

# VareseNews

## Bianca Garavaglia, per sostenere i progetti “basta un caffè”

Pubblicato: Giovedì 15 Gennaio 2015



Mentre in passato prevaleva il dogma che la diagnosi di tumore precludesse la possibilità per i pazienti di praticare sport ed esercizio fisico, oggi l'evidenza degli effetti positivi dell'attività fisica in bambini ed adolescenti ammalati di tumore sta crescendo. Obiettivo principale del progetto Sport è di esplorare la fattibilità di una strategia efficace nel promuovere l'attività fisica nei pazienti con tumore, sia durante che dopo la cura oncologica. Le caratteristiche principali del progetto di allenamento e di attività fisica intra-ospedaliero sviluppato dall'Associazione Bianca Garavaglia presso la Pediatria dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano includono la disponibilità di una palestra di 30 m<sup>2</sup> direttamente in reparto (attrezzata con treadmill, exercise bike, macchina multi-funzione, attrezzi per esercizi a corpo libero) e la supervisione da parte di 4 istruttori professionisti che definiscono programmi di allenamento individualizzati sulla base delle necessità di ogni singolo ragazzo, in collaborazione con il team di oncologi, di psicologi pediatri e di esperti della riabilitazione. Oltre all'attività indoor, l'associazione sostiene attività outdoor, in particolare le uscite in barca a vela che i ragazzi ricoverati fanno durante l'anno. Tra i benefici riportati dai ragazzi che hanno praticato più assiduamente l'attività sportiva in palestra si segnalano: una ritrovata autostima verso un corpo meglio funzionante e più "vivace", nuove opportunità di relazionarsi in modo confortevole con i propri pari.

**Il progetto richiede un finanziamento di 10.000 euro** per sostenere i costi di 2 fisioterapisti e 2 istruttori di scienze motorie che svolgeranno la loro attività presso la palestra del 7°Piano dell'INT di Milano per 24 mesi e per contribuire basta un caffè. L'associazione è infatti stata selezionata dal portale 1caffè.org, una piattaforma di crowdfunding che ogni settimana sceglie un progetto da supportare. Si può donare via sms (tramite il sistema BeMoov, previa iscrizione gratuita) o con PayPal offrendo 1 caffè al costo di 1 euro (Bemoov) o 1,4 euro (PayPal) oppure, se il progetto vi appassiona, 1 Colazione al costo di 5 euro. 1 Caffè Onlus raccoglierà le vostre donazioni e le devolverà interamente all'associazione della settimana. Tutte le informazioni e le modalità per donare qui.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it

