

PROMOSSO DA:



CON IL PATROCINO DI:



# *Movimento utile.*

## *La Nuova Frontiera del Benessere.*



PROMOSSO  
DA



CON IL SUPPORTO  
INCONDIZIONATO DI:





Acto, Alleanza contro il Tumore Ovarico, è l'unica rete di associazioni pazienti impegnata dal 2010 nella lotta contro il tumore ovarico e contro i tumori ginecologici.

Attiva a livello nazionale e regionale attraverso le affiliate Acto Piemonte, Acto Lombardia, Acto Toscana, Acto Lazio, Acto Sicilia, Acto Puglia e Acto Campania, Acto onlus **promuove iniziative volte a migliorare la conoscenza della neoplasia ovarica e delle neoplasie ginecologiche, a favorire la diagnosi tempestiva e l'accesso a cure di qualità; stimola e sostiene la ricerca scientifica; offre servizi di sostegno a pazienti e caregivers; promuove campagne educative su tutte le forme di prevenzione e rischio riduzione oggi disponibili.**

Acto è tra i promotori **della Giornata Mondiale sul Tumore Ovarico** che si celebra l'8 maggio e **della Giornata Mondiale dei Tumori Ginecologici** che si celebra il 20 settembre. Le attività della rete Acto a livello nazionale e locale sono visibili sul sito [www.acto-italia.org](http://www.acto-italia.org) e sulle pagine Facebook, Instagram, Twitter e YouTube dell'Associazione.





## ***Movimento utile: il programma di attività fisica per le pazienti oncologiche.***

**E' ormai provato che l'attività fisica, adeguata alla condizione fisica di ogni paziente e svolta sotto il controllo di un allenatore qualificato e di un team medico, può aiutarti a migliorare la qualità di vita durante il tuo percorso di cura.**

Per questo, noi di Acto abbiamo pensato a un'iniziativa dedicata a te, che ti stai curando presso uno dei centri specializzati nel trattamento del tumore ovarico. Si tratta di un programma di allenamento - dalla camminata veloce e oltre, fino alla corsa - da seguire sotto il controllo di un allenatore personale dedicato e con il supporto di tecnologie digitali.

**Muoverti in modo regolare e seguendo uno schema preciso di allenamento ti aiuterà a sopportare meglio gli effetti delle cure e ti motiverà, facendoti ritrovare le energie che pensavi perdute.**

L'idea del progetto trae origine dalle esperienze maturate da alcune pazienti e dalla volontà di **Emanuela Bellet**, Vice Presidente, essa stessa paziente e socia Acto onlus, di trasformare il loro vissuto personale in patrimonio comune a tutte le donne in cura per tumore ovarico.



---

# Le fasi del Progetto.

Il progetto Movimento Utile si sviluppa in più momenti ed ha una durata complessiva di 6-12 mesi.

**1** Vengono selezionate dal team medico di ogni ospedale 15/20 pazienti in follow up o in terapia di mantenimento.

Il gruppo di pazienti viene invitato a una riunione di presentazione del progetto, durante la quale viene spiegato come si svolge il programma, con la testimonianza delle pazienti che hanno già partecipato al progetto e viene illustrato il materiale informativo specifico.





2

Le pazienti si allenano secondo il programma individuale in stretto contatto con personal trainer **tramite un'applicazione su telefono chiamata U4FIT** (vedi descrizione più sotto) che le tiene in contatto continuo "one to one".

È comunque possibile restare in contatto anche semplicemente via telefono o mail.

**Mensilmente, viene effettuato un controllo dei progressi delle pazienti** ed effettuate le modifiche al programma, se necessario.

3

Al termine del periodo di allenamento previsto, **viene organizzato un incontro per tutto il gruppo** durante il quale ognuna può raccontare la propria esperienza, e condividendo con le altre emozioni e valutazioni.

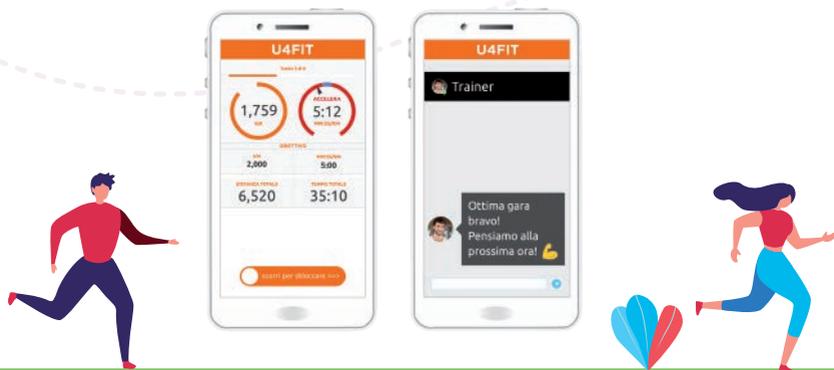


# La app che ti aiuta ad allenarti.

U4FIT (ideata dall'imprenditore Fabrizio Mulas, ingegnere) è una piattaforma che ti aiuta ad allenarti ed è usata anche a livello agonistico. Con l'app U4FIT, scaricata sul tuo telefono e collegata alla suddetta piattaforma, puoi allenarti nella corsa e nella camminata in contatto continuo con Personal Trainer reali. Grazie a questa app, divertente e motivante, il tuo allenatore ti seguirà ovunque ti trovi, inviandoti il piano di allenamento personalizzato e adattandolo nel tempo ai progressi.

La app ti guiderà nello svolgimento corretto dell'allenamento personalizzato, inviando istruzioni visive e vocali.

Terminata la sessione di allenamento, invierà i risultati al trainer che potrà analizzare tutti i dati, in modo professionale e scientificamente corretto, ovunque si trovi. La chat integrata nella piattaforma permetterà un contatto continuo con il tuo personal trainer, che potrà così verificare i tuoi progressi e spronarti in "viva voce".



PROMOSSO DA:



sito: [www.acto-italia.org](http://www.acto-italia.org)

CON IL PATROCINIO DI



Multicenter Italian Trials  
in Ovarian Cancer  
and Gynecologic Malignancies  
sito: [www.mito-group.it](http://www.mito-group.it)

Riunisce i cultori della Ginecologia Oncologica per promuovere il progresso nel campo clinico, sperimentale e socio-assistenziale, la ricerca sperimentale e clinica e la qualità delle cure oncologiche.



Mario Negri  
Gynecologic  
Oncology Group  
sito: [www.mango-group.it](http://www.mango-group.it)

Prosegue la tradizione scientifica del Mario Negri nell'ambito onco-ginecologico portando il contributo italiano ai due principali network internazionali GCIG (Gynecologic Cancer Intergroup) e ENGOT (European Network of Gynaecological Oncological Trial Groups), grazie ai quali accede alle più qualificate proposte di ricerca clinica.



*Personal Trainers for Running*

Con la collaborazione di U4FIT, la piattaforma più utilizzata in Italia per allenarsi nel running, anche a livello agonistico, con Personal Trainer specializzati.

sito: [www.u4fit.com](http://www.u4fit.com)



● *Un progetto Ideato da Emanuela Bellet.*

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:



Tel 030/7833024

Mail: [eventi@ardeaweb.com](mailto:eventi@ardeaweb.com)

Sito: [www.ardea.events](http://www.ardea.events)



Tel 340 8504587

[puglia@acto-italia.org](mailto:puglia@acto-italia.org)

sito: [www.acto-italia.org](http://www.acto-italia.org)



---

**Acto Puglia**, facendo parte della rete nazionale, ha scelto di aderire al progetto "Movimento e Salute", già proposto e realizzato con l'IEO e con Acto Toscana per offrire alle donne affette da tumore ovarico o da altri tumori ginecologici, un bellissimo programma per prendersi cura di se, oltre la cura, prestando attenzione al proprio equilibrio fisico e psichico senza autoescludersi dal contesto sociale in cui si vive.

**"Movimento e salute"** è un programma ideato da Emanuela Bellet, vice presidente ACTO ONULS, che propone uno schema preciso di allenamento per aiutare a sopportare meglio gli effetti della cura, facendo ritrovare le energie che si pensava perdute, in un percorso di attività fisica volto al miglioramento delle condizioni fisiche attraverso il movimento.

In questo particolare momento che viviamo di restrizioni e distanziamento sociale tra le persone, avere la possibilità di sentirsi parte di un gruppo e condividere con le altre donne le proprie esperienze consente di migliorare il proprio fisico e umore ed essere d'aiuto anche alle altre partecipanti.

***"Camminare" vicino al mare o nella bella campagna pugliese è un invito ad aderire al progetto con il vostro immancabile entusiasmo!***

### **Il progetto**

Movimento e Salute si basa su un programma di allenamento personalizzato che il personal trainer predispone per ogni paziente adattandolo alla sua condizione fisica; egli seguirà a distanza attraverso una App il paziente mentre quest'ultimo sarà in contatto con le altre partecipanti attraverso il gruppo whatsapp in modo da poter avere un confronto e uno scambio di notizie riguardo l'andamento del progetto e dei risultati ottenuti.

### **Prof. Cormio Gennaro**

Stile di vita, alimentazione e attività fisica sono tre momenti cardine della nostra vita quotidiana.

In particolare l'attività fisica assume un ruolo di straordinaria importanza in pazienti in trattamento chemioterapico o nella fase di riabilitazione post terapia.

La possibilità di svolgere attività fisica sotto la guida di un personal trainer esperto, coniuga il desiderio di riportare la paziente ad una vita "normale" insieme alla esperienza di condividere questo percorso con altre donne.

***Ancora una volta ACTO si affianca a tutti noi nell'ottica di sostenere e aiutare le pazienti nel percorso di cura.***

