inizierà con la fisioterapia già in degenza. È importante che anche una volta a casa continui a fare gli esercizi che ha imparato in ospedale e possa usufruire di sedute di fisioterapia. Chieda ai medici curanti di prescriverle la fisioterapia in vista della Sua dimissione.

Le Leghe cantonali e regionali contro il cancro

Le Leghe cantonali o regionali consigliano, accompagnano e sostengono i malati e i loro familiari in tutte le fasi della malattia. Offrono aiuto pratico per risolvere problemi organizzativi come, per esempio, la cura dei bambini, aiuti finanziari in situazioni di disagio economico legato alla malattia nonché consulenza assicurativa e orientamento in ambito giuridico. Forniscono materiale informativo. Organizzano gruppi di autoaiuto e corsi. Indirizzano agli specialisti (fisioterapisti abilitati al trattamento dei linfedemi, consulenti sessuologiche ecc.). Aiutano a redigere le direttive anticipate.

Corsi

La Lega contro il cancro organizza corsi di durata variabile per persone malate di cancro in diverse località della Svizzera:
www.legacancro.ch/corsi

Attività fisica

Molti malati di cancro dicono che il movimento li rende più vitali. Un corso di ginnastica terapeutica può aiutarla a riacquistare fiducia nel proprio corpo e a sentirsi meno stanca. Si informi presso la Lega contro il cancro della Sua zona e consulti la lista degli opuscoli.

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Il cancro del seno**
- **Ricostruzione del seno e protesi mammarie esterne**
- **Il cancro ereditario del seno e dell'ovaio**
- **Attività fisica e cancro**
  Riacquistare fiducia nel proprio corpo
- **Il linfedema dopo un cancro**
- **Senza forze**
  Cause e gestione della stanchezza associata al cancro
- **Il cancro e la sessualità femminile**
- **Riabilitazione oncologica**
- **Corsi**
  Per persone malate di cancro e i loro familiari
- **Predisposizione genetica al cancro**

Modalità di ordinazione
Lega cantonale contro il cancro
Telefono 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/opuscoli

Può leggere e ordinare tutti gli **opuscoli online.**

Il Suo parere ci interessa
Sul sito www.legacancro.ch/opuscoli trova tutte le pubblicazioni disponibili presso la Lega contro il cancro, inclusi gli opuscoli sui diversi tipi di cancro. La maggior parte è gratuita e può essere scaricata da Internet. Il servizio è offerto dalla Lega svizzera contro il cancro e dalla Sua Lega cantonale o regionale. Ciò è possibile soltanto grazie ai generosi donatori.

Opuscoli di altre organizzazioni

«Esercizi fisici per il linfedema», Il linfedema, La Collana del Girasole, Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici www.aimac.it

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza

Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

Krebsliga Bern
Ligue bernoise
contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
PK 30-22695-4

Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

Ligue genevoise
contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0

Ligue jurassienne
contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

Ligue neuchâteloise
contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
PK 45-1044-7

Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

Lega ticinese contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

Ligue vaudoise contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis
Siège central :
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro :
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
PK 60-13232-5

Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Uniti contro il cancro

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Opuscoli
Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/opuscoli

Forum
www.forumcancro.ch, piattaforma virtuale della Lega contro il cancro

Cancerline
www.legacancro.ch/cancerline, la chat sul cancro per bambini, adolescenti e adulti
lunedì – venerdì
ore 11.00 – 16.00

Skype
krebstelefon.ch
lunedì – venerdì
ore 11.00 – 16.00

Linea stop tabacco
Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi al minuto (rete fissa)
lunedì – venerdì
ore 11.00 – 19.00

Le siamo molto grati del Suo sostegno.

Linea cancro 0800 11 88 11
lunedì – venerdì
ore 9.00 – 19.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

Questo opuscolo Le viene consegnato dalla Sua Lega contro il cancro, la quale è a Sua disposizione con la sua ampia gamma di prestazioni di consulenza, accompagnamento e sostegno. All'interno trova l'indirizzo della Sua Lega cantonale o regionale.