

Passaparola

Il Magazine di **LILT Biella**
N° 28 - 2° Sem. 2014

SPAZIO LILT

Aggiornamento
lavori.

p. 7



OBESITÀ INFANTILE

Un problema che
"cresce".

p. 10



RICETTE DI NATALE

Inserito Salute

p. 15



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Sezione Provinciale di Biella - Onlus

**Un futuro senza cancro:
Il regalo più bello.**

Direttore Responsabile:

Dott. Alfredo Mazzocato

Redazione a cura della

Lega contro i Tumori - Sezione Provinciale di Biella ONLUS

Hanno collaborato alla redazione di questo numero:

Daniela Alberici Mancini, Chiara Belliero, Elena Chiorboli, Marianna Cimmino, Antonella Fornaro, Claudia Pozzi, Laura Schiapparelli, Clotilde Tucci.

Progetto grafico:

Maria Giulia Moranino e Andrea Valentini per Peg.SoluzioniCreative

3 EDITORIALE**La Parola al Presidente**

Spazio LILT: un vero traguardo e un nuovo inizio per i nostri "primi" 20 anni.

4 IL PROGETTO

Aggiornamento SPAZIO LILT.

8 PREVENZIONE

Mammografia in 3D: nuovi progressi negli strumenti per la diagnosi precoce.

La prevenzione si tinge di rosa.

Obesità infantile: un problema che "cresce".

11 LASCITI TESTAMENTARI

Il nostro sogno è uguale al tuo: sconfiggere il cancro.

12 LILT BIELLA: VOLTI E VOCI DELLA PREVENZIONEI professionisti di LILT Biella.
Lo Staff di LILT Biella.**14 I NOSTRI VOLONTARI**

Volte e voci dei volontari impegnati nella raccolta fondi.

15 INSERTO SALUTE

Consigli pratici di prevenzione: le ricette di Natale della nostra dietista.

19 L'ESPERTO RISPONDE

La prevenzione a tavola...non è mai troppo presto.

20 HOSPICE L'ORSA MAGGIORE

Parole e voci dall'Hospice.

Lotteria Hospice 2014: la lotteria che fa del bene.

22 SPAZIO AZIENDE

La generosità dell'imprenditoria Biellese.

Natale 2014: le proposte di LILT Biella.

24 TESTIMONIANZE

I servizi di LILT Biella visti dalle persone.

25 DONAZIONI CHE DIVENTANO VITA

Il tuo Natale solidale, il tuo contributo per regalare vita.

26 INIZIATIVE

Realizza con noi il tuo sogno.

27 LILT ONLINE

#SocialLILT con noi.

Shopping solidale: fai del bene e ti conviene.

www.liltbiella.it: l'informazione a portata di mouse.

30 BOMBONIERE SOLIDALI

Lista Nozze Solidale. Silvia e Renato: quando l'amore si "sposa" con la solidarietà.

SEGUICI DA VICINO!

Iscriviti alla nostra Newsletter

www.liltbiella.it

Sezione Provinciale di Biella - Onlus



Fondazione - Onlus

Sede ambulatori e uffici:

Via Belletti Bona 20, Biella

Tel. 015 8352111 - Fax. 015 8352112

info@liltbiella.it

www.liltbiella.it

www.spaziolilt.it

Orari di apertura:

8.30 - 13.00

15.00 - 18.00

I servizi di LILT Biella

Cure palliative domiciliari

Prevenzione scolastica

Centro Antifumo

Ambulatorio dietologico

Ambulatorio dermatologico

Ambulatorio prevenzione diabete

Ambulatorio urologico

Ambulatorio senologico

Ambulatorio medico di agopuntura

Ambulatorio psico-oncologico

Sportello Informativo Oncologico

Centro di formazione in cure palliative

Delegazione LILT di Ronco Biellese

Via Martiri della Libertà 2

Tel. 015 8460458

Delegazione LILT di Mongrando

Via alle Scuole 6

Tel. 015 666715

Orari di apertura delle delegazioni

Lunedì 15.00 - 18.00

Martedì 9.00 - 12.30

Giovedì 15.00 - 18.00

HOSPICE "L'ORSA MAGGIORE"

Struttura residenziale di cure palliative per malati oncologici

Via Belletti Bona 20, Biella

Centralino: 015 8352111

Fax. 015 8352112

Infermeria: 015 8352130

info@hospicebiella.it

Orari di visita

8.00 - 20.00

Servizi dell'Hospice

Assistenza medico - infermieristica

Assistenza psicologica

Assistenza sociale e spirituale

La parola al Presidente

Spazio LILT: un vero traguardo e un nuovo inizio per i nostri “primi” 20 anni.
Non da soli. Mai soli. Insieme!



È davvero un “rush finale” quello che in questi mesi stiamo vivendo alla LILT: **la struttura di Via Ivrea, pur con un certo ritardo, è in via di ultimazione e ci stiamo preparando per essere operativi nella prossima primavera.**

Dietro le quinte, in modo encomiabile, un lavoro davvero eccezionale è stato fatto da tutti i dipendenti della LILT, che in questi anni sono cresciuti poco di numero e tanto in professionalità: ho visto tantissimo impegno e un'incredibile dedizione all'Associazione e a questo progetto in particolare. Sono sempre più convinto che chi lavora alla LILT non lo faccia solo per lo stipendio, ma perché sente su di sé la volontà di migliorare la vita di tante persone.

Ancora pochi mesi, quindi, prima dell'inaugurazione, e pochi mesi da quello che sarà il nostro ventennale: 20 anni di duro lavoro che verrà celebrato, in vista di Spazio LILT, con iniziative che coinvolgeranno i nostri concittadini.

Il nostro ventennale cadrà proprio nell'anno in cui Spazio LILT sarà inau-

gurato e, mai come oggi, siamo pronti per dare nuova vita a questa creatura. Il nuovo Centro è come un bambino che nasce; il traguardo della nascita, della nuova vita che esce dal grembo materno, non significa fine di qualcosa, ma, per l'intera famiglia, diventa **l'inizio di un progetto che è destinato a crescere un po' per volta e che durerà per tutta la vita.**

Le cose da fare sono ancora tante: per usare un'immagine che appartiene alla nostra terra biellese, **Spazio LILT è come una matassa che si dipana e si “svolge” un po' per volta; tutto si organizza in un nuovo “sistema” ordinato.** Tuttavia, molto rimane da fare perché i servizi non inizieranno tutti il giorno dell'inaugurazione del Centro, ma si attiveranno progressivamente nel tempo, uno dopo l'altro.

Siamo quasi pronti, quindi. “Quasi” perché mancano ancora alcune cose: il mammografo 3D di ultima generazione, l'ecografo, il colonscopio, alcuni strumenti ed attrezzature necessari ad un nascente progetto per aiutare i bambini obesi ecc. **I Biellesi ci sono stati molto vicini e contiamo ancora su di loro, e in particolare su chi sente di voler intervenire e di volerci aiutare anche in questa parte finale** della realizzazione di Spazio LILT.

Spazio LILT mi ha insegnato davvero tanto in questi anni; ho capito che **la provvidenza esiste** (mi riferisco a due legati testamentari di entità impensabile che hanno coperto una parte delle spese di realizzazione); ho capito che **credere fermamente in**

un progetto, mettendoci tutto se stessi, porta a risultati eccezionali; ho toccato sempre con mano che **i Biellesi ci sono sempre, per progetti importanti.**

I legati testamentari ci hanno aiutato, in parte a coprire le spese, in parte ad accendere un mutuo che, attualmente, dobbiamo riscattare. **I lasciti rappresentano tantissimo per Spazio LILT** perché sono un gesto gratuito che consente ad ogni persona di decidere, fino alla fine, come gestire la propria vita e le proprie sostanze; un atto di cuore, ma anche espressione di libertà e di decisionalità.

Per il futuro di Spazio LILT, **per la sua sostenibilità, contiamo sulle aziende** che ci sostengono e che vogliono essere protagoniste della vita del territorio del quale fanno parte; aziende che sono composte da titolari che hanno volti e nomi e, alcuni, anche storie familiari di malattia tumorale. **La forza dell'imprenditoria fa parte del nostro DNA biellese** e un progetto come questo non può prescindere dal loro intervento.

Tutti i nostri concittadini possono sostenere la prevenzione, la diagnosi precoce, la riabilitazione ed essere così protagonisti e partecipi, con una donazione di qualsiasi entità, di una società che crede nel dono, nell'aiuto, nella reciprocità e nella sussidiarietà, cioè nell'esserci l'uno per l'altro.

Non da soli. Mai soli. Insieme!

Il Presidente
Dott. Mauro Valentini

Aggiornamento

SPAZIO LILT Settembre 2014



Spazio LILT è in fase di ultimazione e riteniamo che l'inizio graduale dell'attività possa avvenire nella prossima primavera.

Molti sono gli ambulatori del futuro Spazio LILT, che verranno via via attivati.

Non tutti gli ambulatori potranno essere operativi sin dal momento dell'inaugurazione del nuovo Centro; ecco una semplice legenda per sapere cosa si potrà avere fin da subito, cosa è attualmente in fase di realizzazione e sarà disponibile a breve e cosa è ancora in fase di progetto.

LEGENDA



**SEMAFORO
VERDE**

=
Ambulatorio
operativo



**SEMAFORO
ARANCIONE**

=
Ambulatorio / Servizio
operativo a breve



**SEMAFORO
ROSSO**

=
Ambulatorio non
ancora operativo



AMBULATORIO ANTIFUMO E ANTIALCOL

Lilt Biella è stata pioniera della lotta al tabagismo nel Biellese con corsi di gruppo per smettere di fumare. Si è poi evoluta con un Centro Antifumo di Secondo Livello con un approccio medico psicologico individuale i cui risultati sono stati stupefacenti. Il settore relativo all'alcol è attualmente in esame.

Le strumentazioni previste sono uno spirometro, un misuratore di CO (Monossido di Carbonio), un PC per l'inserimento, l'archiviazione dei dati e la refertazione, una stampante.



AMBULATORIO DI PSICO-ONCOLOGIA

L'ambulatorio, parte integrante del settore della riabilitazione, ha una notevole ampiezza (circa 25 metri quadri); il sostegno e/o la psicoterapia, rivolta a pazienti e familiari, si svolgerà con colloqui individuali, di coppia ed all'intera famiglia. Sono in programma anche gruppi psicologici

(da qui la necessità di un ambiente ampio).

Oltre all'attività di psicologia clinica, lo psicologo farà parte dell'équipe riabilitativa sin dalla fase di definizione del progetto riabilitativo individuale. La ricerca sarà parte integrante del lavoro degli psicologi.



AMBULATORIO SENOLOGICO

L'ambulatorio senologico ha, quale sua primaria finalità, la diagnosi precoce. Una saletta – nella quale si effettuano le prime visite di consulenza – consente di definire un piano di intervento per eventuali approfondimenti e/o orientamenti. L'ecografo è lo strumento che consente di fare indagini di primo livello.



SALA MAMMOGRAFICA

Grazie ad una strumentazione di ultima generazione (un mammografo con tomosintesi del costo di circa 200.000 Euro) a Spazio LILT sarà possibile ef-

fettuare mammografie diagnostiche al di fuori dell'età di screening con una dose di radiazioni uguale a quella di una mammografia tradizionale.

Fonte immagine: www.urbanpost.it



AMBULATORIO UROLOGICO

Sarà deputato alla prevenzione dei tumori dell'apparato urogenitale maschile.

In aggiunta alla visita specialista, cistoscopia, ecografia transrettale, saranno tra gli esami che si potranno effettuare in questo ambulatorio.



AMBULATORIO DERMATOLOGICO

La diagnosi precoce dei tumori della pelle, effettuata da dermatologi specializzati, si avvale di due nuovi video-dermatoscopi di ultima generazione.



AMBULATORIO DI OTORINOLARINGOIATRIA E DI STOMATOLOGIA

L'ambulatorio sarà dedicato in particolare ai grandi fumatori nei quali è più elevata l'incidenza dei tumori della laringe; una rinolaringoscopia a fibre ottiche permetterà una diagnosi precoce e consentirà interventi meno demolitivi. È importante ricordare che per le lesioni neoplastiche del cavo orale, favorite da fumo di tabacco, alcool, traumatismi cronici e papilloma, una diagnosi fatta precocemente comporta la guarigione nell'80% dei casi.



AMBULATORIO DIETOLOGICO

L'ambulatorio di dietologia si rivolge a pazienti oncologici e a persone affette da sovrappeso o obesità semplice o complicata da comorbidità associate quali, ad esempio, cardiopatie, diabete, dislipidemie, insufficienza renale, ipertensione.

Fornirà supporto anche a persone affette da sovrappeso causato da patologie tiroidee, menopausa ecc.



AMBULATORIO COLONPROCTOLOGICO

Vuole offrire soprattutto agli ultracinquantenni l'opportunità di eseguire una pancolonscopia per la diagnosi precoce di lesioni neoplastiche e per le lesioni precancerose del colon-retto.



AMBULATORIO DI AGOPUNTURA MEDICA ONCOLOGICA

L'ambulatorio di agopuntura intende affiancarsi alle terapie convenzionali supportandole e integrandole, per migliorare il controllo dei sintomi. Ha lo scopo di alleviare: vampate di calore e sudorazioni notturne in donne trattate per tumore al seno; dolori e rigidità a livello articolare in donne trattate per tumore al seno; nausea e vomito in pazienti sottoposti a chemioterapia; dolore neuropatico e alterata sensibilità; dolore non oncologico.



SPORTELLO INFORMATIVO ONCOLOGICO

Nato per indirizzare i pazienti ed i familiari in merito ai diritti ed alle agevolazioni spettanti in caso di malattia oncologica, lo sportello è destinato a crescere in modo tale da poter gestire autonomamente tutte le pratiche burocratiche che portano, soprattutto i malati, a peregrinare per tanti uffici pubblici e sanitari.



AMBULATORIO DI PROGETTAZIONE SCOLASTICA

Il settore scuola richiede ricerca, progettazione, formazione ed azione. All'interno di programmi da gestire in autonomia o in partnership con enti impegnati in questo ambito, nuovi progetti e tanta attività formativa per migliorare gli stili di vita degli uomini e delle donne di domani.



AMBULATORIO LARINGECTOMIZZATI

Per le persone operate che necessitano di una riabilitazione individuale o di gruppo. Prevede, dopo una visita fisiatrica, la riabilitazione logopedica dei disturbi del linguaggio, della voce e della deglutizione.

Fonte immagine: www.erbesalute.it



AMBULATORIO FISIATRICO

Il fisiatra è lo specialista che si occupa di definire il protocollo medico specialistico riabilitativo e le modalità e la durata delle prestazioni di medicina fisica e riabilitativa. E' responsabile del progetto riabilitativo e ne coordina gli interventi tecnici, effettua la diagnosi della menomazione, causa della disabilità, la diagnosi funzionale e la prognosi riabilitativa. La visita fisiatrica è, pertanto, propedeutica, alla riabilitazione.



AMBULATORIO PER LA RIABILITAZIONE INDIVIDUALE

Oltre alla riabilitazione all'interno della palestra di Spazio LILT, nella quale saranno trattati piccoli gruppi di persone, in alcuni casi si rende necessaria una riabilitazione individuale (si pensi, ad esempio, alla riabilitazione per linfedema che richiede il linfodrenaggio, il bendaggio compressivo, la pressoterapia ecc.). Gli ambulatori in questione, consistenti in due salette attrezzate, sono stati pensati proprio per trattamenti specifici.



AMBULATORIO STOMIZZATI E INCONTINENTI

L'ambulatorio ha come obiettivo la riabilitazione del paziente stomizzato puntando sulla comunicazione, l'educazione e l'informazione. Un lavoro educativo verrà svolto anche con i familiari. Oltre ad un'attività di counselling, volta all'accettazione della stomia, in caso di problematiche coloproctologiche o di incontinenza uro-fecale si svolgerà attività educativa per la gestione autonoma della stomia e riabilitazione del pavimento pelvico.

Fonte immagine: www.indystar.com

Grazie ai Biellesi SPAZIO LILT continua a crescere

Molti privati e aziende hanno risposto al nostro appello per completare la realizzazione a Biella del nuovo **Centro Oncologico Multifunzionale** di prevenzione e riabilitazione.

Oggi mancano **756.189**
euro

**SE NON L'HAI ANCORA FATTO,
PUOI CONTRIBUIRE ANCHE TU.**

Mammografia in 3D:

nuovi progressi negli strumenti per la diagnosi precoce

La mammografia è un'indagine radiologica che, grazie all'utilizzo di raggi x, consente di avere un'immagine del seno e di effettuare una diagnosi precoce di forme tumorali anche di piccole dimensioni.

Grazie agli attuali programmi di screening, presenti anche in Piemonte, la mammografia consente di rilevare neoformazioni di piccola entità, non ancora percepibili con la semplice palpazione e anche microcalcificazioni (sottili depositi di calcio) che possono essere indicativi della presenza di un tumore.

L'importanza della diagnosi precoce di quella che è la forma tumorale più diffusa nel sesso femminile, è molto sentita in Piemonte: infatti ben il 78% delle donne interpellate per lo screening risponde alla chiamata per effettuare l'indagine. In effetti, questo strumento, non invasivo, indolore e rapido nell'esecuzione, ha consentito un netto miglioramento delle prospettive di guarigione.

A fronte di ottimi risultati, la scienza, comunque, avanza: infatti, oggi è disponibile una nuova mammografia tridimensionale che dà risultati diagnostici ancora migliori e riduce i falsi allarmi.

L'accuratezza della mammografia 3D sembra assodata grazie ad uno studio statunitense che ha coinvolto 13 strutture ospedaliere e ben 454.850 donne che si sottoponevano ad indagini di screening. Questo nuovo strumento consente di incrementare del 41% la rilevazione di "tumori duttali in situ" di tipo invasivo e riduce del 15% i "falsi allarmi" (donne richiamate per approfondimenti che scoprono in seguito di non avere un cancro).



CHE COS'È LA MAMMOGRAFIA 3D

Si tratta di una mammografia a raggi x con "tomosintesi". Le numerose immagini vengono "combinare" in un'unica immagine tridimensionale (le immagini stratificate sono ricostruite con spessore di 1 mm) che consente di "vedere" in profondità, all'interno del tessuto della mammella, con un quadro molto più chiaro di quello rilevabile della mammografia 2D.

L'ultima generazione dei mammografi 3D non sottopone la donna ad una maggiore esposizione di radiazioni durante l'esame, nonostante vengano effettuati 9 scatti di acquisizione anziché 1.

COME FUNZIONA

La mammografia tradizionale rileva immagini da due angoli; invece, quella tridimensionale ha uno scanner 3D che si muove ad arco sopra le mammelle, rilevando immagini da più angolazioni. Questo migliora l'abilità del medico di rilevare piccoli tumori e ridurre inutili paure.

Attualmente si ritiene la mammografia 3D come quella più indicata per la diagnosi precoce del tumore al seno.

SPAZIO LILT E LA MAMMOGRAFIA 3D

Presso il nuovo Centro anche la diagnosi precoce del tumore al seno sarà all'avanguardia grazie ad un mammografo con tomosintesi.

Una strumentazione di ultima generazione che consente di fare diagnosi accurate grazie all'accurata qualità delle immagini, alla ricostruzione in 3D ed alla visualizzazione in alta definizione.

Attualmente la diagnosi precoce e l'identificazione accurata di un tumore mammario rappresentano le armi più efficaci nella lotta contro tali tumori.

La precisione data dalla mammografia 3D si traduce in serenità per le donne che con fiducia si avvicinano allo screening.

LILT Biella, nella scelta del proprio mammografo ha optato proprio per la tecnologia digitale avanza.



Nel mese di ottobre si è svolta la XXII Edizione della Campagna Nastro Rosa di LILT per la prevenzione del tumore al seno. La finalità è la sensibilizzazione della popolazione sull'importanza della prevenzione per sconfiggere il big Killer n°1 delle donne. Quest'anno ci siamo posti un obiettivo importante: la dotazione di un mammografo 3D per l'ambulatorio senologico di SPAZIO LILT. Grazie alla partecipazione di istituzioni, aziende, cittadini e personaggi noti del nostro territorio biellese, la Campagna è stata ricca di eventi ed iniziative.

La prevenzione si tinge di rosa

VISITE DI PREVENZIONE: tante sono state le visite senologiche e grazie alla collaborazione con FAND, sono state effettuate anche visite per la misurazione della glicemia e della pressione arteriosa.

ILLUMINAZIONE IN ROSA DEI MONUMENTI DEI COMUNI BIELLESI: tutti i comuni del biellese hanno aderito, contribuendo a diffondere ancora di più il messaggio dell'importanza della prevenzione.



CONCORSO VETRINE IN ROSA: tanti i negozianti biellesi che hanno partecipato, allestendo la propria vetrina in rosa e coinvolgendo i clienti nell'iniziativa "resto solidale" o proponendo i braccialetti Cruciani.

CENA E APERITIVO IN ROSA: diversi i ristoranti e gli agriturismi Biellesi che hanno messo a disposizione dei propri clienti un "menù in rosa" salutare e solidale di LILT Biella, contribuendo in modo diretto e coinvol-

gendo i clienti nell'iniziativa "resto solidale" per la dotazione del mammografo 3D.

LE FARMACIE IN "ROSA": molte le Farmacie che hanno aderito alla distribuzione di materiale informativo della Campagna e che si sono rese disponibili a coinvolgere i clienti nell'iniziativa "resto solidale".

#FACCIAINROSA2014: un'iniziativa di sensibilizzazione che ha coinvolto il popolo web a "metterci la faccia Rosa" per sostenere la Campagna Nastro Rosa. Grazie al fotografo Stefano Cereetti, sono state ritratte tantissime persone che hanno poi condiviso la foto e che l'hanno utilizzata come immagine del profilo sui social.



"MARATONA IN ROSA": il 18 e 19 ottobre il Centro Commerciale GLI ORSI, vestito di rosa grazie a Villflora e Sempre Sempre – Eventi con il cuore, ha ospitato la "maratona per la prevenzione". Due giorni di intrattenimenti per grandi e piccoli con spettacoli, ospiti e tante sorprese per il pubblico. Sfilata di alcuni negozi, tra cui Edilnol, flashmob solidale di D&G DanceAcademy in collaborazione con Lauretana, parata dei mezzi ed esercitazioni delle Forze dell'Ordine e dei nuclei di pronto intervento, "Gli Orsi a Gli Orsi", iniziativa dei Lions Club la Serra, performance delle allieve di Emily Angelillo, direttrice artistica della Dance4Academy (sezione Danza D&G Dance Academy) e molte altre iniziative. Grazie alla collaborazione di Roberto Bologna Events Consult, i Dj de "Le Voci delle Radio Biellesi" e dei due media partner, Rete Biella e Radio City, si è svolta una vera e propria gara di solidarietà che ha coinvolto il pubblico de Gli Orsi, i telespettatori e gli ascoltatori. Banca Sella ha affiancato l'iniziativa coinvolgendo i propri clienti e offrendo la possibilità, oltre ai metodi classici, di donare tramite Up-Mobile.

"LILT FOR BIELLA": serata al Teatro Sociale di apertura del ventennale di LILT Biella. Grande successo per l'evento ricco di personaggi noti della tv, della radio, dello sport, della danza e dello spettacolo che hanno fatto la storia di Biella negli ultimi 40 anni.

"VIA ITALIA IN ROSA": Via Italia si è vestita di rosa per un giorno grazie alla collaborazione di Franca Borello Pivano, Presidente dei commercianti del Centro e dei titolari dei negozi che hanno colorato di rosa le vetrine e condiviso l'iniziativa "Resto Solidale".



Per scoprire tutti gli approfondimenti sulle iniziative solidali, i partner e gli eventi della Campagna Nastro Rosa, visita il sito www.liltbiella.it

Obesità infantile

Un problema che “cresce”

Sovrappeso ed obesità sono, soprattutto nei Paesi occidentali, un problema di sanità pubblica ormai sentito con il carattere dell'emergenza; obesità e sovrappeso, infatti, non riguardano solo gli adulti, ma anche i bambini: infatti, si stima che, negli ultimi 30 anni, la frequenza di sovrappeso nei bambini sia addirittura triplicata. A livello Europeo l'Italia detiene il primato negativo per adolescenti e bambini in eccesso di peso: tra 0 e 18 anni, il 25% dei giovani presenta un eccesso di peso, con un picco riscontrabile nella fascia d'età compresa tra i 9 e gli 11 anni, nella quale il 23% è sovrappeso e ben il 13% obeso.

QUALI SONO LE CAUSE DELL'OBESITÀ INFANTILE?

Solo in rari casi l'obesità infantile è un' "Obesità Secondaria", cioè conseguente a malattie endocrine o ereditarie. Solitamente, l'obesità è un' "Obesità Essenziale"; in questo caso le cause possono essere psicologiche o socio/ambientali. Intervenire è necessario: l'eccesso di peso è responsabile di numerose patologie organiche (cardiovascolari, endocrino-metaboliche, gastroenterologiche, osteoarticolari, respiratorie, oncologiche) e psicologiche, problematiche che, purtroppo, sono destinate ad aggravarsi in età adulta; infatti, le ricerche affermano che il 70-80% di adolescenti obesi è destinato a diventare un adulto obeso. Le strategie di intervento sono multiassiali e prevedono un coinvolgimento a 360 gradi delle varie componenti sociali (istituzioni, scuola, famiglia, operatori sanitari ecc.). Certamente preziosi alleati sono i pediatri che, grazie agli appuntamenti per il bilancio di salute, hanno la possibilità di identificare tempestivamente un

inizio di eccesso di peso e intervenire (anche e principalmente) con i genitori per impostare strategie di intervento. Le aree d'azione possono prevedere sane abitudini alimentari per tutta la famiglia, riduzione della sedentarietà (meno computer e TV), introduzione di attività sportiva e di movimento (andare a scuola a piedi, gioco libero esterno).

UN NUOVO PROGETTO PER I BAMBINI A SPAZIO LILT

Alla luce di questo, a Spazio LILT sarà attivato un progetto per i bambini, che prevede la collaborazione di numerosi esperti per un intervento multidisciplinare che possa consentire un vero e duraturo cambiamento; il team sarà composto da pediatra, dietista, dietologa, psicologa, professionista in scienze motorie.

Il costo per il primo anno di questo progetto è di circa 40.000 euro: la "punta di diamante" del progetto è data dalla palestra di Spazio LILT, dove, oltre alle previste attrezzature per la riabilitazione di pazienti oncologici, saranno presenti materiali e strumenti che consentiranno ai bambini di fare attività fisica in modo ludico e divertente, trasformando "la dieta e l'attività fisica" in un vero e proprio modo di essere e di vivere: il loro stile di vita.



Dott.ssa Antonella Fornaro,
Psicoterapeuta di LILT Biella

**Obesità infantile.
Parla Antonella Fornaro
Psicoterapeuta di LILT
Biella.**

“Il problema non è solo il cibo, ma la funzione che il cibo assume nella vita della persona”. “Molti bambini mangiano per insicurezza, nervosismo, per compensare la solitudine, soprattutto se sono a casa da soli per diverse ore al giorno. Va anche considerato che, purtroppo, spesso il cibo viene utilizzato quasi come un “farmaco”, per sedare le emozioni “negative” e che, a volte, l’uso eccessivo e improprio di questa funzione dell’alimentazione viene “insegnato”, trasmesso, inconsapevolmente, dai genitori stessi. Identificare precocemente questi problemi consente una qualità di vita emotiva, presente e futura, certamente migliore e permette di intervenire affinché l’obesità o il sovrappeso non accrescano nel tempo le problematiche e le sofferenze psicologiche.

Nella nostra società essere sovrappeso o essere obesi crea molto disagio sociale: il vedersi sin da piccoli più “rotondi” dei coetanei e l’essere “presi in giro” per questo, crea spesso forti sofferenze: timidezza, bassa autostima, scarse relazioni, sofferenza per il confronto e la critica, tendenza ad evitare il conflitto e a compiacere gli altri, tristezza, ecc.”. “Una precisazione dovuta è, però, questa “mangiare sano non deve essere un’ossessione, né per i genitori, né per i bambini.

Il cibo è piacere, relazione, comunicazione, scambio e non deve essere un rigido regime”.

Il nostro sogno è uguale al tuo: sconfiggere il cancro

Per LILT Biella fare testamento non è solo un **gesto importante** e responsabile, ma anche un **investimento lungimirante** che si trasforma in attività e progetti duraturi che garantiscono il diritto inalienabile alla salute.

Il **testamento** è l'unico strumento per disporre del proprio patrimonio dopo la morte, tutelando le proprie volontà e anche gli eredi. In assenza di testamento tutti i beni della persona vengono assegnati ai parenti, o in assenza di questi allo Stato, secondo criteri fissati dalla legge (successione legittima). Fare testamento ci assicura di destinare a chi e come vogliamo i nostri beni rispettando i limiti posti dalla legge, risolve spesso la possibile insorgenza di problemi fiscali, eventuali discussioni tra eredi, tutelando le persone a noi care e ci permette di continuare a sostenere le cause in cui abbiamo creduto.

Luciana, con il suo testamento, ha scelto di trasformare in vita la sua esperienza di dolore, donando agli altri un futuro alleviato dalla sofferenza della malattia. Il figlio di Luciana ci racconta.

“Mia mamma è stata ospitata in Hospice per circa due mesi. So che può suonare un po' strano, ma mia mamma lì ha trovato la serenità. Continuava a ripetere che erano tutti meravigliosi, gentili, buoni, che era trattata benissimo e che si sentiva capita e ben voluta. In quei giorni di pace, intervallati da momenti di terapie, di farmaci, di parole, di sorrisi e anche di qualche lacrima, mi disse che desiderava lasciare qualcosa all'associazione che aveva realizzato una cosa così bella. Un giorno, con fermezza e decisa serenità mi chiese di informarmi su come si poteva fare, perché lei di sostanze ne aveva e ci teneva che una parte di queste, dopo aver pensato a noi, figli e nipoti, andassero a questa associazione. Il giorno dopo le portai un foglio e su questo, davanti a me e mia sorella, scrisse che desiderava che l'appartamento nel quale lei abitava andasse alla LILT di Biella. Se potessi la stringerei ancora a me, ma la trovo nel ricordo di lei e sono contento quando penso che altre persone come noi saranno aiutate anche grazie a questa scelta.”

Grande o piccolo che sia, il tuo testamento può fare la differenza: aiutaci a regalare alle generazioni future un mondo in cui il cancro è stato sconfitto grazie alla prevenzione.

Chiedici informazioni, in forma riservata, saremo felici di rispondere a ogni tua domanda.



CONTATTA

Laura Schiapparelli

via Belletti Bona 20, 13900 Biella (BI)

Tel: 015-8352111 - Fax: 015-8352112

Mail: l.schiapparelli@liltbiella.it

www.liltbiella.it

DONAZIONI A FAVORE DI ONLUS: La parola agli esperti

Lo Stato ripaga la tua generosità: lasciti testamentari, trasferimenti e donazioni a favore di Onlus non sono soggette ad imposte di successione.

L'esenzione fiscale ti consentirà di vedere il tuo lascito **INTERAMENTE DEVOLUTO** alla causa in cui credi.

“Il lascito testamentario gode di grandi vantaggi fiscali: dal 2013 al 2014 le agevolazioni nei confronti delle



Onlus hanno subito un'importante incremento della detraibilità, passando dal 19% al 24/26 %. **È opportuno farsi assistere dal notaio o commercialista di fiducia**, per capire qual è il comportamento più adatto da assumere.”

Dott. Alessandro Terzuolo

Come si fa a fare testamento? Cosa si deve fare in casi complessi, per esempio in presenza di tanti immobili? Domande, dubbi e



incertezze in questo caso sono tanti. “Spesso la buona fede del testatore si scontra contro i diritti dei familiari. Questo si ripercuote in controverse e cause, dovuti anche ai lunghi tempi della giustizia. Il consiglio è di **avere le idee chiare**, di rivolgersi ad un professionista prima di fare testamento”.

Avvocato Rodolfo Rosso

Volti e voci della prevenzione

I professionisti e lo staff di LILT Biella

AMBULATORIO DERMATOLOGICO

DR.SSA VALERIA VERCELLOTTI

“E’ fondamentale sottoporsi ad un controllo dermatologico almeno una volta l’anno. Grazie alla visita di prevenzione è possibile escludere, diagnosticare o monitorare un problema di carattere dermatologico, spesso sottovalutato.

Bastano 15 minuti del tuo tempo.”

DR.SSA ANNALISA ANDREANI

DR. CORRADO SERVO

“E’ importante effettuare controlli periodici della cute, al fine di individuare precocemente eventuali lesioni tumorali della pelle.”

AMBULATORIO SENOLOGICO

DR. LUIGI VOLPE

“La visita senologica,effettuata ogni sei mesi, è certamente uno dei capisaldi nella prevenzione del tumore della mammella.

Inoltre, aiuta le donne a conoscere meglio il proprio corpo, insegnando le modalità di una corretta autopalpazione.”

DOTT.SSA CINZIA DE CANDIA

“Quindici minuti del tuo 'prezioso' tempo. Basta davvero poco. Solo questo per una visita senologica. Solo questo per una vita più serena. Io, alla prevenzione ci credo, credici anche tu.”

AMBULATORIO DIETO-ONCOLOGICO

DR.SSA CLOTILDE TUCCI

“Tre pillole di salute: consumare due porzioni di verdura al giorno e tre di frutta. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Svolgere attività fisica leggera per almeno 30 minuti”.

AMBULATORIO URO-ONCOLOGICO

DR. GIANNI VECCHI

“Per LILT Biella mi occupo degli esami necessari al rilievo dei valori del PSA, un esame fondamentale per la prevenzione del tumore della prostata, prima della visita urologica.”

DR. ENZO PUGNO

“La visita urologica annuale associata al dosaggio del PSA, a partire dai 45 anni di età, permette il controllo e la prevenzione del tumore della prostata.”

AMBULATORIO PSICO-ONCOLOGICO

DR.SSA ANTONELLA FORNARO

“Trovare il significato dell’esistenza; dare voce, volto e forma alla vita; riconoscere i valori umani che abbiamo posto come base del nostro vivere; scoprire e sentire che abbiamo sempre delle risorse che ci aiutano in ogni momento, anche in quelli più difficili; vedere che non siamo soli ad affrontare le difficoltà. In ogni attività svolta qui alla LILT questo è non solo il motore di chi ci lavora, ma soprattutto lo scopo.”

CENTRO ANTIFUMO

DR. RICCARDO ZAFFALON

“Smettere di fumare non è difficile come si crede: il trattamento integrato medico-psicologico ti aiuterà a liberarti da una schiavitù.

Smetti di fumare oggi per star bene domani!”

AMBULATORIO DI AGOPUNTURA

DR. LUCA MARINONE

“Mi chiamo Luca Marinone, sono un medico oncologo che utilizza le sue competenze specifiche in agopuntura per migliorare la qualità di vita dei pazienti oncologici.

E' proprio questo lo scopo dell'ambulatorio di Agopuntura che gestisco presso LILT Biella.”

SPORTELLO INFORMATIVO ONCOLOGICO

AVV.TO ENRICA PARLAMENTO

“Lo Sportello informativo oncologico si pone come importante obiettivo non solo quello di fornire informazioni sui diritti spettanti al malato e ai suoi familiari in caso di patologia oncologica, ma anche e soprattutto quello di offrire una guida pratica e semplice, al fine di poter concretamente esercitare i suddetti diritti, tenendo conto della peculiarità delle singole situazioni e della unicità di ogni persona.”

DOTT.SSA LAURA SCHIAPPARELLI

**Responsabile
Coordinamento**

“Ho conosciuto LILT Biella vent’anni fa e, da allora, l’Ente è cresciuto moltissimo.

Insieme a persone speciali e motivate anche i progetti più grandi possono concretizzarsi al meglio.”

CLAUDIA POZZI

**Responsabile
Coordinamento
Fundraising
privati e
aziende**

“Quando ho iniziato a collaborare con LILT Biella tre anni fa sapevo di aver avuto l’occasione di partecipare ad una “grande impresa” che avrebbe salvato la vita alle persone, ma non sapevo che avrei trovato un team di persone meravigliose fortemente motivate e con tanta voglia di collaborare tutti insieme per un obiettivo comune: dare ai Biellesi un Centro unico. Anche le risposte che ho ricevuto dalle persone e dalle aziende a cui abbiamo chiesto di donare è stata ottima sia dal punto di vista della generosità che della loro umanità.”

GABRIELLA SINIGAGLIA

**Referente
eventi,
volontari e
programma
Corporate
Donors**

“Quando l’obiettivo principale è voler salvare la vita di tante persone e volerle aiutare a migliorare la loro qualità di vita, il lavoro diventa una vera e propria “Passione”. Credo in questa Associazione e cerco di trasmettere

agli altri la mission di Lilt attraverso le attività di fundraising: nell’ambito di eventi e Campagne Nazionali, nella gestione delle aziende che ci sostengono e nel coordinamento dei volontari.”

DOTT.SSA ANTONELLA FORNARO

**Psiconcologa
Responsabile
Comunicazione,
Responsabile
prevenzione
scolastica,
Formatrice e**

Supervisore volontari territoriali.

“Comunicare, fare prevenzione, formare non è semplicemente trasferire informazioni, ma è capire, coinvolgere, entrare in relazione, facendo in modo che ognuno possa scoprire in sé (e sviluppare) qualità, capacità, potenzialità e possa sentire la propria voglia di esserci e di fare per giungere ad un risultato considerato importante.”

MARINA ANTONIOTTI

**Referente
Donatori e
Bomboniere
Solidali.**

“Far parte dello staff di LILT Biella non è soltanto lavorare; far parte di LILT Biella significa “appartenere”: appartenere alla struttura, perché ogni progetto viene realizzato come se fosse per la propria casa; appartenere alle colleghe con le quali si lavora in équipe, perché ogni progetto si sviluppa passando dalle mani, dalla testa e dall’anima di ognuna di noi. Ognuna di noi mette la parte che le compete ed il risultato è ottenuto dalla somma del lavoro di amiche.”

CHIARA MORANINO

**Referente
gestione
Ambulatori e
Unità Mobile.**

“Gestire gli ambulatori significa creare un ambiente in cui sia le persone che vengono accolte e seguite, sia gli specialisti, trovino una dimensione professionale ed anche umana. Accogliere chi entra in contatto con la nostra realtà si esprime nel dare attenzione e rispetto, valorizzando ciascuno in egual misura ed avendo cura delle singole esigenze.”

DOTT.SSA CHIARA BELLIERO

**Referente
comunicazione,
ufficio stampa e
Social Network.**

“La passione per il mio lavoro si unisce alla profonda e forte convinzione di comunicare qualcosa di speciale, l’importanza della prevenzione e la nostra determinazione nel voler combattere la malattia, e alla gioia di poter collaborare alla realizzazione di un nobile progetto con persone eccezionali accanto a me.

DOTT.SSA MARIANNA CIMMINO

**Referente sito e
comunicazione
web.**

“In un team di persone molto speciali e fortemente motivate alla lotta contro il cancro, il mio ruolo è quello di ottimizzare gli strumenti offerti dal web per diffondere la comunicazione e partecipare alle attività di fundraising on-line.”

Volti e voci dei volontari impegnati nella raccolta fondi

Nella lotta contro i tumori è possibile **conseguire grandi risultati e migliorare la qualità della vita** di ognuno di noi. **Medici, ricercatori, professionisti** di varie qualifiche hanno un importante impegno, ma molte altre persone contribuiscono attivamente, dedicando parte del loro tempo libero.

Sono i volontari. Persone che alla speranza uniscono le azioni.

Alla LILT di Biella attualmente sono circa 70 i volontari impegnati nell'ambito della raccolta fondi. Si tratta di un volontariato che richiede intraprendenza, positività, capacità di dialogo e di relazione, volontà di far parte di un gruppo di persone molto motivate con le quali collaborare per raggiungere importanti obiettivi, in particolare l'attivazione dei servizi di Spazio LILT.

I volontari LILT sentono fortemente il desiderio di poter contribuire a questo grande progetto, un progetto di tutti e per tutti che ha ancora bisogno dell'aiuto di ognuno di noi.

Abbiamo chiesto loro cosa significa fare il volontario, l'importanza del sorriso ed una loro opinione su Spazio LILT; ecco solo alcuni dei loro commenti.



“Io direi: LILT = AMORE

Nessuno vive solo per se stesso.

Il dono della vita ci è dato per farne testimonianza d'amore e non c'è amore più grande che dedicare un po' della propria vita agli altri.

Spazio LILT: un sorriso che allunga la vita.”

Rita

“Spazio LILT significa un luogo di accoglienza positiva che apre le porte alla consapevolezza, all'aiuto; è la realizzazione di un progetto che da sogno diventa realtà.

Fare il volontario significa dedicare tempo a collaborare per la più importante causa che affligge il mondo.”

Silvana e Silvio

“Spazio LILT è una meravigliosa opportunità che verrà offerta ai Biellesi. Uno Spazio iper-organizzato dove avranno accesso a cure di qualità che mi auguro porteranno sempre di più

la prevenzione in primo piano.

Il sorriso è fondamentale per migliorare la qualità di vita nostra e degli altri. Un sorriso abbassa le difese altrui e moltiplica le opportunità.”

Marina

“Fare la volontaria è il piacere di collaborare dedicando il mio tempo libero al prossimo e donare un sorriso è sempre una grande gratificazione per chi lo riceve, ma soprattutto per chi lo dona. Un sorriso non costa veramente niente!”

Elvira Maria Pia

“Per me fare il volontario alla LILT è dare quello che si può e ricevere tanto.”

“Dedicare tempo significa dare parte dei tuoi spazi ad attività che possono aiutare altre persone e anche te. Ma il tempo dedicato è ampiamente ricambiato nella sensazione di essere “utile”, di fare parte di un gruppo che

lavora per un fine comune, è in altre parole sentirsi parte, piccola, piccolissima di un progetto enorme. Una piccola goccia in un grande mare.

Sorridere non costa niente, ma cambia il significato di qualunque cosa, qualunque azione.

Il sorriso nel volontariato penso sia fondamentale e dovrebbe accompagnare qualsiasi azione fatta all'interno del volontariato. Ma il sorriso più bello è quello che si riceve, che viene contraccambiato.”

“Ciò che mi ha spinto a diventare volontaria LILT è stata la causa nobile per cui lotta l'Associazione, volevo poter dare il mio contributo alla lotta contro i tumori. Il gruppo dei volontari che operano sul territorio è molto unito; in tutte le occasioni d'incontro ci si sente compatti e come in una grande famiglia”.

Simonetta

P

Consigli pratici di prevenzione:

le ricette di Natale della nostra Dietista

LASAGNE VEGETARIANE

INGREDIENTI

- 3 cipollotti freschi
- 1 spicchio di aglio
- 160 grammi di broccoli
- 2 patate di grandezza media
- 1 carota
- 200 g di funghi
- 1 melanzana
- 250 g di lasagne fresche di sfoglia sottile
- 1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva
- 1/2 peperone rosso
- 200 g di pomodori pachino
- 1 costa di sedano
- q.b. pepe e sale
- 1 zucchini
- 1/2 porro
- 70 g di farina
- 1 pizzico di noce moscata grattugiata
- 70 g di burro
- 1 litro di latte
- 200 g di parmigiano grattugiato

PREPARAZIONE

Dopo aver lavato e asciugato le verdure, tagliate a bastoncini, o a fette, le patate, i peperoni, le melanzane, il sedano, le zucchine, i funghi e le carote. Schiacciate lo spicchio di aglio, dopo averlo sbucciato, e fatelo imbiondire in padella con due o tre cucchiaini di olio: quindi unite le zucchine e i funghi, che andranno lasciati a rosolare con la fiamma media per qualche minuto. Quando le zucchine e i funghi sono cotti, ma piuttosto al dente, aggiustate di sale e spegnete il fuoco.

In un altro tegame abbastanza grande versate tre cucchiaini di olio, e fate appassire il porro e i cipollotti precedentemente tritati. Dopo una decina di minuti unite



la carota, il sedano, le patate, le melanzane, i broccoli e il peperone.

Se necessario, i broccoli possono essere scottati per qualche minuto in acqua salata bollente. Le verdure nel tegame vanno cotte a fuoco lento, eventualmente con un cucchiaino di brodo vegetale o acqua bollente nel caso in cui risultino troppo asciutte.

Quando la cottura è circa a metà, aggiungete anche le zucchine e i funghi, quindi, per ultimi, i pomodorini tagliati a cubetti.

Lasciate andare per qualche minuto, poi spegnete e preparate la besciamella: unite latte, burro, farina e noce moscata, e portate il tutto a cottura mescolando continuamente, fino a creare un composto liquido ma cremoso.

In una pirofila dalla forma rettangolare, versate un filo di olio e qualche cucchiaino di besciamella; appoggiate le lasagne, ricopritele con la besciamella, le verdure e il parmigiano.

Questa operazione va effettuata fino a esaurimento degli ingredienti.

A questo punto, non rimane che infornare le lasagne, per un'ora a 180°.

Una volta terminata la cottura e tirate fuori dal forno, le lasagne vanno lasciate raffreddare per qualche minuto. Quindi si possono servire, eventualmente spolverate con qualche cucchiainata di parmigiano.

* Puoi staccare e conservare questo inserto.

INSERTO SALUTE*
SETTEMBRE 2014
a cura di

 **LILT**
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

www.liltbiella.it

Sezione Provinciale di Biella - Onlus

Speciale Natale 2014

Il secondo: per le grandi occasioni

ARROSTO DI MAIALE ALLE MELE

INGREDIENTI per 4 persone

- 4 mele Golden Stark o Golden
- q.b. olio extravergine d'oliva
- 800 g di fesa di maiale
- q.b. sale, pepe nero in grani
- 2 bicchieri di vino bianco

PREPARAZIONE

Salate la carne in ogni sua parte e rosolarla con 3 cucchiai d'olio nella pentola a pressione.

Versate il vino e alcuni grani di pepe.

Chiudete con il coperchio e, dal sibilo, abbassare la fiamma e lasciare cuocere per 20 minuti.

Lasciate raffreddare, aprite la pentola e aggiungere le mele tagliate a cubetti piccoli. Cuocere dal sibilo, per altri 20 minuti.

Addensate la salsa di mele unendo, se occorre, un cucchiaio raso di farina e servite.

Bagnate l'arrosto con la sua salsa tiepida.

Senza la pentola a pressione i tempi si allungano... circa 85/90 minuti in tutto!

Una mela al giorno leva il medico di turno... ecco perché.

Il famoso detto popolare ha un fondamento vero: la mela è considerata infatti un farmaco della natura, un rimedio per tantissimi problemi. Questo frutto contiene pochissime proteine, i grassi sono quasi assenti, ed è ricco di grandi quantità di potassio, vitamine del gruppo B, acido citrico e acido malico. La **vitamina B1** aiuta a combattere l'inappetenza, la stanchezza e il nervosismo e la **B2** facilita la digestione, protegge le mucose della bocca e dell'intestino e rinforza capelli e unghie.



GLI ALTRI PREGI DELLA MELA

Ben tollerata dai diabetici perché ha pochi zuccheri e, se consumata regolarmente, abbassa il colesterolo cosiddetto "cattivo" (LDL) e aumenta quello buono (HDL). È così preziosa nella prevenzione di ictus e ricca di antiossidanti per la prevenzione dei tumori.

Il contorno: verdura di grande sapore

FINOCCHI CROCCANTI AL PECORINO ROMANO

INGREDIENTI per 4 persone

- 2 finocchi grandi
- 4 cucchiaini colmi di pecorino romano fresco
- farina q.b.
- olio di semi d'arachide per friggere

PREPARAZIONE

Pulite i finocchi e tagliateli a piccole listarelle sottili aiutandovi con la mandolina. Metteteli in una terrina. Mettete ora nella terrina qualche cucchiaino di farina e mescolate con le mani per far attecchire per bene la farina a tutti i finocchi.

Scolate i finocchi in un colino per togliere la farina in eccesso.

Scaldate l'olio in una padella, cuocete i finocchi e quando saranno ben dorati scolateli su di un vassoio rivestito di carta assorbente.

Appena li avrete messi sul vassoio cospargeteli con il pecorino e mescolate.

Serviteli subito o anche freddi su di un vassoio o in piccole ciotoline o se avete un po' più di tempo potete preparare dei cestini di grana.



Frutta e verdura: mangia almeno 5 porzioni al giorno! (www.ministerosalute.it)

Scegli frutta e verdure tra le più colorate, preferendo quelle di stagione.

Aggiungi frutta fresca ai cereali (per es. fragole, mirtilli, chicchi d'uva).

Sgranocchia una mela succosa a metà mattina. Fai a pezzi la tua frutta preferita per una gustosa macedonia.

Prepara un frullato con succo di frutta non zuccherato e frutta a pezzi.

Aggiungi lattuga/radicchio/pomodori al solito panino, il tuo snack sarà più allegro e colorato, oltre che sano.

Comincia il pasto principale con una bella insalata multicolori (per es. lattuga, carote, finocchio, radicchio, ravanelli).

Aggiungi ai tuoi piatti le verdure quando è possibile. Come snack o dessert, aggiungi frutta fresca a un vasetto di yogurt.

Utilizza la frutta per farcire i tuoi dolci oltre che belli saranno più salutari.

ATTENZIONE ALLE TISANE AL FINOCCHIO

“L'uso di tisane al finocchio nei bambini al di sotto dei 4 anni è sconsigliato a meno che non venga espressamente richiesto dal pediatra”; questo è quanto emerge da uno studio pubblicato dall'Inran (l'Ente pubblico italiano per la ricerca in materia di alimenti e nutrizione) sulla rivista "Food and chemical toxicology" che esamina la tossicità dell'estragolo, la sostanza naturale presente nei semi di finocchio e, di conseguenza, nelle tisane a base di questo ingrediente, mettendo in guardia dall'utilizzo donne incinte e mamme con neonati.

Biscotti di Natale:

ottimi da gustare e per decorare

l'albero

BISCOTTI ALLO ZENZERO

INGREDIENTI per 4 persone

- 500 g di farina
- 150 g di burro
- 3 cucchiaini di miele
- 3 uova
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 cucchiaino di cannella
- q.b. di latte per impastare
- 100 g di zucchero semolato
- 1 pizzico di sale
- 1 albume (per la glassa)
- 1 cucchiaino di succo di limone (per la glassa)
- 150 g di zucchero a velo (per la glassa)

PREPARAZIONE

In un tegamino di acciaio inox fate liquefare il burro con il miele a fiamma dolce. In una ciotola mettete la farina setacciata, il lievito in polvere e le spezie e mescolate bene questi elementi.

Versate nella ciotola il burro miele e cominciate ad impastare. Aggiungete le uova sbattute con lo zucchero ed il latte tiepido e formate una palla molto ben lavorata, liscia ed omogenea. Avvolgete la palla in una pellicola per alimenti e fate riposare in frigo per mezz'ora. Infarinare un piano di lavoro e con un matterello, fate una sfoglia alta circa 3 mm. Prendete adesso degli stampini ben puliti a forma di stella, di cuore, di Babbo natale o di omino di neve e pigiate leggermente sulla pasta con queste formine. Ricavate i soggetti e metteteli su di una tovaglia infarinata. Preparate una teglia da forno ricoperta di carta appositata. Poggiate i biscotti qui sopra ed infornate in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti. I biscotti sono pronti quando sono ben dorati e coloriti.



Intanto preparate la glassa. In una ciotola mettete l'albume e lo zucchero a velo.

Aggiungete il succo di limone filtrato e privato di semi e polpa. Mescolate bene e create un composto bianco e filante. Inseritelo nella siringa per dolci con il beccuccio lungo e stretto.

Con quest'ultima decorate i biscotti creando sulla loro superficie, simpatici ghirigori. Mettete i biscotti ad asciugare per circa due ore. Quando la glassa sarà asciutta, potete, se volete, formare un forellino servendovi della punta di un piccolo cacciavite. Poi potete effettuare la stessa operazione che facevano le nostre nonne e decorare l'albero di Natale sempre che i vostri bimbi non facciano prima a mangiarli.

LO ZENZERO: spezia dal profumo canforato originaria dell'Asia Orientale, viene utilizzata da millenni nelle pratiche ayurvediche orientali che le attribuiscono capacità straordinarie come eccellente carminativo e spasmolitico intestinale, potente anti-nausea e ottimo antinfiammatorio.

Ricette a cura di:

Dott.ssa Clotilde Tucci
Dietista di LILT Biella



La prevenzione a tavola...non è mai troppo presto!



Dott.ssa Elena Chiorboli
Pediatra- Scuola di Nutrizione
Federazione Italiana Medici Pediatri

Forse pochi lo sanno, ma l'educazione al gusto inizia sin dalla pancia della mamma. Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Elena Chiorboli, pediatra biellese, da anni molto sensibile a questo tema ed esperta in materia.

PREVENZIONE E STILI DI VITA, COME LI POSSIAMO TRASMETTERE AI NOSTRI BAMBINI?

“Un'alimentazione sana e corretta e un'adeguata attività motoria rappresentano il cardine della prevenzione di molteplici patologie oncologiche e non. Negli ultimi anni è stato evidenziato come la precocità dell'acquisizione di queste buone abitudini rappresenti l'elemento protettivo determinante: in particolare l'elevato consumo di frutta e verdura, associato ad un ridotto apporto di proteine di origine animale a partire dalla prima infanzia”.



OGNI GIORNO PERÒ CONSTATIAMO QUANTO SIA DIFFICILE PROPORRE AI BAMBINI FRUTTA E VERDURA IN ABBONDANZA! PERCHÉ?

“I motivi sono tanti, e tra questi di certo c'è anche qualche occasione persa di



educazione precoce al gusto”.

QUINDI “EDUCAZIONE PRECOCE AL GUSTO”. MA QUANDO INIZIARE?

“Questa educazione inizia davvero molto presto e in modo naturale, anche se la maggior parte delle mamme non lo sa: infatti il feto in utero succhia il liquido amniotico, che ha sapori diversi in base a ciò che la mamma introduce con la sua alimentazione. Analogamente la mamma che si alimenta in modo vario durante l'allattamento produce un latte di sapore diverso di volta in volta, insegnando al suo bambino a conoscere gusti nuovi: questo allenamento dura circa 6 mesi, in quanto attualmente lo svezzamento viene proposto più tardi rispetto al passato. Poi la successione dei diversi ingredienti può di norma avvenire piuttosto velocemente, soprattutto in presenza del latte materno, che “presenta” e semplifica l'ingrediente nuovo all'organismo del piccolo. E' possibile così procedere all'introduzione di sapori diversi, utilizzando anche la variazione delle porzioni ad esempio di una verdura rispetto ad un'altra per avvicinare il bimbo a tutti i sapori. E' importante inoltre controllare l'apporto delle pro-

teine (spesso troppo!) e iniziare presto a diversificare e alternare le fonti proteiche (carni, legumi, pesci, formaggi, uova) evitando associazioni ed eccessi nelle pappe dei piccoli ed imparando a privilegiare i legumi anche nelle nostre ricette”.

E DOPO L'ANNO D'ETÀ, QUANDO C'È LA “DIETA LIBERA”, COME SI PROCEDE? SPESSO LA PUBBLICITÀ SUGGERISCE L'UTILIZZO DI ALCUNI PRODOTTI...

“Dopo l'anno gradualmente il percorso dell'educazione alimentare prosegue, anche se, purtroppo, pubblicità accattivanti e ingannevoli fanno leva sulla preoccupazione che il piccolo non mangi mai abbastanza! Ma la vera forza sono i modelli familiari: i bambini imparano a mangiare quello che mangiano i genitori, non quello che i genitori dicono di mangiare!”

“In un'età in cui prevale la voglia di giocare e di esplorare il cibo anche in momenti diversi dalla tavola, ecco che può iniziare l'entusiasmante scoperta dell'orto, del frutteto, della spesa ragionata, di libri, canzoni e ricette cucinate insieme! E se poi si è in tanti a condividere, è ancora più bello...e funziona!”

Parole e voci dall'Hospice

Niente riesce ad esprimere meglio delle parole di chi ha vissuto personalmente l'Hospice, che cosa esso possa rappresentare. Il calore e l'umanità delle cure a volte lasciano in secondo piano la grande competenza e la professionalità degli operatori e dei volontari. Formazione, conoscenza, cultura specialistica si uniscono alla volontà di crescere sempre per poter dare il meglio.



*Oggi la mia mamma è mancata...
Grazie per la dignità, l'affetto,
le carezze.
Grazie per tutto.*

*La montagna è superata,
ora è discesa ,
poi sarà pianura, lì un giorno
sicuramente ci vedremo.
Ciao mamma.
Un grazie di cuore a tutti.*

*Un grazie di cuore per le amorevoli
cure e per le delicate e rispettose at-
tenzioni a noi familiari.
Ci avete accompagnato "per mano"
in questo difficile percorso.*

*C'è un momento nella vita di un ma-
lato dove cessano i dolori, la mente
scivola via, il bisogno di cibo diventa
minimo.*

*Questo è il momento in cui i fami-
gliari aspettano il momento della
morte. È il tempo in cui è troppo tar-
di per le parole. [...]. E' il momento
della terapia del silenzio con il ma-
lato, ma della disponibilità verso la
sua famiglia.*

*Un grazie da parte di tutti noi, per
la disponibilità, la riservatezza, la
pazienza.*

*E per quei silenzi che spesso sono an-
dati oltre le parole.*

*... e poi abbiamo incontrato voi, veri
angeli tra tanta sofferenza.*

*Il cammino della sofferenza non è
facile, spesso spaventa e cambia o ac-
centua le problematiche già presenti,
ma se su questa strada si incontrano
accoglienza, sostegno, comprensione
e grande disponibilità, anche le sca-
late più dure possono sembrare più
dolci...*

L'Hospice è questa dolcezza.[...].

*Oggi è Martedì,
un Martedì diverso.
Un Martedì desolante,
un Martedì amaro.*

Oggi, una data sul calendario [...].

*In questi giorni, mentre mi trovo
qui con mio marito Giovanni per la
sua malattia, ho meditato a lungo e
considerato che senza il vostro aiuto
morale e materiale non so come avrei
fatto.*

*Ringrazio Dio e tutti voi per i mo-
menti sereni che ora vivo qui.*

*La scelta dell'Hospice per noi è stata
molto sofferta, è arrivata al termine
di un cammino tortuoso di tentativi,
speranze, consulenze, consigli...*

*Dal primo giorno del nostro arrivo
ci siamo però resi conto che è stata
la decisione migliore che potessimo
prendere, perché avete saputo ac-
cudire la nostra adorata nonna con
la stessa cura che ci avremmo messo
noi.*



Lotteria Hospice 2014:

la lotteria che fa del bene

Anche quest'anno LILT Biella promuove la **lotteria benefica a sostegno dell'Hospice "L'Orsa Maggiore"**, che **accoglie ogni anno 150-160 pazienti oncologici** e sostiene i famigliari che vivono il dolore di un momento molto difficile della vita.

È proprio per raccogliere una parte dei fondi necessari al mantenimento della struttura che viene proposta la lotteria benefica.

Nel mese di giugno, LILT Biella ha iniziato a distribuire i **30.000 biglietti** che permetteranno la vincita di bellissimi premi; il costo di ogni singolo biglietto è di € 1,00 ed è prevista la distribuzione abbinata a gadget di minor valore che, grazie ad un meccanismo tipo "gratta e vinci", consente di aggiungere una vincita immediata a quella dell'estrazione finale.

Quest'anno, il **primo premio della lotteria** consiste in uno splendido **diamante**, offerto da **Real Diamond Invest**, una società che opera nel mercato del trading internazionale dei Diamanti da investimento.

I biglietti sono disponibili presso gli uffici LILT di Biella, in Via Belletti Bona 20, nelle Delegazioni LILT di Mongrando (Via alle Scuole, 6) e Ronco Biellese (Via Libertà, 6), e in oltre 300 negozi della nostra provincia.

Per tutta la durata della "lotteria che fa del bene" i biglietti saranno presenti anche in numerosi punti del nostro territorio, in occasione di

LOTTERIA PER L'HOSPICE



manifestazioni ed eventi.

L'Hospice "L'Orsa Maggiore" è un punto di riferimento fondamentale nel Biellese per chi vive la malattia tumorale: quando si passa dalle cure attive alle cure palliative, necessarie per il controllo dei sintomi e le condizioni di vita richiedono un sollievo da quello che rappresenta un dolore totale, l'Hospice rappresenta una reale soluzione.

Nella struttura sono operativi:

1 medico responsabile, 3 medici aiuto, 1 psicoterapeuta, 10 infermieri, 4 OSS, 2 impiegate amministrative, 1 fisioterapista (a chiamata), 1 assistente spirituale e circa 20 volontari.

La lotteria per l'Hospice rappresenta un sostegno importante all'esistenza di un reale servizio alla persona, che unisce professionalità e competenza ad accoglienza, ascolto ed umanità delle cure.



ESTRAZIONE LOTTERIA PER L'HOSPICE

LILT
ASSOCIAZIONE PER LA LOTTERIA BENEFICA
prevedere è vincere
Unione Provinciale di Biella - Onlus

HOSPICE L'ORSA MAGGIORE
Tuttofare - Onlus

Il ricavato verrà destinato al mantenimento della struttura per l'assistenza dei malati oncologici, gestita da LILT Biella.

GRATTA QUI!
Scopri subito se hai vinto.

hai vinto!
Vieni a ritirare il tuo premio immediato presso LILT Biella, Via Belletti Bona 20

Con 1 euro sostieni l'Hospice L'Orsa Maggiore di LILT Biella e...VINCI!

ESTRAZIONE FINALE: 15 dicembre 2014 ore 16,00
presso la sede di LILT Biella, Via Belletti Bona 20

Conserva comunque il biglietto e partecipa all'estrazione finale.
Scopri di più sul sito www.liltbiella.it

La generosità dell'imprenditoria Biellese

Il sostegno da parte delle aziende biellesi è stato fondamentale per proseguire con i lavori per la costruzione di SPAZIO LILT e lo sarà ancora per terminarlo ed avviare l'attività.

Molti imprenditori hanno compreso che sostenere il nostro progetto è un atto che va oltre la filantropia, perché esprime la Responsabilità Sociale della loro Impresa che, nel caso di Spazio LILT, vuol dire rispondere ad un'esigenza reale del territorio con una forte ricaduta sul loro stessi, le loro famiglie, i loro dipendenti e tutti i concittadini.

Grazie alla lungimiranza di tanti imprenditori abbiamo potuto intraprendere iniziative che non solo ci hanno aiutato nel finanziamento di SPAZIO LILT, ma ci hanno anche permesso di informare e coinvolgere tante persone.

Se non l'hai ancora fatto e vuoi diventare partner di LILT Biella con la tua Azienda, contatta:

Gabriella Sinigaglia – corporate@liltbiella.it



Ospitalità dei nostri banchetti presso i negozi e partecipazione alla festa aziendale.

LAURETANA

L'acqua più leggera d'Europa

Campagna "#LauretanaBack2LILT".



Donazione di prodotti e collaborazione in diversi eventi solidali.

GRAZIE ALLE ASSOCIAZIONI, AGLI ENTI E ALLE AZIENDE VICINE A LILT BIELLA ABBIAMO RACCOLTO: 18.200 EURO

COLLEGIO DI SANT'ANTONIO ABATE:

26/01/2014: Festa dei Carrettieri e degli Autotrasportatori.

14/06/2014: Iniziativa " #Cambiomarciaconlaprevenzione".

PALLACANESTRO BIELLA: Concorso "Scatta la tua passione".

LIONS CLUB "LA SERRA": 15/03/2014: "Premio Imago", "Great musicals" - "Gli Orsi a Gli Orsi".

ASSESSORATO ALLO SPORT COMUNE DI COSSATO: 09/05/2014: "Corri Cossato".

4 RUOTE NELLA STORIA: 02/06/2014 Gara competitiva automobilistica.

LESSONA 4X4: 08/06/2014 Giro su jeep con raccolta fondi per LILT Biella.

BIELLA VESPA CLUB: 08/06/2014 "Memorial Ernestino e Paolo".

TORNEO SAN BIAGIO: 10/06/2014 Torneo di calcetto a squadre formate da rappresentanti di Enti locali, aziende, enti privati.

GOLF CLUB CAVAGLIA: 13/07/2014 Torneo a squadre organizzato da Raffaella Bilotti, membro della Consulta Femminile di LILT Biella.

GRUPPO VINCENZIANO DI VERRONE: 13/07/2014 Gara podistica aperta a tutti con grigliata.

ORGANIZZATA DALL' ASSESSORE CAUCINO - COMUNE DI PIATTO: 20/07/2014 Serata musicale con Coro Gospel.

GIORNATA DELLO SPORT: 06/09/2014 Organizzata dal Comune di Borriana.

GOLF "LE BETULLE": 07/09/2014 "Coppa Lilt" organizzato da Raffaella Bilotti, membro della Consulta Femminile di LILT Biella.

PONDERANO SOTTO LE STELLE: 13/09/2014 Organizzato dall'Associazione culturale Ponderano Merita.

PRANZO BENEFICO DI VERRONE: 14/09/2014 Organizzato dagli Alpini di Verrone.

SAGRA DI SAN MICHELE: 21/09/2014 Organizzata da alcune associazioni di Vigliano Biellese.

SAGRA DEL PAILET: 05/10/2014 Organizzato dal Comune di Ronco Biellese.

Natale 2014

Le proposte di LILT Biella

Quest'anno può scegliere di dare un doppio valore al Natale della sua Azienda. I regali Natalizi di LILT Biella sostengono la realizzazione di Spazio LILT, il nuovo Centro Oncologico Multifunzionale che sta sorgendo in via Ivrea 22 a Biella; un Centro di riferimento non solo per Biella, ma per tutto il Nord Italia, che offrirà servizi in tutti i tre livelli di prevenzione: primaria per educare e diffondere i corretti stili di vita, secondaria con attività di diagnosi precoce e terziaria, per il recupero fisico, psicologico relazionale e lavorativo di chi è stato colpito dalla malattia. La scelta di aderire alle nostre proposte Natalizie rafforza l'immagine positiva della sua Azienda e valorizza la propria responsabilità sociale d'impresa. LILT Biella le propone diverse idee per gli auguri e per i regali della sua Azienda, che potremo personalizzare secondo le sue esigenze. Per vedere tutte le proposte natalizie di LILT Biella, visitare il sito **www.liltbiella.it**.

UN DOPPIO VALORE AL BUDGET DEI REGALI NATALIZI DELLA SUA AZIENDA.

Devolva il suo budget Natalizio alla prevenzione e scelga come comunicare ai suoi clienti e fornitori la sua scelta responsabile e i suoi auguri.

LETTERA AUGURALE

Per augurare ai suoi clienti e fornitori un Felice Natale, comunicando la scelta responsabile della sua Azienda.



Lettera personalizzata con il logo aziendale.
Formato: 210x297 mm.

BIGLIETTO AUGURALE

Il tradizionale biglietto di auguri per comunicare la sua scelta di triplicare la prevenzione sostenendo Spazio LILT.



Biglietti di auguri personalizzati con il logo aziendale
Formato: 200x100 mm.

NOVITÀ

BIGLIETTO AUGURALE DIGITALE

Scegliere un biglietto digitale raddoppia la sua responsabilità sociale d'impresa: salva la vita donando SPAZIO alla prevenzione e salva un albero evitando la stampa della carta.



Biglietti di auguri personalizzati con il logo aziendale in formato digitale [567x567 px] che la sua Azienda può inoltrare ai propri dipendenti e fornitori.

OPPURE, SCELGA PER I SUOI REGALI NATALIZI I NOSTRI PRODOTTI.

BRACCIALETTI CRUCIANI PER LILT BIELLA



NUOVI COLORI:
blu e giallo

LILT Biella in collaborazione con Cruciani propone come idee regalo due modelli della famosa collezione di braccialetti in macramé, nei tre colori moda rosso, tortora e grigio scuro, ognuno metafora di un messaggio.

"Mettilci il cuore, sostieni la prevenzione."
"La salute non è questione di fortuna."

CIONDOLO IN ARGENTO A FORMA DI STELLA

LILT Biella propone un meraviglioso ciondolo in argento confezionato in una raffinata bustina oca in stampa di cocco, con biglietti augurale. Regalare una stella consente di coniugare valore del dono e solidarietà.



I servizi di LILT Biella visti dalle persone

AMBULATORIO MEDICO DI AGOPUNTURA PER PAZIENTI ONCOLOGICI

“Sono una donna di 44 anni. La mia lotta è cominciata un anno e mezzo fa, quando i medici mi hanno diagnosticato un cancro al seno. Inizialmente, in me è caduto lo sconforto totale, la disperazione e il terrore di lasciare da sole le mie figlie e mio marito. Grazie alle terapie effettuate sono attualmente guarita. Tuttavia, le terapie ormonali di precauzione che sto assumendo, come la pastiglia di tamoxifene, mi causano vampate di calore e sudorazioni notturne, tali da peggiorare significativamente la mia qualità di vita. Sono venuta a conoscenza, grazie ad una mia amica, della possibilità di fare delle sedute di agopuntura presso LILT Biella, pertanto, mi sono convinta a provare. Già dopo circa un mese dall'inizio del trattamento, le vampate di calore si sono ridotte significativamente e il riposo notturno è migliorato. Sono tornata a vivere! Sono felice di aver preso questa scelta perché, settimana dopo settimana, percepisco i miglioramenti fisici e anche psicologici. Il Dott. Marinone è sempre molto disponibile ad ascoltarmi e anche questo mi aiuta!”

Alessandra



Dott. Luca Marinone

CENTRO ANTIFUMO

“Dopo svariati tentativi di smettere di fumare ho scelto di rivolgermi ai professionisti della LILT per cercare di spegnere per sempre la sigaretta. Ho 57 anni e ho iniziato a fumare all'età di 17, ma, nonostante lo desiderassi, non ho mai realmente smesso.

Infatti, nel corso degli ho provato più volte a smettere di fumare, ma regolarmente, ricadevo nel vortice della dipendenza.

Presso la LILT ho trovato persone disponibili e pronte ad aiutarmi, supportandomi e guidandomi nel cammino della liberazione, senza mai giudicare.

Grazie alla mia forza di volontà, al loro sostegno e al pensiero della gioia dei miei figli, ho smesso di fumare e, ad oggi, non sento alcun desiderio di ricominciare.

Consiglio a chiunque abbia il desiderio di smettere, di seguire il mio stesso percorso. Con l'aiuto dei professionisti e una buona causa nel cuore ce la possiamo fare.”

Massimo



Dott. Riccardo Zaffalon

AMBULATORIO DERMATOLOGICO

“È stata mia madre a convincermi dell'importanza dei controlli dei nei, infatti, grazie ad una visita le era stato diagnosticato un melanoma particolarmente aggressivo che aveva già intaccato il primo strato dell'epidermide.

Dopo l'intervento di mia madre, andato benissimo, ho scelto di farmi controllare, anche perché avevo tre nei sospetti dei quali volevo approfondire la natura: uno di questi, tra l'altro, aveva iniziato a cambiare colore.

È stato grazie alla visita effettuata presso l'ambulatorio dermatologico di LILT Biella che mi hanno diagnosticato un melanoma nodulare, uno tra i più gravi, che fortunatamente non aveva intaccato altri tessuti perché ancora in situ.

Grazie a quella visita e alla dottoressa che mi ha consigliato di fare asportare il neo con urgenza, posso dire di essermi salvata la vita. Una visita di controllo alleggerisce la mente e il cuore. Ringrazio LILT Biella per il servizio che offre e per avermi aiutata a stare bene.”

Maila



Dott.ssa Valeria Vercellotti

Il tuo Natale solidale, il tuo contributo per regalare vita

Il Natale è un momento magico in cui ci si ritrova con i propri cari, un'occasione speciale per dimostrarsi l'affetto, anche attraverso lo scambio di doni.

Con i regali solidali di LILT Biella si dimostra l'affetto alla persona a noi cara a cui lo destiniamo, ma anche l'amore e la sensibilità verso il prossimo. Scegliendo uno dei regali LILT si dona **prevenzione e assistenza, si dona vita**. È così che il nostro regalo acquista **valore doppio** e diventa, per questo, più speciale. In occasione di una festa in cui si celebra la nascita e l'amore, la speranza e la gioia è importante non dimenticarsi delle persone che hanno bisogno di aiuto.

Scegliere un regalo solidale significa sostenere la realizzazione di Spazio LILT, grazie al quale sarà possibile offrire ai Biellesi prevenzione e riabilitazione oncologica.

ECCO COME IL TUO REGALO DI NATALE SOLIDALE PUÒ CAMBIARE LA VITA.

Con SPAZIO LILT potremo offrire servizi di prevenzione e riabilitazione oncologica, salvando sempre più vite; faremo tutto il possibile perché il Natale resti un momento importante da trascorrere serenamente con le persone a noi care.

FAI LA TUA SCELTA DI VALORE.

Partecipa insieme a noi alla lotta contro il tumore: insieme siamo più forti.

Scegli i regali solidali di Lilt Biella che puoi visionare anche sul sito www.liltbiella.it e www.spaziolilt.it, e prenotarli online.



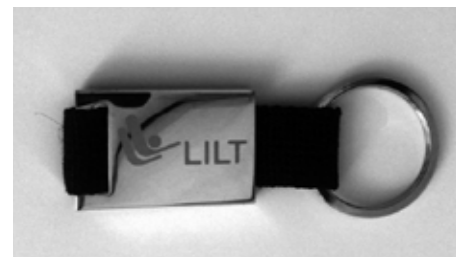
BIGLIETTI AUGURALI DI NATALE

Set di 6 biglietti augurali con busta.
Donazione: da 6,00 Euro.



CIONDOLO SOLIDALE IN ARGENTO

Ciondolo in argento a forma di stella.
Donazione: da 50,00 Euro.



PORTACHIAVI SOLIDALE

Portachiavi in acciaio con Logo LILT.
Donazione: da 10,00 Euro.



POLO FRED PERRY

100% cotone e doppio logo ricamato LILT e Fred Perry.
Donazione: da 45,00 Euro.



BRACCIALI CRUCIANI

Modelli e colori assortiti.
Donazione: da 10,00 Euro.



ACCENDI LA TUA STELLA

Per illuminare la strada della lotta ai tumori.
Donazione: da 50,00 o 100,00 Euro.

Realizza con noi il tuo sogno

A giugno 2014 è nato “Realizza il tuo sogno”, un nuovo e speciale progetto promosso da LILT Biella, in collaborazione con la Consulta Femminile di LILT e la Carrozzeria Campagnolo, che nasce dalla volontà di **donare ai cittadini biellesi che stanno affrontando una malattia oncologica** la possibilità di realizzare i loro sogni grazie ad una rete di persone e aziende sensibili e generose che credono nell'importanza di dare agli altri parte di ciò che si è ricevuto. È proprio grazie alla partecipazione attiva e costante delle persone e delle attività commerciali che sono presenti sul nostro territorio, che è stato possibile realizzare questo progetto unico. “Il progetto coinvolge molte persone e aziende in una rete di solidarietà, atta a realizzare i sogni delle persone affette da malattia oncologica” – afferma Daniela Mancini, Vice Presidente di LILT Biella – “Il valore di un sogno acquista ancora più importanza per chi, purtroppo, sta affrontando il cancro, una malattia che lascia poco spazio ai pensieri positivi”. La ricerca moderna, infatti, dimostra che le emozioni positive e l'appagamento dei propri desideri si trasformano in benefici per la salute del paziente. Per l'occasione, LILT Biella ha predisposto una sezione dedicata al progetto, sul sito www.liltbiella.it, nella quale è possibile raccontare il proprio sogno o quello di una persona cara, conoscere i partner dell'iniziativa, approfondire le informazioni e inviare una richiesta per realizzare un grande desiderio. Il sogno sarà esaudito grazie all'organizzazione **di LILT Biella, della Carrozzeria Campagnolo e dei partner coinvolti** per la sua realizzazione. “Per LILT Biella il



progetto rientra tra le attività offerte per la riabilitazione dei pazienti oncologici, continua Daniela Mancini: infatti, LILT Biella si prende carico, oltre che delle pratiche burocratiche e della riabilitazione fisica del malato, anche della parte psicologica affinché il recupero sia totale. A SPAZIO LILT saremo in grado di offrire, oltre ai servizi di prevenzione e diagnosi precoce anche attività rivolte alla riabilitazione oncologica”.

Alcune Aziende, venute a conoscenza del progetto, si sono proposte per offrire la loro disponibilità. Non è detto che il sogno debba essere ambientato nei Paesi lontani o in compagnia di personaggi noti dello spettacolo. L'ebbrezza di un volo in parapendio, una passeggiata a cavallo immerso nel verde della natura o l'emozione di fare un giro in supercar potrebbero diventare esperienze indimenticabili da vivere.

ECCO ALCUNI SOGNI GIÀ REALIZZABILI:

- Immersione subacquea offerta dal Circolo Subacquei Biella.
- Esperienza di volo con parapendio offerta dalla Scuola di Parapendio di Biella.
- Passeggiata a cavallo offerta dall'Asd Centro Equestre di Mottalciata.
- Soggiorno di una notte sulla casa sull'albero offerto da B&B La Corte.
- Una giornata emozionante in mezzo alla natura offerta dal Parco Avventura di Veglio.
- Bungee Jumping, presso il Bungee Center a Veglio, Mosso.
- Lezione di surf offerta dal Surfing club di Bogliasco.
- Escursioni veliche su laghi e mari offerte dalla Lega Navale.
- Giro in supercar o vettura da corsa.
- Escursione in Mountain Bike offerta da Vallelvobike.

Vuoi diventare Partner e aiutarci a realizzare un sogno di un paziente oncologico? Vuoi raccontarci il tuo sogno? CONTATTA Gabriella Sinigaglia via mail all'indirizzo eventi@liltbiella.it oppure chiama lo 015 8352111.

#SocialLILT con noi

Salute e corretti stili di vita necessitano di sempre più canali di promozione al fine di coinvolgere e sensibilizzare il maggior numero di persone, rendendole partecipi con pensieri ed azioni che possono salvare la vita. LILT Biella utilizza da anni i social network, potenti strumenti di comunicazione che, sinora, hanno ottenuto riscontri entusiasmanti. Tramite i social come Facebook, Pinterest, Google Plus, Youtube, Twitter è possibile fare in modo che le persone diventino loro stesse veicoli di comunicazione, con un passaparola in cui i fruitori dell'informazione divengono loro stessi protagonisti.

Vienici a trovare sui nostri social network, per informarti, aggiornarti sulle novità e scoperte nel campo della prevenzione e per scoprire le nostre iniziative solidali.

**INVITA I TUOI
AMICI AD UNIRSI
ALLE NOSTRE
COMMUNITY.**



**Twitter
LILT Biella**



**YouTube
LILT Biella**



**Facebook
LILT Biella**



**Google Plus
LILT Biella**



**Pinterest
LILT Biella**



Shopping solidale

Fai del bene e ti conviene

Scegliere on-line uno dei **gadget solidali di LILT Biella** significa contribuire in modo concreto e diretto alla **realizzazione di Spazio LILT**: un gesto generoso il cui ricavato è interamente dedicato a chi ha bisogno di aiuto.

I gadget solidali di LILT Biella – disponibili sul sito **www.spaziolilt.it** – sono un'idea originale e speciale per il prossimo Natale e sono prenotabili grazie a pochi click: infatti, è possibile fare shopping dal proprio pc, tablet o smartphone, donare con paypal o carta di credito e ricevere il tutto comodamente a casa, e senza costi di spedizione.

DONARE È SEMPLICE, È SUFFICIENTE:

- 1 scegliere il gadget;
- 2 seguire le indicazioni on line;
- 3 scegliere il metodo di donazione (Carta di credito, pay pal oppure bonifico bancario*).

SCEGLI DI DONARE ONLINE: FAI DEL BENE E TI CONVIENE!

*N.B.

Scegliendo il bonifico, sarà indispensabile indicare il numero d'ordine nella causale del versamento.

Per informazioni sulle donazioni on-line contatta:
m.cimmino@liltbiella.it.



NUOVI BRACCIALI CRUCIANI

NUOVI bracciali in macramè con confezione solidale personalizzata per LILT Biella.

Con una donazione a partire da 10,00 € puoi regalarti o regalare un accessorio glamour contribuendo attivamente alla lotta contro il cancro.



POLO FRED PERRY

Fred Perry è un marchio versatile che si contestualizza in un mix di ottima vestibilità, alta qualità del tessuto e rinomato senso del gusto. La versione speciale per LILT si propone di coniugare moda e solidarietà con l'intento di sostenere la lotta ai tumori: linea Polo Fred Perry bianche 100% cotone, disponibili in diverse taglie, modelli uomo/donna.



PENNA SOLIDALE LILT

Penna a sfera rossa con logo bianco e inserti color argento. Parte superiore lucida e parte inferiore satinata per agevolare la scrittura. Inchiostro nero unica variante. Ottima idea regalo. Ordine minimo 10 pezzi.



DONA UN MATTONE A SPAZIO LILT

Dona un mattone per contribuire alla realizzazione di Spazio LILT. Donazione da 25,00 €.

www.liltbiella.it

L'informazione a portata di mouse

LILT Biella sceglie di regalare ai suoi utenti un portale sempre più aggiornato e innovativo: in tutte le pagine di navigazione, la sezione **“strumenti di prevenzione”** offre una panoramica di contenuti sempre aggiornati, e con guide tematiche di facile consultazione.



Le guide di prevenzione on-line disponibili sul portale di LILT Biella sono:

- **Pensate per essere fruibili** da un numero sempre maggiore di utenti: la consapevolezza della prevenzione è, ad oggi, l'arma più potente che abbiano a disposizione per sconfiggere il cancro.
- **Gratuite:** il valore dell'informazione non ha prezzo e l'importanza della sua diffusione è ciò che più preme allo staff LILT.
- **Affidabili:** tutti i contenuti on-line sono approvati da medici ed esperti che collaborano con LILT per fornire ai propri utenti un servizio utile, preciso e facilmente consultabile.

Una sezione costantemente aggiornata del sito è quella dedicata ad **articoli di interesse**: il portale di LILT Biella tocca tematiche sempre attuali attraverso post piacevoli da leggere e da condividere con i propri amici, contando sempre su un contenuto curato e di qualità. Alcuni esempi?

Alimentazione, sport per il benessere, focus su particolari forme tumorali.



La **condivisione da parte dei visitatori del sito** delle guide, e degli articoli di interesse è fondamentale: significa diffondere in tempo reale contenuti ed informazioni ad un numero sempre maggiore di persone; quanto maggiore è la condivisione e tanto maggiore sarà l'informazione diffusa, consentendo di coinvolgere un pubblico sempre più ampio e di divulgare la cultura della prevenzione, dello star bene e della riabilitazione.

L'INFORMAZIONE SUL PORTALE DI LILT BIELLA È SEMPRE A PORTATA DI MOUSE: SCOPRILA ADESSO!

Vuoi aiutarci? Mandaci le tue richieste di contenuti o suggerimenti. L'opinione di chi ci segue e usufruisce dei nostri servizi è preziosa per migliorare sempre più.

Per informazioni, segnalazioni o suggerimenti contatta: m.cimmino@liltbiella.it

Lista Nozze solidale

Silvia e Renato: quando l'amore si "sposa" con la solidarietà

Il giorno delle **nozze** rappresenta il coronamento dell'amore della coppia di sposi, un **giorno unico** e speciale, da ricordare per sempre. Se in questa occasione non si desidera o non si ha bisogno di ricevere regali, ma si preferisce coinvolgere i propri invitati in un progetto che si considera di particolare importanza, esiste una possibilità speciale: la **lista nozze solidale**. La coppia di sposi che decide di sostenere LILT Biella coinvolgendo amici ed invitati, compie un gesto che arricchisce un momento tanto importante, quale quello delle proprie nozze, di un valore aggiunto: il valore della solidarietà, che si traduce in vita e qualità di vita.



In occasione del loro matrimonio, Silvia e Renato hanno scelto di sostenere la lotta contro i tumori con la lista nozze solidale, per coinvolgere i loro invitati in un gesto di solidarietà e per ringraziare l'Associazione per il sostegno e l'aiuto dato tramite l'Hospice "L'Orsa Maggiore" in un momento particolare della loro vita, quando hanno perso una persona a causa di un tumore.



"Dopo quattro anni di convivenza, Renato ed io abbiamo deciso di coronare il nostro amore con il matrimonio, scegliendo di devolvere la nostra lista nozze a LILT Biella, per dare un contributo concreto alla lotta contro il cancro. Conosciamo l'Associazione praticamente da sempre e seguiamo con interesse gli avanzamenti dei lavori di SPAZIO LILT. Purtroppo, siamo stati toccati dalla malattia cancro e abbiamo avuto modo di conoscere anche l'Hospice "L'Orsa Maggiore", che ringrazio ancora per il servizio che ha dato. Anni fa, la ex moglie di Renato è stata colpita dal cancro che, in poco tempo, l'ha separata da due splendidi bambini che aveva insieme a Renato. Tutti noi abbiamo passato momenti difficili e duri da superare. Lei è mancata a 45 anni, assistita in casa fino alla fine, grazie al servizio prestato in Hospice. Nel dolore più assoluto, Renato, i suoi figli ed io abbiamo avuto però l'occasione di unir-

ci, per diventare più forti e superare il dolore insieme, passo dopo passo. Non è stato facile affrontare questa situazione, soprattutto per i bambini, ma poi capisci che nella vita bisogna essere forti, superare le avversità e continuare ad essere felici. Renato ed io abbiamo deciso di sposarci con la massima e totale approvazione dei suoi figli e con il sorriso nel cuore. La scelta di donare la lista nozze a LILT Biella è stata ovvia. È una cosa che fa parte della nostra vita e del nostro modo di essere: trasformare un'esperienza di vita in qualcosa di positivo; inoltre, è stato un pretesto per restituire quello che ci era stato dato.

Abbiamo scelto di distribuire le pergamene solidali a tutti i nostri invitati, nelle quali abbiamo scritto che non desideravamo alcun regalo per le nozze ma chiedevano di devolvere una donazione alla LILT.

Il cancro è una malattia che colpisce tutti, direttamente o indirettamente. Il fatto di poter dare il nostro contributo ad un'Associazione che lotta ogni giorno contro questo male, ci ha resi molto felici".

Grazie alla lista nozze solidale, Silvia e Renato hanno raccolto 1.730 Euro. L'intera cifra è stata destinata alla realizzazione di SPAZIO LILT.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

www.liltbiella.it o rivolgersi a:

Marina Antoniotti

Via Belletti Bona 20, Biella
13900 (BI)

Tel: 015-8352111 Fax 015-8352112

m.antoniotti@liltbiella.it

Scegli come sostenere LILT Biella

LASCITO TESTAMENTARIO:

richiedi la Guida Lasciti via mail - l.schiapparelli@liltbiella.it

DONAZIONE ON-LINE:

collegati al sito www.spaziolilt.it

5X1000 nella dichiarazione dei redditi a favore di:

LILT Biella - C.F. 90033250029

Hospice L'Orsa Maggiore - C.F. 90047340022

BOMBONIERE:

richiedi il catalogo o scaricalo on-line dal sito www.liltbiella.it

GADGETS SOLIDALI:

visita il sito www.spaziolilt.it

SCEGLI LA MODALITÀ DI VERSAMENTO CHE PREFERISCI:

- Offerte in denaro presso i nostri uffici;
- Tramite CC postale n.13749130;
- Tramite CC Bancario:

BANCA SELLA - IT 06 R 03268 22300 001886529120

BIVERBANCA - IT 20 Q 06 09 022300 000053670580

INTESA SAN PAOLO - IT 56 M 03069 22300 100000101339

- Attraverso il tuo smartphone con l'applicazione UP MOBILE di Banca Sella

Scarica l'applicazione **UP Mobile** da www.upmobile.it
e **dona 25, 50 o 100 euro** a favore di SPAZIO LILT

DONA 25 euro



DONA 50 euro



DONA 100 euro



UP **BANCA SELLA**
MOBILE

Le erogazioni a favore di LILT Biella Onlus, escludendo quelle effettuate in contanti, sono deducibili o detraibili ai fini fiscali. Per questo è necessario conservare la contabile di versamento bancario o della carta di credito, o il bollettino postale quietanzato.



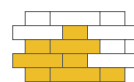
STELLA RED: 50,00 euro

Stella virtuale personalizzabile con il tuo nome o quello di una persona cara e che farà parte del "cielo" di SPAZIO LILT.



STELLA GOLD: 100,00 euro

Stella virtuale personalizzabile con nome, dedica e un'immagine e che farà parte del "cielo" di SPAZIO LILT.



MATTONE: 25,00 euro

"Mattone" simbolico personalizzabile con una dedica e collocabile sul muro dei donatori che sarà posto all'interno di SPAZIO LILT.



METRO QUADRO:

2.000,00 euro

Metro Quadro di SPAZIO LILT per sostenere direttamente la realizzazione dei locali.



DONAZIONE LIBERA

Le donazioni possono essere destinate al mantenimento dei servizi/ambulatori, alla gestione dell'Hospice L'Orsa Maggiore e per la costruzione di Spazio LILT.

**Con un lascito a
LILT Biella proteggi il
presente e garantisci
il futuro di chi ami.**

Anche il tuo lascito
può fare la differenza.



I lasciti e le eredità a favore di LILT Biella sostengono SPAZIO LILT, il nuovo centro di Prevenzione e Riabilitazione Oncologica. Un centro unico in Italia che permetterà di salvare tante vite.

Con il patrocinio e la collaborazione del



CONSIGLIO
NAZIONALE
DEL
NOTARIATO



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Sezione Provinciale di Biella - Onlus

Via Belletti Bona, 20 - Biella -
www.liltbiella.it

Saremo sempre lieti di inviarti il materiale esplicativo:

Contattaci.

Laura Schiapparelli

Tel. 0158352111

l.schiapparelli@liltbiella.it