

# Passaparola

Il Magazine di **LILT Biella**

N° 30 - 2° Sem. 2015

Reg. Trib. di Biella n. 462 - Decreto del Presidente del 24/06/97. Spedizione in A.P. art. 2 comma 20/c legge 662/96. Filiale di Vercelli - Pubblic. - semestrale gratuita.  
In caso di mancato recapito inviare al CCR di Biella per la sostituzione al mittente previo pagamento resi.



## SPAZIO LILT

Tour virtuale nel nuovo centro.

p. 4

## CALENDARIO 2016

Il calendario della buona alimentazione.

p. 11



## NOVITÀ NATALE 2015

Cesti Natalizi con prodotti tipici biellesi.

p. 17

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

Sezione Provinciale di Biella - Onlus

**La prevenzione:  
il regalo più prezioso.**

**PRESTO A SPAZIO LILT**

**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, Marianna Cimmino, Antonella Fornaro, Franco Girelli, Enrica Parlamento, Claudia Pozzi, Laura Schiapparelli, Gabriella Sinigaglia, Clotilde Tucci, Riccardo Zaffalon.

**Progetto grafico:**

Maria Giulia Moranino e Andrea Valentini per Peg.SoluzioniCreative

**3 EDITORIALE****La Parola al Presidente**

Spazio LILT.

Presto il taglio del nastro

**4 IL PROGETTO**

Spazio LILT.

Tour virtuale nel nuovo Centro.

**6 PREVENZIONE**

BPCO La bronchite cronica

Intervista all'esperto.

La ricostruzione mammaria dopo mastectomia radicale.

Il cibo, elisir di lunga vita.

Semplici consigli per una sana alimentazione nella terza età.

**9 STRUMENTI E TECNICHE**

Laringectomia.

Dall'intervento alla riabilitazione per una buona qualità di vita.

**10 LASCITI**

Dietro a un lascito c'è sempre una storia.

**11 INSERTO SALUTE**

Il calendario della buona alimentazione.

**15 SPAZIO AZIENDE**

L'impresa nel sociale: una scelta vincente.

Pasticceria Brusa, un esempio di responsabilità sociale d'impresa.

**17 NATALE 2015**

Scegli le proposte di LILT Biella per dare un doppio valore al tuo gesto.

**18 INIZIATIVE SOLIDALI**

UniCredit al fianco di LILT Biella.

Azienda e dipendenti uniti nella raccolta fondi.

**19 L'ESPERTO RISPONDE**

Sportello informativo oncologico.

Un aiuto per far conoscere i diritti del malato.

**20 LILT ONLINE**

Dal WEB alla propria tavola: impara a mangiare sano per vivere bene.

**21 HOSPICE L'ORSA MAGGIORE**

Hospice. Professionalità e assistenza: un intreccio esemplare.

**22 BOMBONIERE SOLIDALI**

Festeggia con LILT Biella le tue occasioni speciali.



Sezione Provinciale di Biella - 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 a scuola

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

# SPAZIO LILT

## Presto il taglio del nastro.



C'è una grande attesa, e perché no una grande curiosità, per **Spazio LILT**: non si contano le persone che negli ultimi mesi ci hanno chiesto quando verrà inaugurato.

E' un segnale di quanto il lavoro che stiamo facendo e abbiamo fatto sinora per questo fondamentale progetto stia a cuore ai Biellesi; molti elogiano la nostra intraprendenza, altri si complimentano per la lungimiranza e altri ancora (e noi tra questi) non vedono l'ora di vedere **Spazio LILT** operativo.

Alcuni imprevisti hanno rallentato di un anno la nostra tabella di marcia: del resto tutti sappiamo che quando si attiva un cantiere l'imprevedibile è all'ordine del giorno.

Oltre alla realizzazione della struttura, in questi anni l'attività della LILT di Biella si è incentrata sulla raccolta fondi e sull'impostazione organizzativa del nuovo centro.

Per quanto riguarda la raccolta fondi, la realizzazione della struttura ha richiesto un impegno economico di 5 milioni di euro, una somma che, ad oggi, è ormai quasi raggiunta grazie ad un eccellente lavoro fatto dagli operatori di LILT Biella e soprattutto grazie a tutti coloro che ci hanno sostenuto. Legati testamentari, finanziamenti da fondazioni, da enti, da club di servizio, dalla Chiesa Valdese, da associazioni, da pro

loco, donazioni da aziende e privati cittadini hanno consentito di portare a termine il progetto. Ora siamo nella fase di allestimento per dotare **Spazio LILT** degli arredi e delle attrezzature necessarie per gli esami strumentali. Sono certo che anche in quest'ultima fase la generosità dei Biellesi non mancherà.

Altrettanto impegnativa è stata ed è tuttora l'impostazione organizzativa. Chi opera in sanità sa bene che proporzioni abbia la complessità di tutto questo: prevedere i servizi, programmare gli afflussi, formare gli operatori, informatizzare gli ambulatori, ottenere le autorizzazioni, instaurare le collaborazioni a livello locale, regionale e nazionale, prevedere i costi della gestione futura.

La sinergia con il nuovo Ospedale a prevalente indirizzo oncologico, e quindi la preziosa possibilità di interessare un'area più vasta del Biellese, farà sì che anche **Spazio LILT**, nato per volontà della LILT Nazionale come Centro Oncologico Multifunzionale per il Nord, possa operare e fornire servizi anche al di fuori del nostro territorio. Alla luce di tutto ciò è con piacere che rinnovo il mio sentito **"GRAZIE"** a chi ha creduto in LILT Biella, fidandosi di noi e della serietà professionale che abbiamo dimostrato in 20 anni di

attività, e ha donato per creare una struttura che nasce per essere un **Centro per la vita.**

SPAZIO LILT sarà un luogo di salute, dove fiducia e speranza si intrecceranno a professionalità e proposte innovative, dove serenità e cura favoriranno prevenzione e migliore qualità di vita con responsabile attenzione del benessere della persona. Avevamo promesso che avremmo ultimato **Spazio LILT** per il ventennale di LILT Biella nel gennaio 2015. Lo ultimeremo entro l'anno per poter progressivamente iniziare l'attività nel 2016.

Mi auguro che tutti Voi che ricevete il nostro Passaparola possiate al più presto partecipare alla prossima inaugurazione. **Spazio LILT** è stato fatto dai Biellesi ed è doveroso che possano visitarlo anche dopo la cerimonia inaugurale per toccare con mano come siano state impiegate le loro donazioni.

Se, come siamo certi, sarà all'altezza delle vostre aspettative, sappiamo che potremo ancora contare su di Voi per mantenerlo in futuro.

**Ci vediamo a Spazio LILT.**

**A presto.**

Il Presidente  
Dott. Mauro Valentini



# SPAZIO LILT

Tour virtuale nel nuovo Centro.



**Aiutaci a terminare  
SPAZIO LILT.**

Oggi mancano

**356.068**

euro

In attesa di terminare con l'arredamento dei vari locali e degli ambulatori, proponiamo un tour virtuale di SPAZIO LILT.

## INGRESSO

Entriamo da via Ivrea; la zona circostante Spazio LILT è perimetrata da una recinzione trasparente che toglie la sensazione di barriera e lascia intravedere sia gli spazi verdi circostanti, sia la bellissima ed avveniristica struttura che ha una forma accogliente, grandi vetrate e, ai lati, un lamellare grigio e rosso che dà colore, ma anche consente un certo risparmio energetico ed il rispetto ambientale.

Oltrepassata la pensilina d'ingresso seguiamo un vialetto a forma di S.

## HALL

Superata una porta a vetri ci troviamo dinnanzi ad un vero e proprio spettacolo: il pavimento ha una struttura circolare composta da lucidi cubetti di porfido rosso e grigio che, con anelli concentrici, guidano lo sguardo dapprima ad un cerchio centrale, dove campeggia il logo LILT, per poi farlo proseguire oltre verso un'altra grande vetrata dalla quale si contempla il bellissimo giardino posteriore, quello sul Rio del Bellone.

## PIANO TERRA

Dalla hall, con via Ivrea alle spalle, andiamo verso destra. Al termine del corridoio giriamo di nuovo a destra; qui si aprono due distinti settori: il settore comunicazione e formazione (con un'ampia sala conferenze attrezzata per la multimedialità) e la zona per i volontari con sala riunioni e sala per laboratori (per il confezionamento di bomboniere ecc.). Sulla parte sinistra un salottino per lo Sportello Informativo oncologico e molti locali tecnici.

Se dalla hall di ingresso si svolta a sinistra, sempre al termine del corridoio si aprono, in sequenza, l'uno dopo l'altro, su entrambi i lati, gli ambulatori per la prevenzione e la diagnosi precoce. In fondo l'ampia sala mammografica e l'ambulatorio senologico.

Sulla parte destra del corridoio, invece, una zona al momento in standby: si tratta della zona ristoro (quella per la cucina didattica ed il bar per i visitatori/utenti di Spazio LILT).



## PIANO SUPERIORE

Saliamo ora al primo piano; nella zona centrale, quella corrispondente alla hall di ingresso del piano terra, la luce attraversa due enormi vetrate baciando un'area aperta, accogliente, bella, che trasmette serenità. In questa zona alcune sedute relax con un distributore automatico di bevande calde.

Sempre con le spalle a via Ivrea ci spostiamo sulla sinistra: siamo nell'area riabilitazione. La palestra ed i box per i trattamenti individuali sono in fondo al corridoio sul quale

si aprono gli spogliatoi, l'ambulatorio fisiatrico, altri due ambulatori di cui uno per la psico-oncologia e l'accettazione/infermeria. Di fronte a quest'area uno spazio al momento a rustico.

Se dalla zona luminosa centrale andiamo verso destra, troviamo da un lato gli uffici LILT ed una sala riunioni, dall'altro la zona che ospita il FAND-Biella (Associazione Italiana Diabetici) e l'IPASVI (Federazione Nazionale Collegi Infermieri Professionali, Assistenti Sanitari, Vigilatrici d'Infanzia); ancora in fase di allestimento un'altra area dove verrà attuato un nuovo progetto per gli studenti.

## IL TETTO

Saliamo ancora di un piano, è un piano naturalmente non aperto al pubblico, il tetto: uno splendido panorama ci circonda e dà un senso di libertà. Lo sguardo spazia senza barriere verso tutti i punti cardinali.

Sul tetto altri impianti, in particolare l'impianto fotovoltaico per sfruttare la luce del sole ed utilizzare al minimo elettricità e gas, il modo migliore per rispettare l'ambiente.

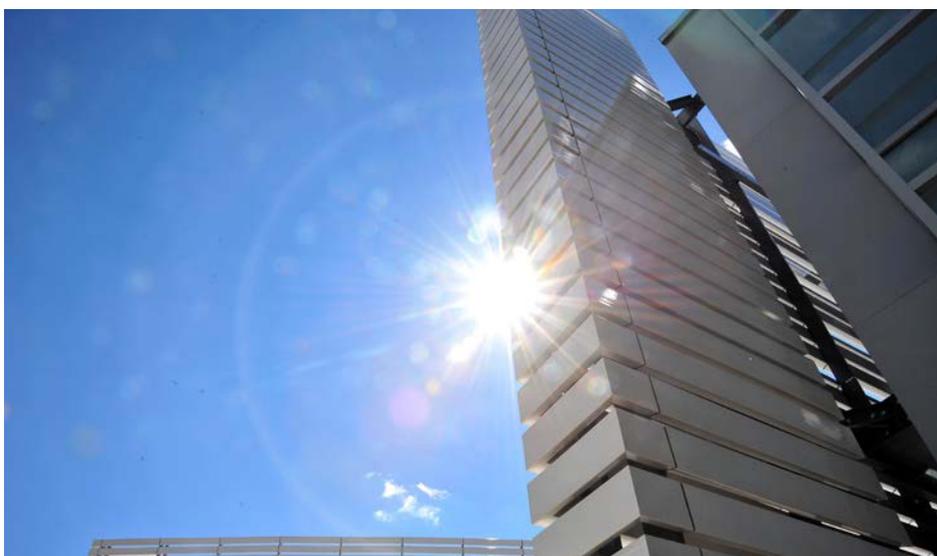
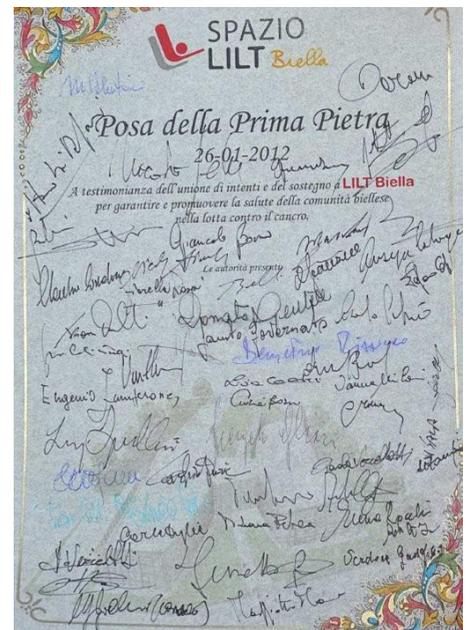
## QUELLO CHE NON SI VEDE

Il nostro breve tour virtuale termina qui, ma c'è qualcosa che non si vede concretamente, ma che aleggia nell'aria: è l'odore di pittura, il colore del nuovo, del bello e poi l'animo con cui i Biellesi hanno donato per rendere reale un progetto, la voglia di regalare vita e serenità, il sudore degli operai che hanno lavorato per costruire tutto ciò, la fatica e l'impegno di chi ha lavorato per l'organizzazione e l'impostazione concettuale e fattiva di tutto questo.

E in fondo, alla base di tutto, nelle fondamenta, una pietra cava della Balma, la prima pietra posata nel gennaio 2012 con all'interno una pergamena firmata dalle autorità presenti e la seguente scritta:

SPAZIO LILT  
Posa della Prima Pietra  
26-01-2012

*A testimonianza dell'unione di intenti e del sostegno a LILT Biella per garantire e promuovere la salute della comunità biellese nella lotta contro il cancro.*



Grazie a individui, aziende, istituzioni, enti, associazioni, Comuni, proloco e a tutti coloro che hanno creduto in spazio lilt. Contiamo ancora su tutti per dotare Spazio LILT delle strumentazioni necessarie alla diagnosi precoce e a rendere più efficace il lavoro degli operatori.

Per maggiori informazioni visita il sito

[www.liltbiella.it/spazio-lilt](http://www.liltbiella.it/spazio-lilt)

Segui gli aggiornamenti di Spazio LILT su

[www.liltbiella.it/segui-i-lavori-di-spazio-lilt](http://www.liltbiella.it/segui-i-lavori-di-spazio-lilt)

# La Bronchite Cronica

## Intervista all'esperto.

### UN TERMINE STRANO: BPCO. DI CHE COSA SI TRATTA?

La BPCO (broncopneumopatia cronica ostruttiva) è una delle malattie respiratorie più frequenti nella popolazione dopo i 45/50 anni specie nei soggetti tabagisti in quanto il fumo ne è la causa prevalente.

Per sviluppare la malattia occorrono dai 20 ai 30 anni di abitudine tabagica anche se casi di BPCO non sono infrequenti in individui con esposizione professionale a polveri, fumi o gas che possono contribuire alla sua genesi.

### QUALI SONO I SINTOMI E L'EVOLUZIONE?

I primi segni clinici consistono nella comparsa di tosse dapprima secca e in seguito produttiva (catarro) al mattino al risveglio, con accessi tussigeni anche durante il giorno e alla sera coricandosi.

Spesso il paziente lamenta anche difficoltà di respiro (dispnea) specie sotto sforzo e può andare incontro a riacutizzazioni caratterizzate da aumento dell'escreato che può assumere caratteristiche purulente, talvolta con febbre e peggioramento della dispnea per cui si rende necessario l'uso di antibiotici oltre che di altri presidi respiratori.

La malattia peggiora lentamente negli anni potendo giungere fino all'insufficienza respiratoria conclamata con necessità di ossigenoterapia e conseguente inabilità. Inoltre, la BPCO si associa a malattie cardiovascolari e metaboliche peggiorandone la gravità.

### COSA FARE?

Nel caso in cui siano presenti alcuni sintomi, una corretta diagnosi e stadiazione permettono al medico di impostare la terapia adeguata atta a ridurre la sintomatologia e a rallentarne la progressione.

La lotta al tabagismo rappresenta il *primum movens* nella prevenzione: è fondamentale che i fumatori vengano aiutati nello smettere di fumare mettendo loro a disposizione i Centri Antifumo affinché la dipendenza fisica, ma anche quella psicologica, possano essere vinte. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e le maggiori società scientifiche stanno sviluppando piani contro il tabagismo e cercando di sensibilizzare la classe medica al fine di diagnosticare precocemente la malattia onde poterla curare correttamente limitandone gli effetti sul paziente nel tempo.



**Dott. Riccardo Zaffalon**

*Pneumologo*

*Responsabile Centro Antifumo LILT Biella*

### Focus sulla BPCO

- Il 5/6% della popolazione è affetto da BPCO con netta prevalenza tra i fumatori.
- La patologia, anche per i problemi legati all'inquinamento ambientale, è in aumento.
- Secondo l'OMS, nel 2030, la BPCO sarà la terza causa di morte dopo le malattie cardiovascolari e i tumori: entrambe queste patologie sono a loro volta influenzate dal fumo di sigaretta.
- La lotta al tabagismo è fondamentale per ridurre l'insorgenza.
- La diagnosi precoce e una corretta valutazione della funzionalità respiratoria (tramite spirometria) sono gli elementi-cardine per impostare un'adeguata terapia.
- Al momento in Italia il fumo è presente in circa il 22% della popolazione (11 milioni di persone).

### Vuoi smettere di fumare?

Oltre 500 persone si sono rivolte a LILT Biella con ottimi risultati. Affidati al Centro Antifumo e scopri come liberarti dalla dipendenza dal fumo.

#### PER MAGGIORI INFORMAZIONI:

Chiama il numero  
**015-8352111**  
oppure visita il sito  
**www.liltbiella.it**





**Dott. Giuseppe Franco Girelli**  
Oncologo - Radioterapista

# La ricostruzione mammaria dopo mastectomia radicale

La ricostruzione mammaria è un tipo di chirurgia indicata nelle donne che, dopo la diagnosi di tumore, vengono sottoposte ad asportazione della mammella (**mastectomia**). Il chirurgo ricostruisce la mammella tenendo conto della posizione e delle dimensioni della mammella controlaterale. Il capezzolo e l'areola mammaria possono essere aggiunti successivamente.

Le donne sottoposte ad asportazione parziale della mammella per mezzo di un intervento detto quadrantectomia (rimozione del quadrante in cui era presente il tumore) oppure nodulectomia (rimozione del solo nodulo mammario) di solito non necessitano di ricostruzione in quanto gran parte della mammella viene conservata. Negli ultimi anni gli interventi chirurgici conservativi della mammella sono migliorati sia dal punto di vista estetico che funzionale: **talvolta riesce difficile distinguere la mammella operata da quella controlaterale non operata**. Fondamentale è l'abilità del chirurgo, ma anche la posizione del tumore gioca un ruolo non trascurabile nel buon esito estetico dell'intervento. La scelta di sottoporsi ad una ricostruzione mammaria spetta alla paziente e viene eseguita da un chirurgo plastico.

E' dimostrato che la ricostruzione mammaria nella paziente sottoposta a mastectomia radicale migliora la propria immagine. Talvolta l'intervento non copre le aspettative che la donna si era posta; è pertanto indispensabile parlarne a fondo con il chirurgo plastico prima di sottoporsi a questo tipo di intervento. La ricostruzione mammaria non sempre si conclude in un unico atto operatorio, perchè talvolta richiede più interventi. Gli impianti al silicone sono i più utilizzati. La maggior parte degli studi ha dimostrato che questi impianti non aumentano il rischio di creare problemi al sistema immunitario. La FDA ((Food and Drug Administration) l'ente americano che si occupa di validare i farmaci e gli impianti protesici ha approvato gli impianti al silicone a partire dal 2006. In genere l'intervento si svolge in due tempi: prima si posiziona sotto la cute, a diretto contatto con la parete toracica un espansore che progressivamente "distende" la cute permettendo in un secondo tempo di posizionare la protesi. L'espansore può essere irradiato se la paziente deve essere sottoposta ad un trattamento radioterapico senza creare particolari problemi.

## Ricostruzione del capezzolo

La ricostruzione dell'areola o del capezzolo richiede un successivo intervento chirurgico. Solitamente viene eseguita circa tre o quattro mesi dopo il primo intervento. Il tessuto viene in genere prelevato dal corpo stesso della paziente. Il colore imbrunito del capezzolo si ottiene mediante un tatuaggio. Per molte pazienti è sufficiente tatuare un nuovo capezzolo sulla cute che riveste la protesi per riacquistare più fiducia nel proprio corpo e superare con più facilità il trauma.

Grazie ai tanti  
partners **LILT for**  
**Women Campagna**  
**Nastro Rosa 2015**  
è stata un successo.  
Scopri chi sono stati  
i protagonisti  
e gli eventi ideati  
su [www.liltbiella.it](http://www.liltbiella.it)



# Il cibo: elisir di lunga vita

## Semplici consigli per una sana alimentazione nella terza età.



**Dott. ssa Clotilde Tucci**  
Dietista di LILT Biella

Anche in Italia, come in molti paesi occidentali, la popolazione anziana è in netto aumento: gli ultrasessantacinquenni rappresentano quasi il 20 % della popolazione ed è previsto che nel 2050 saranno più del 30 %. Un corretto comportamento alimentare è importante in ogni fase della vita e in particolare in età geriatrica: il cibo è l'elisir che abbiamo a disposizione per mantenerci in salute, rallentare i processi di invecchiamento e aiuta a prevenire numerose patologie.

La popolazione anziana è a rischio di malnutrizione; infatti, in questa fase della vita, sono molti i fattori che possono peggiorare l'alimentazione: solitudine, vedovanza, basso reddito, malattie croniche, uso di farmaci...oltre ad una scarsa educazione alimentare. I concetti a cui si ispirano le raccomandazioni dietetiche per gli anziani sani sono le stesse che regolano la dieta dell'adulto. L'idea diffusa che l'anziano debba mangiare in modo diverso è errata. Infatti, salvo specifiche controindicazioni, l'alimentazione indicata nella terza età non differisce qualitativamente da quella dell'adulto anche se il fabbisogno energetico diminuisce per il declino del metabolismo basale e per la maggior sedentarietà.

Negli anziani è frequente il riscontro di carenze nutrizionali dovute ad errori alimentari per una dieta monotona, tecniche di cottura non adeguate e problemi di masticazione. Le carenze più frequenti per la popolazione anziana riguardano le vitamine A, C, l'acido folico, il ferro e il calcio. È molto importante che tutti i giorni e soprattutto nei tre pasti principali gli alimenti vengano alternati: gli alimenti proteici più consigliati sono il latte, i formaggi, i legumi, le uova, il pesce, prezioso veicolo di acidi grassi polinsaturi omega-3, e la carne soprattutto magra e bianca come pollo, coniglio e tacchino. È opportuno ridurre i grassi preferendo olio di oliva, alcuni oli di semi come mais e girasole, grassi del pesce e della frutta secca in piccole dosi ed è inoltre raccomandabile, in questa fascia di età, il consumo di carboidrati complessi, come quelli apportati da cereali, pane integrale, legumi, patate, a cui aggiungere sempre frutta e verdura di stagione e freschi che forniscono energia, fibra, ferro, numerosi altri minerali e vitamine. Purtroppo, gli anziani, specialmente se vivono da soli, tendono a dare eccessiva preferenza agli zuccheri raffinati così come ad alimenti pronti e di facile consumo, come alcuni salumi e formaggi stagionati ricchi di grassi saturi e di sale, il cui eccesso favorisce l'insorgere o l'aggravamento dell'ipertensione arteriosa.

In conclusione, è bene che l'anziano, ancor più che il giovane, controlli il proprio peso, vari le scelte alimentari, frazioni in più pasti la dose giornaliera di alimenti al fine anche di facilitare la digestione, beva abbondantemente e frequentemente acqua (almeno 8 bicchieri al giorno) magari rendendo il sapore più gradevole con l'aggiunta di qualche goccia di limone o consumando tisane alla frutta non zuccherate. Ultimo consiglio: moderare l'alcol.

Fonte: *Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana INRAN - Consigli speciali per persone speciali - "A tavola non si invecchia" raccomandazioni dietetiche per gli anziani a casa propria o in casa di riposo Ausl Roma H*

### Consigli in breve:

- Avere una dieta varia e appetibile
- Evitare il ricorso troppo frequente a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati
- Scegliere gli alimenti sulla base delle condizioni dell'apparato masticatorio e prepararli in modo adeguato come ad esempio: tritare le carni, grattugiare o schiacciare frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, ecc.
- Evitare pasti pesanti e frazionare l'alimentazione in più occasioni nell'arco della giornata
- Fare una buona prima colazione comprendente anche latte o yogurt
- Conservare un peso corporeo accettabile, continuando a mantenere, se possibile, un buon livello di attività motoria ed evitando di abusare di condimenti grassi e di dolci
- Ridurre i grassi animali, scegliendo frequentemente il pesce e le carni bianche (pollo, tacchino, coniglio, ecc.), non esagerando con i formaggi
- Consumare spesso legumi, frutta e ortaggi freschi
- Non eccedere con il consumo di bevande alcoliche e con l'aggiunta del sale da cucina

Fonte: *Linee Guida del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.*

**Scarica l'E-Book delle ricette salutari sul sito**

[www.liltbiella.it/news/articoli-di-interesse/e-book-ricette-salutari.html](http://www.liltbiella.it/news/articoli-di-interesse/e-book-ricette-salutari.html)

# Laringectomia: dall'intervento alla riabilitazione per una buona qualità di vita



## Spazio LILT: diagnosi precoce e riabilitazione

L'ambulatorio di otorinolaringoiatria pur aperto a tutti, sarà dedicato in particolare ai grandi fumatori in cui è più elevata l'incidenza dei tumori della laringe e in cui una rinolaringoscopia a fibre ottiche, permettendo una diagnosi precoce, consentirà interventi meno demolitivi. Per i pazienti laringectomizzati sarà possibile accedere alla riabilitazione presente in struttura.

I tumori alla laringe e all'ipofaringe sono patologie attuali con una prevalenza nel sesso maschile; le cause sono quasi sempre di origine ambientale (tabacco ed alcool) e quanto più precoce è la diagnosi, tanto maggiore è la probabilità di guarigione.

Anche nel caso in cui si renda necessaria **l'asportazione totale della laringe**, permane l'attenzione alla qualità di vita e alla **possibilità di mantenere la possibilità di espressione vocale**.

In questi anni si è sempre più perfezionato l'impianto della valvola fonatoria: si tratta di una protesi in silicone che consente al paziente di avere una voce con le stesse caratteristiche di timbro, melodia, accento e ritmo, di buona intensità e chiarezza di comprensione.

Questa valvola collega trachea ed esofago, offre all'aria una via di percorrenza a bassa resistenza e impedisce il reflusso di cibo e saliva dall'esofago.

La valvola fonatoria rappresenta il metodo più moderno per il laringectomizzato totale, permette una fonazione quasi immediata e molto comprensibile.

### I VANTAGGI DELLA VALVOLA FONATORIA

L'asportazione della laringe comporta alcuni cambiamenti quali la riduzione dell'umidificazione e del riscaldamento naturale dell'aria che giunge ai polmoni ed una riduzione delle naturali difese dei polmoni. La valvola fonatoria umidifica, riscalda e filtra l'aria (grazie ai sali di calcio presenti nella valvola stessa); inoltre, ripristina parzialmente anche la resistenza respiratoria.

I risultati permanenti sono davvero positivi ed interessanti con **miglioramento della funzione polmonare** e riduzione dell'espettorazione del muco, **aumento della tonicità muscolare** (diaframma, muscoli intercostali) e dell'attività muco-ciliare, **riduzione del rischio di infezioni** sia di tipo virale, sia di tipo batterico.

### LA RIABILITAZIONE

Per una buona riuscita del lavoro riabilitativo è fondamentale iniziare la riabilitazione e l'insegnamento di alcune tecniche **prima dell'eventuale impianto** affinché il paziente trovi più semplice l'apprendimento della metodica di produzione della voce. Tale lavoro riabilitativo pre-impianto consiste in una impostazione corretta della respirazione costo-diaframmatica ed in esercizi di rilassamento della muscolatura cervicale e del cingolo scapolare. Quando il paziente ha raggiunto una sufficiente destrezza, si procede all'impianto vero e proprio e all'**immediata riabilitazione post-impianto** con ulteriori e specifici esercizi. Se correttamente applicata, questa metodica, con l'assistenza continua dell'operatore, del riabilitatore e di tutta l'équipe curante, consente di ottenere in una elevata percentuale di casi **risultati estremamente soddisfacenti** con il ritorno ad una vita sociale molto simile a quella svolta prima.

Fonti:

• "La Riabilitazione Vocale e Polmonare nel Paziente Laringectomizzato" – C. Ponticelli

([http://www.partnergraf.it/materialeORL/venerd%C3%AC/7\\_Ponticelli.pdf](http://www.partnergraf.it/materialeORL/venerd%C3%AC/7_Ponticelli.pdf))

• "Parlare?...Si può! La riabilitazione del laringectomizzato totale"

([http://www.viainternet365.com/logopediaoggi/public/docs/6200044\\_PUBBLICAZIONE%201.pdf](http://www.viainternet365.com/logopediaoggi/public/docs/6200044_PUBBLICAZIONE%201.pdf))

# Dietro a un lascito c'è sempre una storia

Il lascito testamentario è l'atto con il quale una persona dispone come desidera vengano destinate le proprie sostanze al termine della sua vita.

Abbiamo chiesto a **Laura Schiapparelli, Coordinatrice di LILT Biella**, di parlarci degli incontri con le persone che più l'hanno colpita negli ultimi anni.

"Ci sono due persone, un uomo e una donna, che mi hanno particolarmente colpito e coinvolto nel momento in cui sono giunte a LILT Biella per chiedere come poter lasciare una parte delle loro sostanze all'Associazione. Ricordo entrambi: lei, delicata e minuta con eleganza tipica delle persone di un tempo, mi ha raccontato i passi più importanti della propria vita. Lui, dopo una vita di lavoro all'estero, aveva deciso di tornare al proprio paese. Ricordo quanto fosse forte il legame con la propria moglie, che aveva perso da soli 6 mesi, ma qui quando la malattia si era manifestata aveva ritrovato i valori della sua gioventù: disponibilità e accoglienza da parte di un grande numero di operatori e volontari.

Entrambe sono arrivate spontaneamente ed hanno conosciuto la LILT usufruendo direttamente dei servizi offerti dall'ente. Hanno considerato la LILT un ente 'concreto,

serio, che realizza gli impegni che prende. Le motivazioni, delle persone che negli anni ho incontrato, sul perché donare ad una ONLUS una parte consistente dei propri beni sono state diverse: c'è chi voleva ricordare una persona amata, chi ha voluto finanziare un intero padiglione di Spazio LILT per testimoniare il proprio impegno di vita, chi ha anche solo pensato che la prevenzione e l'aiuto a persone malate di tumore fossero una causa meritevole di essere sostenuta. Una cosa che accomuna le persone che sono arrivate alla LILT per avere un orientamento, è il desiderio di poter decidere delle proprie sostanze anche dopo la propria morte, trovando delle indicazioni per non tralasciare eventuali eredi.

Li accollo, li ascolto nel racconto delle loro vite passate e della loro quotidianità. Li incontro e con rispetto e riservatezza offro tutta la mia attenzione, spiego chi siamo e come 20 anni di LILT a Biella abbiano ampliato il panorama della sanità, ad esempio con la realizzazione dell'Hospice L'Orsa Maggiore e ora con Spazio LILT. Quindi, se lo desiderano, propongo loro un elenco di professionisti del settore che gratuitamente possono offrire loro un primo incontro al fine di pianificare nel modo migliore il loro desiderio."

*precisando quanto segue:  
i beni immobili con quanto in essi contenuto (mobili, quadri, tappeti e suppellettili e argenti) dovranno essere venduti ed il ricavato versato alle L.I.L.T. di Biella -*

**Un lascito a LILT Biella è un gesto lungimirante. Un modo per tutelare le proprie volontà nel rispetto degli eredi. Guardare al futuro lasciando qualcosa di sé.**

## **COSA POSSIAMO FARE CON UN LASCITO.**

### **SPAZIO LILT:**

realizzazione e mantenimento degli ambulatori di prevenzione e diagnosi precoce; riabilitazione; assistenza.

### **HOSPICE "L'ORSA MAGGIORE":**

sostentamento e continuità dei servizi offerti al malato e ai familiari.

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

**Richiedici anche la Guida ai Lasciti, saremo lieti di inviartela o scaricala dal sito dedicato**

**[www.lasciti.liltbiella.it](http://www.lasciti.liltbiella.it)**



### **CONTATTA**

**Dott.ssa Laura Schiapparelli**

Via Belletti Bona 20,

13900 Biella (BI)

Tel: 015-8352111

Fax: 015-8352112

Mail: [l.schiapparelli@liltbiella.it](mailto:l.schiapparelli@liltbiella.it)

[www.liltbiella.it](http://www.liltbiella.it)

# P

# Speciale calendario 2016 della buona alimentazione

Il **Calendario della Buona Alimentazione** nasce dalla collaborazione tra **ASL BI, LILT Biella e Sapori Biellesi** con l'intento di proporre per l'anno venturo dodici ricette sane e genuine realizzate con gli alimenti tipici che il nostro territorio ci regala. Un modo creativo e originale per comunicare la sana e corretta alimentazione, perché anche il mangiare, se mal gestito o gestito in modo inconsapevole, può far male: una nutrizione non corretta, può essere responsabile del 30-35% di tutte le malattie: diabete, ipertensione, problemi cardiovascolari e anche oncologici ne sono un esempio. Alla luce di questi dati, ASL BI, LILT Biella e Sapori Biellesi, hanno dato vita ad uno straordinario lavoro di squadra che ha visto il coinvolgimento di numerosi professionisti di differenti specialità e settori per regalare a tutti la possibilità, mese dopo mese, di scoprire e riscoprire i sapori propri della tradizione culinaria biellese con le proposte delle materie prime che la

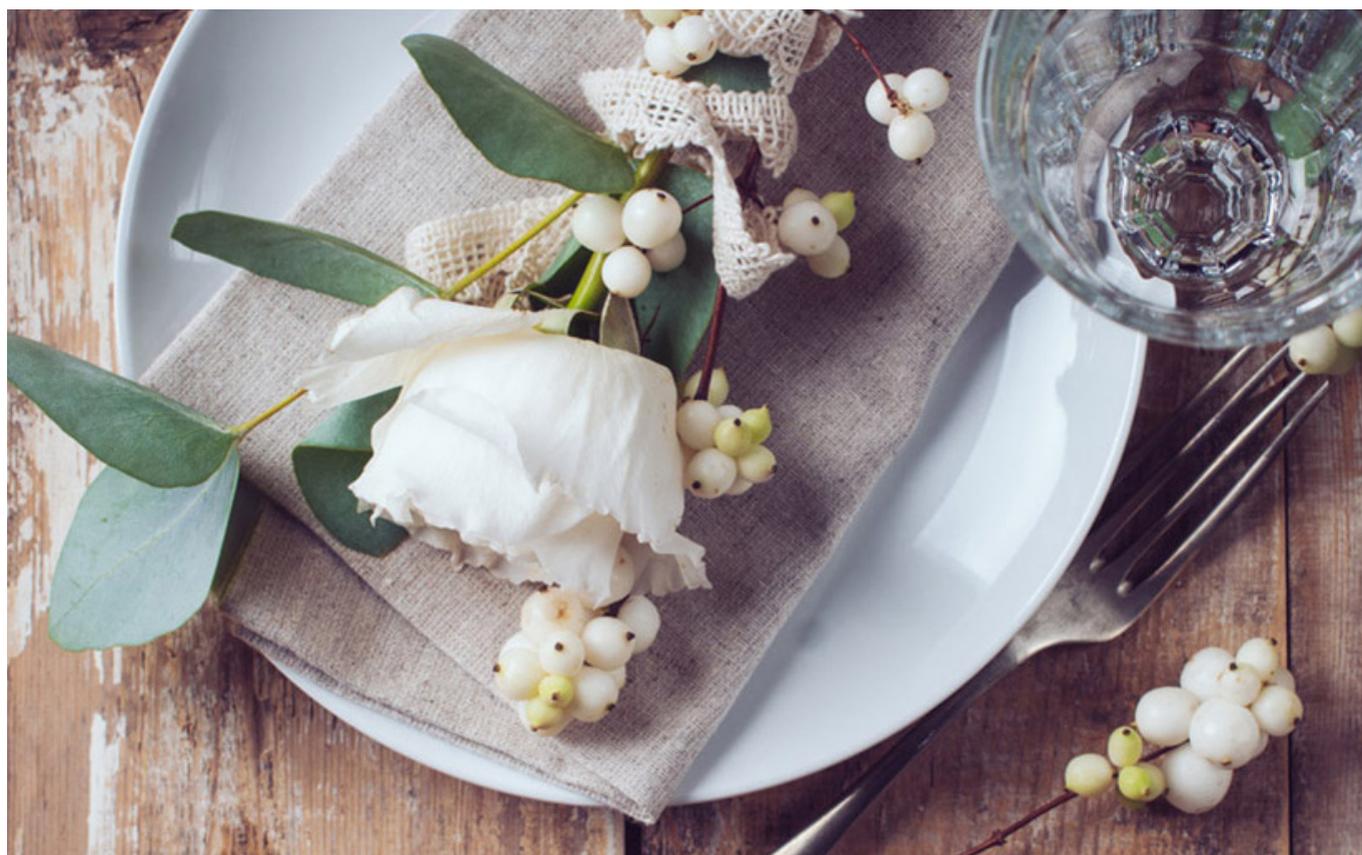
stagionalità ci offre, con le note storiche e le curiosità riferite alle ricette descritte, senza scordare un messaggio volto a contrastare lo spreco alimentare in linea con il messaggio proposto da Expo 2015.

**Il Calendario della Buona Alimentazione è disponibile presso la sede di LILT Biella in via Belletti Bona 20 a Biella.**

Per maggiori informazioni contatta  
**LILT Biella al numero 0158352111**

In corrispondenza con la stagionalità, durante il corso del 2016 troverai anche online, di mese in mese, le ricette del calendario della Buona Alimentazione sul sito [www.liltbiella.it](http://www.liltbiella.it) nella sezione dedicata alle ricette salutari.

\* Puoi staccare e conservare questo inserto.



INSERTO SALUTE\*  
NOVEMBRE 2015  
a cura di

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

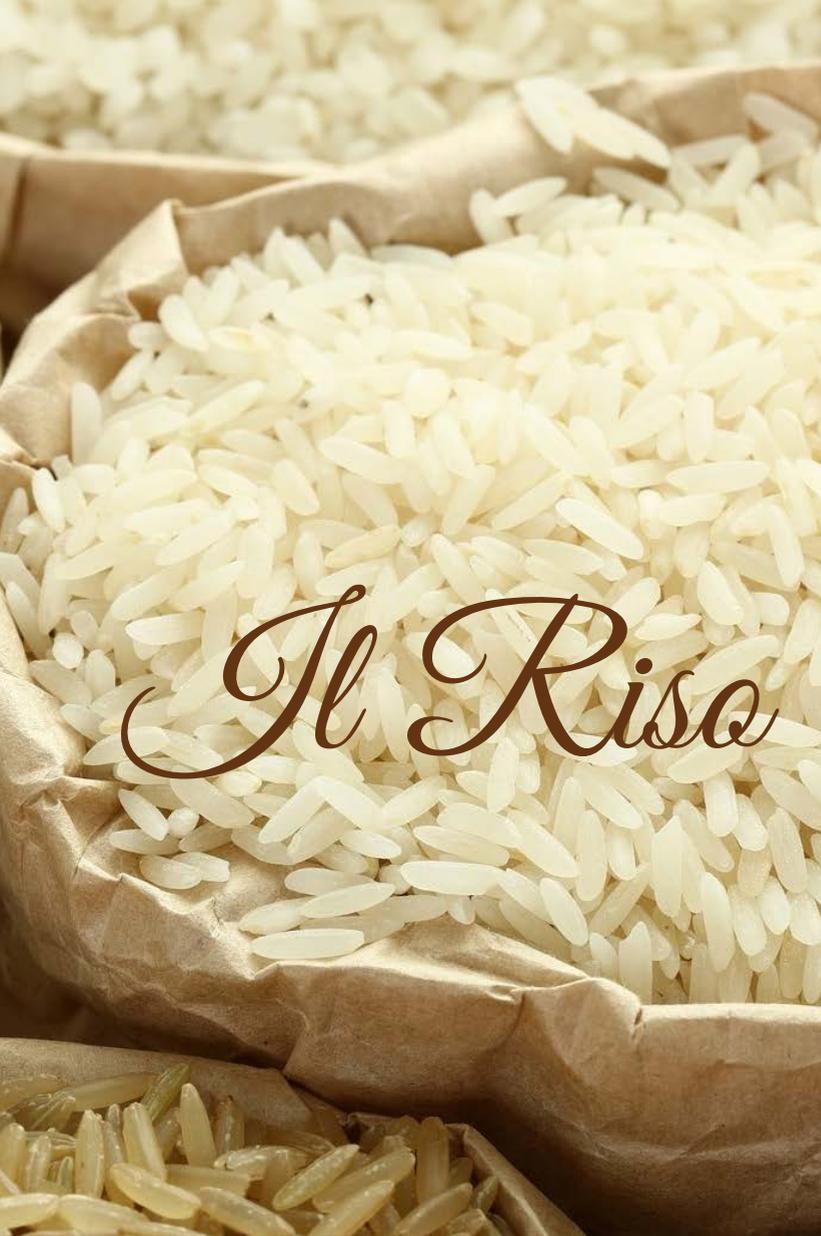
in collaborazione con:

 **A.S.L. BI**  
Azienda Sanitaria Locale  
di Biella

 **SAPORI BIELLESI**

[www.liltbiella.it](http://www.liltbiella.it)

Sezione Provinciale di Biella - Onlus



# Il Riso

## Note Storiche

Il riso è un ingrediente da molto tempo presente nella cucina biellese: le castagne secche trasportate a spalla fino ai paesi della pianura venivano scambiate alla pari con il riso. Il binomio riso-castagne, è anche espressione della cucina quotidiana popolare. La minestra di riso latte e castagne, detta "mac", "machtet", "mactabi", rappresentava il piatto ordinario serale per gran parte degli abitanti delle contrade biellesi, per i quali i frutti dell'arbo (il castagno) erano risorsa indispensabile per la sopravvivenza durante tutta la stagione fredda.

## Curiosità

La cucina tradizionale del Piemonte utilizza sovente la cottura a bagnomaria, tecnica che si vorrebbe inventata da una certa Maria l'Ebreo secondo alcuni sorella di Mosè. Il procedimento era infatti pratico da utilizzare anche sul fuoco del camino dove il calore violento delle braci veniva mitigato e regolato dall'intercapedine di acqua.

## Risotto Consapevole...del rapporto storico tra castagne e riso

### INGREDIENTI (4 persone):

320 g di riso Carnaroli, S. Andrea o Vialone nano, 1 porro, 12 castagne lessate e sbucciate, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, circa 1 litro e mezzo di brodo misto di carne e verdura, 20 g di burro, 2 cucchiaini di olio e.v.o., 100 g di formaggio tipo maccagno poco stagionato, pepe bianco macinato al momento.

### PREPARAZIONE:

Mettere in un tegame l'olio e il burro, unire il porro tagliato a tronchetti e poi a liste sottili, farlo appassire. Quando è quasi cotto versare il riso, lasciarlo intridere e poi bagnarlo con il vino bianco, nel frattempo mettere le castagne nel brodo in ebollizione; quando il vino è completamente evaporato unire al riso qualche mestolo di brodo e castagne, aggiungendone ogni volta che il risotto si asciuga e mescolando la preparazione con delicatezza.

Controllare la cottura del riso che deve risultare al dente e all'onda; infine unire il formaggio tagliato a fettine sottilissime, amalgamare rapidamente in modo da sciogliere il formaggio, completare con pepe macinato fresco e servire subito.

### COMMENTO ALLA RICETTA:

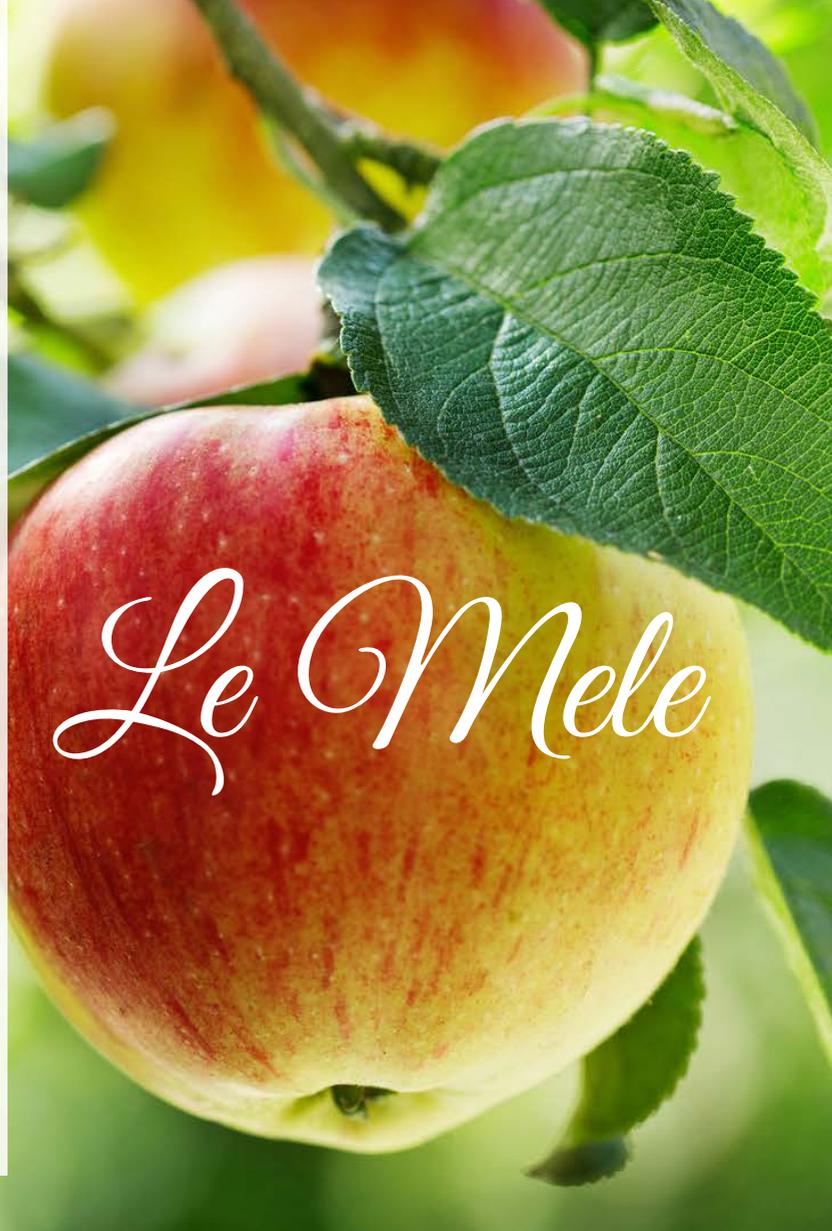
RICCA IN: Carboidrati complessi ad alta digeribilità, proteine vegetali e animali, grassi saturi, acidi grassi essenziali della serie omega-3 e omega-6, potassio, fosforo, calcio, magnesio, vitamina B1, vitamina B2 e vitamina PP.

## *Note Storiche*

La mela è il frutto più diffuso nelle nostre terre e un tempo i meli erano molto coltivati dal piano alla zona montana. Gli alberi presenti nel Biellese in una sorprendente gamma di varietà fornivano fino alla metà del secolo scorso frutti sufficienti per il consumo locale (da utilizzare freschi o da trasformare in mostarda e aceto) e consentivano altresì la commercializzazione di quantità di mele davvero impensabili destinate per la maggior parte alle distillerie.

## *Vietato Sprecare*

Con le mele minuscole, acidule e saporite, anche se un po' rovinate dalla grandine, si può preparare un'ottima tisana detta localmente bröt ad pumme (si affetta una mela senza sbucciarla e senza privarla dei semi, si fa bollire per 5 minuti in una tazza d'acqua e si cola poi il decotto) da addolcire con zucchero o miele. La bevanda sorbita calda era considerata una vera panacea per i disturbi gastro-intestinali o da raffreddamento.



# *Le Mele*

## *Matsafam di mele rugginose*

### **INGREDIENTI (6-8 persone):**

200 g di pane bianco raffermo, con mollica abbondante e soffice, 4 dl di latte (vaccino o di mandorle), 80 g di burro, 80 g di zucchero, 1 cucchiaino di miele, 1 kg di mele rugginose o di altra qualità a polpa aromatica e consistente, 2 chiodi di garofano, 2 bicchierini di ratafià di ciliegie, pangrattato.

### **PREPARAZIONE:**

Sbucciare le mele e privarle del torsolo, tagliarle a spicchi regolari, metterle in casseruola e cuocerle a fiamma viva per alcuni minuti con 50 g di burro, 50 g di zucchero e i due chiodi di garofano, a metà cottura unire un bicchierino di ratafià. Tagliare il pane a fette sottili e bagnarlo rapidamente nel latte aromatizzato con il restante ratafià e addolcito con un cucchiaino di miele, foderare con il pane il fondo e i bordi di una tortiera ben unta di burro e cosparsa di pangrattato, disporvi metà delle mele dopo aver eliminato i chiodi di garofano; coprire con uno strato di pane, distribuire le mele rimanenti e coprire con altro pane. Distribuire sulla superficie lo zucchero rimasto, bagnare con il sugo formatosi durante la cottura della frutta, infiocchettare con il rimanente burro. Cuocere in forno caldo a 200°C per circa 35'.

### **COMMENTO ALLA RICETTA:**

**UTILE PER:** le mele sono un eccellente integratore di bellezza in quanto aiutano a preservare idratazione, tono e luminosità della pelle. Ricche di antiossidanti e di acido tartarico, uno dei migliori "spazzini" per i radicali liberi.

# MEDICINA E PREVENZIONE AL SERVIZIO DEI BIELLESI

**Dr. Michelangelo Valenti**, Direttore Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



Viviamo un periodo storico che ci regala i più efficaci strumenti di informazione. Ciò che da un lato permette di poter capire, approfondire, dall'altro ci fa correre il rischio di perdere quanto prima veniva trasmesso dalla tradizione orale dei nostri territori. La ASLBI è particolarmente attenta ai temi della promozione della salute e per questo impegnata a fornire una informazione attenta e responsabile. Il calendario è nato per dare un piccolo ma significativo contributo per evitare di perdere la memoria storica del nostro territorio.

Il nostro intento è quello di sposare la memoria della tradizione con una proposta di educazione alimentare. Oggi occorre riesaminare l'alimentazione italiana nella sua globalità, riportando in primo piano lo storico denominatore comune della pratica alimentare conviviale che da sempre si sviluppa nella famiglia ed è collegata alle vocazioni del territorio,

alla possibilità di godere di corrette abitudini alimentari.

Abbiamo ritenuto di utilizzare i mesi di questo Calendario con le proposte delle materie prime che la stagionalità ci regala, con le note storiche, le curiosità riferite alle ricette descritte e un messaggio volto a contrastare lo spreco alimentare.

Considerate questo Calendario come un Vademecum che accompagnerà lo scorrere dei mesi con il proposito di consigliarvi piatti che potranno stupire i commensali con profumi e sapori dimenticati o sconosciuti. Scoprirete così quali sono gli ingredienti della salute, protettivi nei confronti di numerose patologie di questi tempi moderni. Se ciò accadrà, avremo raggiunto - tutti insieme - il nostro obiettivo.

**Dr. Mauro Valentini**, Presidente di LILT Biella



Quando mi chiedono: "Che cos'è per te il cibo?", una parte di me torna bambino e l'altra parte rimane il medico di oggi.

Per me il cibo è un piatto della memoria, uno davvero speciale, che cucinava mia mamma di solito in occasione del Natale. Attorno a quel tavolo, si respirava l'aria di famiglia e della tradizione del mio paese.

Come medico, però, considero il cibo con una doppia valenza: fa star bene, ma può anche essere responsabile di gravi problemi di salute. Il cibo, come ogni cosa che piace, ha un bello che permane solo se rientra nelle giuste regole. Numerosi studi hanno evidenziato che una nutrizione non corretta, può essere responsabile del 30-35% di tutte le malattie.

È per questo che abbiamo pensato di realizzare un calendario per comunicare la sana e corretta alimentazione, andando a recuperare sapori ed alimenti propri della tradizione culinaria biellese in grado di regalarci salute.

Noi di LILT Biella sappiamo bene che educare alla salute significa far vedere nuove strade, far sentire che cambiare è desiderabile e importante, può essere scelto, è fattibile e, soprattutto, rappresenta un vantaggio ed un bene sia per noi, sia per le persone che amiamo.

Con queste ricette vi accompagneremo in un viaggio culinario nel nostro territorio, un viaggio in cui la salute si sposa con la curiosità e la piacevolezza dei sapori di un tempo; potrete sperimentare voi stessi che il cibo sano è anche buono e che mangiare in modo corretto è desiderabile, semplice e possibile.

Il mio augurio è che tutti voi possiate scoprire quanto sia semplice fare prevenzione... anche a tavola!



**CORPORATE DONOR**

SPAZIO AZIENDE

# L'impresa nel sociale: una scelta vincente

Da alcuni anni **LILT Biella** propone alle aziende del territorio di **entrare a far parte del Corporate Donors**, un programma di collaborazione che coinvolge le imprese proponendo di seguire un modello di business socialmente responsabile, con risvolti positivi sul territorio e per i propri dipendenti.

Sono già numerose le aziende che hanno deciso di operare nella società introducendo un modello di impresa che metta a frutto le proprie esperienze e capacità a favore dell'impegno sociale.

La partecipazione alle attività di LILT Biella da parte degli imprenditori biellesi si è intensificata da quando è partito il progetto Spazio LILT.

## **Alcuni dei motivi per cui gli imprenditori hanno deciso di entrare nel Corporate Donors e sostenere Spazio LILT:**

- Affiancare il logo della propria impresa a quello di LILT Biella contribuisce a definire una identità aziendale aperta ai temi della solidarietà e della salute. L'azienda diventa piena protagonista del benessere del territorio e delle persone.
- Contribuire a un progetto unico e innovativo a livello nazionale per qualità e concentrazione di servizi che contraddistinguerà il territorio Biellese e che porterà beneficio e salute ai dipendenti e alla popolazione.
- Sostenere in modo concreto la lotta contro il cancro per arrivare prima della malattia.
- Trasmettere una immagine positiva della propria azienda verso i clienti, i collaboratori e i fornitori e creare un clima di coesione all'interno della propria azienda.

Per tutto questo e per la concentrazione dei servizi in un'unica struttura, **Spazio LILT sarà un Centro unico a livello nazionale.**

Affiancare il logo della propria impresa a quello di LILT Biella contribuisce a definire una identità aziendale aperta ai temi della solidarietà e della salute. L'azienda diventa piena protagonista del benessere del territorio e delle persone.

*“Ogni volta che incontro il titolare di una azienda per illustrare il progetto Spazio LILT e le modalità per sostenerlo, percepisco l'ammirazione verso questo grande progetto e l'orgoglio di avere l'opportunità, attraverso LILT Biella, di contribuire a dare un servizio utile che tutela la salute delle persone .... è stimolante costruire insieme iniziative congiunte: entrare nel Corporate Donor è uno scambio, non è solo un dare ma anche un ricevere”.*



**Gabriella Sinigaglia**  
Responsabile Corporate Donors di LILT Biella

## **ALCUNI DEGLI ENTI CHE CI SOSTENGONO**



Si ringrazia il Fondo di Beneficenza  
Intesa San Paolo per il contributo concesso



in collaborazione con



Progetto sostenuto con i fondi dell'Otto per Mille della Chiesa Valdese (Unione delle Chiese Valdesi e Metodiste)

**Sei un'azienda? Ti invitiamo a creare un legame speciale con noi, un filo prezioso fatto di professionalità e solidarietà, nell'intento di contribuire ad una grande causa: la lotta contro i tumori.**

Per maggiori informazioni su come aderire al Corporate Donor, contatta Gabriella Sinigaglia:  
mail: [corporate@liltbiella.it](mailto:corporate@liltbiella.it) - tel. 015.8352111

# Pasticceria Brusa, un esempio di responsabilità sociale d'impresa

Non dimenticare che: “La salute inizia a tavola”

La salute **si conquista e si conserva soprattutto a tavola**, imparando sin da bambini le **regole del mangiare sano**; infatti, **un'alimentazione non corretta è responsabile di circa il 35% di tutte le malattie; tra queste anche quelle oncologiche.**

A partire da questi principi cardine la Pasticceria Brusa, che da poco ha fatto ingresso nel Corporate Donor di LILT Biella, ha scelto di creare una linea di prodotti per **promuovere un'alimentazione che sia prima di tutto salutare**, oltre che buona: i “prodotti della Salute”.

Grissini al riso, grissini integrali con semi di lino e girasole, biscotti integrali e crostate sono le nuove referenze frutto della collaborazione con LILT Biella, realizzati dagli esperti artigiani di Brusa secondo le indicazioni nutrizionali della dietista LILT Dott.ssa Clotilde Tucci, combinati con la pluriennale esperienza dell'azienda operante nel settore alimentare. Il risultato è costituito da prodotti **genuini, sicuri e salutar**, **realizzati con materie prime di provenienza controllata e notoriamente alleate dell'organismo**: farine integrali ricche di vitamine, fibre e minerali, semi oleosi con acidi grassi “buoni” protettivi dell'apparato cardiocircolatorio, farina di riso altamente digeribile e olio extravergine d'oliva. I nuovi prodotti rientrano appieno in una gamma di referenze che Brusa già da alcuni anni sviluppa, dedicata a chi vuole mangiare sano senza rinunciare al piacere della tavola, e che comprende prodotti biologici, senza grassi aggiunti, privi di sale e zuccheri, preparati con farine integrali.

Visita il sito [www.liltbiella.it/news/prodotti-della-salute-brusa.html](http://www.liltbiella.it/news/prodotti-della-salute-brusa.html), scopri di più sui prodotti della salute e informati su come averli. Se preferisci contattaci allo **015.8352111** o via mail all'indirizzo [info@liltbiella.it](mailto:info@liltbiella.it)



## ALCUNE DELLE AZIENDE CORPORATE DONORS DI LILT BIELLA



# Scelga le proposte di **LILT Biella** per dare un doppio valore al budget dei regali natalizi della sua Azienda.

## Lettera augurale



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

Personalizzata con logo aziendale.  
Formato: 210x297 mm

## Biglietto augurale



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

Personalizzato con logo aziendale.  
Formato: 200x100 mm

## 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.

Personalizzato con il logo aziendale in formato digitale (567x567 px) da inviare tramite e-mail.

**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.**

## Novità Natale 2015

### Cesto White 15,00 euro

**Comprende:** una confezione da 1 Kg di Riso Conad, una confezione da 250 gr. di Mix Cereali Conad, una bottiglia da 0,5 Lt. di Olio LILT e i biglietti di Natale LILT Biella.



### Cesto Red 30,00 euro

**Comprende:** una confezione da 200 gr. di grissini di riso o integrali con semi di lino e girasole (Brusa), una confezione da 250 gr. di biscotti integrali "della Salute" (Brusa), Salame Naturello 200 gr. (Gabba Salumi), una bottiglia da 0,75 Lt. di Dolcetto DOC (Cave du Roi), una bottiglia da 0,5 Lt. di Olio LILT e i biglietti di Natale LILT Biella.

### Cesto Silver 50,00 euro

**Comprende:** una confezione da 200 gr. di grissini di riso e una confezione da 200 gr. di grissini integrali con semi di lino e girasole (Brusa), una confezione da 250 gr. di biscotti integrali "della Salute" (Brusa) e una confezione da 250 gr. di biscotti "Brut e Bon" (Brusa), Salame Naturello 200 gr. (Gabba Salumi), Sbirro Botalla (600 gr.), una bottiglia da 0,75 Lt. di Dolcetto DOC (Cave du Roi), una bottiglia da 0,5 Lt. di Olio LILT e i biglietti di Natale LILT Biella.



### Cesto Gold 80,00 euro

**Comprende:** una confezione da 200 gr. di grissini di riso e una confezione da 200 gr. di grissini integrali con semi di lino e girasole (Brusa), una confezione da 250 gr. di biscotti integrali "della Salute" (Brusa) e una confezione da 250 gr. di biscotti "Brut e Bon" (Brusa), una crostata Brusa (500 gr.), Salame Naturello 200 gr. (Gabba Salumi), Sbirro Botalla, una bottiglia da 0,75 Lt. di Dolcetto DOC (Cave du Roi), una bottiglia da 0,5 Lt. di Olio LILT e i biglietti di Natale LILT Biella. **A scelta un gadget tra:** Notebook Moleskine, Braccialetto Cruciani, portachiavi LILT.



### Cesto Platinum 100,00 euro

**Comprende:** una confezione da 200 gr. di grissini di riso e una confezione da 200 gr. di grissini integrali con semi di lino e girasole (Brusa), una confezione da 250 gr. di biscotti integrali "della Salute" (Brusa) e una confezione da 250 gr. di biscotti "Brut e Bon" (Brusa), una crostata Brusa (500 gr.), Salame Naturello 200 gr. (Gabba Salumi), Sbirro Botalla, una bottiglia da 0,75 Lt. di Dolcetto DOC (Cave du Roi), una bottiglia da 0,5 Lt. di Olio LILT e i biglietti di Natale LILT Biella. **Compreso nel cesto:** Ciondolo Stella in argento.



Inoltre in ogni cesto:

**"I consigli della dietista di LILT Biella per un consumo salutare"**

**Nota Bene:** Gli ordini verranno evasi seguendo l'ordine cronologico delle richieste. Disponibilità degli articoli fino a esaurimento scorte.

Per vedere tutte le proposte natalizie: <http://www.liltbiella.it/natale-per-le-aziende>

# Unicredit al fianco di LILT Biella

## Azienda e dipendenti uniti nella raccolta fondi.

**Mercoledì 24 giugno**, presso il cantiere di **Spazio LILT**, si è svolta la consegna dell'assegno a LILT Biella da parte di UniCredit per **l'iniziativa di raccolta fondi** che consiste nella realizzazione di un progetto il cui scopo è quello di **dotare l'ambulatorio dermatologico di Spazio LILT**, il Centro Oncologico Multifunzionale che sta sorgendo in via Ivrea 22 a Biella, di un **videodermatoscopio digitale del valore di 21.581 euro**: uno strumento di ultima generazione indispensabile per eseguire visite di screening accurate volte all'identificazione dei tumori della pelle. Il temutissimo e aggressivo melanoma che presenta, in Italia, un'incidenza di circa 7.000 nuovi casi all'anno è forse l'esempio più significativo di come la prevenzione oncologica in dermatologia possa salvare la vita. UniCredit, da anni, svolge iniziative a carattere sociale e, in questo caso, ha permesso di raccogliere, in poco più di un mese, l'ingente somma di 26.595 Euro, superando la cifra attesa.

"Siamo molto contenti di essere riusciti a raccogliere la somma necessaria per l'acquisto del videodermatoscopio digitale", **afferma Riccardo De Maglianis**, Direttore Area Commerciale Piemonte Nord Est di UniCredit. "Voglio ringraziare tutti i clienti e i colleghi che hanno permesso di raggiungere questo importante traguardo grazie alle loro donazioni, raccolte senza nessun costo aggiuntivo a loro carico, da parte della banca".

Il progetto ha coinvolto tutti i dipendenti delle filiali delle Province di **Biella, Vercelli, Novara e Verbanò Cusio Ossola** che hanno attivato una vera campagna di informazione e sensibilizzazione verso i propri clienti.

I dipendenti di UniCredit, oltre all'impegno nel diffondere l'iniziativa, hanno scelto di partecipare attivamente alla campagna donando loro stessi una importante somma di denaro.

Questo coinvolgimento personale ha dato vita ad una vera e propria "Rete di solidarietà" nei confronti della lotta contro i tumori.

Elisabetta Perrone, testimonial dell'iniziativa, ha commentato così lo splendido risultato raggiunto:

"Sono molto felice della riuscita dell'iniziativa ed è un piacere, per me, aver preso parte a questa avventura insieme a LILT Biella e UniCredit. Credo fermamente nell'importanza della prevenzione come strumento di salvaguardia della salute, per questo, mi sento vicina a LILT Biella e mi auguro di poter partecipare nuovamente a iniziative come questa".

"L'iniziativa con UniCredit segue una linea iniziata già in passato e ci permetterà di estendere i progetti di Spazio LILT in tutta l'area del Nord Est del Piemonte" – afferma il **Dr. Mauro Valentini**, Presidente di LILT Biella. "Infatti, Spazio LILT, Centro Oncologico Multifunzionale ha una struttura ed una impostazione tale da avere un suo senso solo se visto in un'ottica più ampia ed aperta che prevede di estendere il proprio operato oltre i confini del Biellese".



### UniCredit per LILT for WOMEN – Campagna Nastro Rosa 2015

Un ulteriore e prezioso sostegno da parte di UniCredit è quello realizzato durante la **Campagna Nastro Rosa 2015** per la prevenzione del tumore al seno. Per tutto il mese di ottobre UniCredit ha supportato LILT Biella comunicando l'iniziativa e divulgando materiale informativo presso sei filiali del territorio. I clienti sono stati raggiunti dai loro canali online e le filiali sono state allestite "in rosa". Numerosi i clienti che hanno aderito alla campagna e donato per l'acquisto della strumentazione necessaria all'ambulatorio di senologia di Spazio LILT.

Da sinistra a destra: **Riccardo De Maglianis** Responsabile Area Commerciale Piemonte Nord Est UniCredit, **Betty Perrone** Testimonial dell'iniziativa, **Giovanni Forestiero** Responsabile Regione Nord Ovest UniCredit, **Mauro Valentini** Presidente di LILT Biella, **Corrado Servo** Dermatologo di LILT Biella, **Maila Acquadro** Testimone visita dermatologica





**Avv. Enrica Parlamento**  
*Responsabile Sportello Informativo  
 Oncologico*

# Sportello Informativo Oncologico

Un aiuto per far conoscere i diritti  
 del malato.

La maggior parte delle consulenze richieste presso lo sportello informativo oncologico riguardano i diritti fruibili dal malato sul posto di lavoro e le procedure per richiedere i vari benefici di tipo previdenziale e assistenziale, che il nostro sistema legislativo prevede.

Tuttavia, nei casi più gravi della malattia, che non permettono più un percorso di cura vero e proprio, ma solo una terapia del dolore e un accompagnamento verso una fine dignitosa dell'esistenza, alle molte affezioni, che gravano sul malato, si aggiunge quella dovuta alla necessità di dover sistemare alcune questioni per il momento successivo alla propria morte, soprattutto quando, in famiglia, sono presenti dei figli minori.

Le consulenze al riguardo sono sempre molto complesse, sia da un punto di vista strettamente tecnico e professionale, sia da un punto di vista di impatto emotivo.

Un consulto che mi ha particolarmente coinvolta è stato quello prestato ad una giovane madre, che, in previsione della morte imminente del marito, malato terminale, ha voluto informarsi su cosa avrebbe dovuto fare, al verificarsi del triste evento, tenuto conto del fatto che aveva due figli ancora minorenni.

E' bene sapere che, in caso di decesso del coniuge, gli eredi legittimi, ossia coloro che ereditano comunque anche in assenza di un testamento, sono il coniuge e i figli, anche se minori di età.

Tuttavia, considerato che dell'eredità entrano a far parte sia i crediti sia i debiti del defunto, il legislatore, per tutelare gli eredi minorenni e



per evitare che costoro si trovino ad ereditare solo debiti, ha previsto una particolare forma di accettazione dell'eredità, che si chiama accettazione con beneficio di inventario.

Questa forma di accettazione è obbligatoria, tutte le volte in cui tra gli eredi ci sono dei minorenni.

Essa ha, innanzitutto, la principale, anche se non unica, conseguenza di far sì che l'eredità non debba pagare i debiti ereditari oltre il valore dei beni a lui pervenuti: essa, in buona sostanza, circoscrive la responsabilità dell'eredità entro i limiti del valore del patrimonio lasciato del defunto.

A questo punto, è dunque chiaro il motivo per il quale la legge dispone, all'art. 471 del codice civile, che "non si possono accettare le eredità devolute ai minori ... se non col beneficio di inventario...".

Ovviamente, non potrà essere il minore ad accettare con beneficio di inventario, ma il genitore esercente la potestà, con l'autorizzazione del giudice tutelare.

Tale tipologia di accettazione, inoltre, richiede una forma particolare, affinché sia valida ed efficace: essa deve avvenire o tramite una dichiarazione ricevuta da un notaio, o tramite una dichiarazione ricevuta dal cancelliere del tribunale del circondario in cui si è aperta la successione, ossia del luogo dell'ultimo domicilio del defunto.

Essa, inoltre, deve essere preceduta o seguita dall'inventario di tutti i beni, che fanno parte dell'eredità, deve poi essere inserita nel registro delle successioni presso il tribunale e deve essere, in ogni caso, trascritta, entro un mese, presso l'ufficio dei registri immobiliari.

# Dal WEB alla propria tavola: impara a mangiare sano per vivere bene

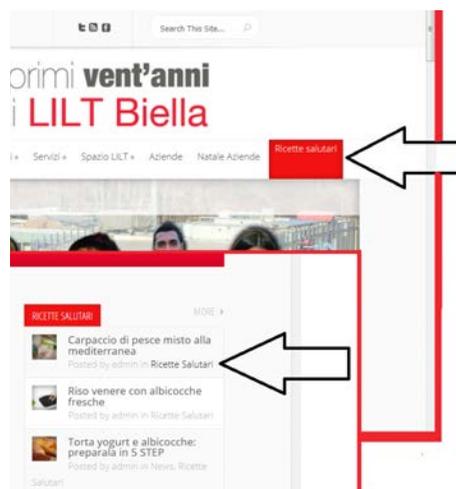
Il web è il canale più veloce e diretto per la **diffusione capillare delle informazioni**; per questo è davvero fondamentale che sia utilizzato anche per diffondere tra gli utenti l'importanza della prevenzione per proteggere la propria salute. Ecco perché, oltre alle informazioni che LILT Biella si impegna a diffondere online quotidianamente, offriamo qualche novità per **soddisfare 3 obiettivi principali**:

## Obiettivo n°1: portare la prevenzione in tavola

Una corretta cultura della prevenzione si estende a tutti gli aspetti della quotidianità e, tra questi, ce n'è uno che si può definire fondamentale: **l'alimentazione**.

Per questo LILT Biella ha scelto di promuovere online un canale specifico interamente dedicato alla corretta alimentazione: grazie alla collaborazione con la **Dott.ssa Clotilde Tucci, dietista di LILT Biella**, sul sito [www.liltbiella.it](http://www.liltbiella.it) è stata creata una **sezione interamente dedicata alle Ricette Salutari**.

Primi, secondi, dolci e sfiziosissime idee per gli aperitivi: ogni piatto, dolce o salato, con l'obiettivo comune di portare la prevenzione in tavola.



## Obiettivo n°3: coinvolgerti

Nella sezione Ricette Salutari di LILT Biella troverai non solo ricette ed informazioni utili, ma anche la possibilità di scaricare un ricettario redatto dalla Dott.ssa Tucci e di inviarti la TUA RICETTA.

Proprio così: è possibile inviare la propria ricetta sia in forma scritta che con un simpatico video selfie che sarà inserito sul nostro canale youtube.

## Obiettivo n°2: interagire in modo diretto, facile e veloce

All'interno della sezione è possibile scoprire anche gli effetti benefici degli alimenti: stagionalità, proprietà salutari per il proprio benessere fisico e curiosità. Imparare a mangiare sano è importante non solo per difendere la propria salute, ma anche per tutelare le persone che amiamo, come i nostri bambini, ai quali bisogna insegnare a mangiare bene fin da piccoli. Ecco perché approfondire proprietà e benefici degli alimenti può diventare utile anche per spiegare loro l'importanza di assumere (o meno) determinati cibi.



Scopri la rubrica delle ricette salutari su  
[www.liltbiella.it](http://www.liltbiella.it)

# Hospice

## Professionalità e assistenza: un intreccio esemplare.

Da 14 anni a Biella c'è un posto, un posto che sembra diverso e speciale: è l'Hospice "L'Orsa Maggiore".

La struttura è pienamente sanitaria e la gestione clinica del paziente, da parte di operatori altamente qualificati, segue le stesse indicazioni che si possono trovare in ospedale (presa in carico del paziente, visita medica, prescrizione terapeutica, monitoraggio dei sintomi e medicazioni, colloqui con pazienti e parenti ecc); accertamenti strumentali ed ematochimici seguono le necessità e le specifiche condizioni del singolo.

Quello che, però, rende speciale l'Hospice e lo connota in modo diverso rispetto ad una struttura ospedaliera sono le dimensioni più piccole e familiari, la cura e l'accoglienza degli ambienti, la maggiore presenza e disponibilità degli operatori che possono dedicare più tempo al malato ed ai famigliari. Questi elementi sono indispensabili e sono caratteristici di questa realtà che, per sua natura, nasce per dare la migliore qualità di vita possibile in un periodo tanto particolare dell'esistenza. Per garantire la qualità di vita è necessaria la gestione medico-infermieristica dei sintomi, ma soprattutto un approccio che solitamente viene definito "olistico", ma che, in realtà, va oltre l'idea del gestire contemporaneamente aspetti differenti; infatti, la fisicità, la componente psichica e gli aspetti spirituali in Hospice sono visti come non distinguibili o separati gli uni dagli altri perché sono un tutt'uno. Ne sono un esempio il dolore e l'angoscia: l'angoscia aumenta la percezione soggettiva del dolore; pertanto in questo approccio, non si può agire solo sulla componente fisica, tralasciando quella psichica. In questo luogo in cui vengono prestate cure e

gestiti i sintomi, quello che spinge ad esserci e che motiva quotidianamente all'assunzione di responsabilità, anche oltre il proprio orario di lavoro, è la componente umana e l'etica che sta alla base di ogni professione sanitaria e di ogni professione di aiuto.



**HOSPICE  
L'ORSA MAGGIORE**

Fondazione - Onlus

### TESTIMONIANZA

Un GRAZIE speciale alla signora V. che ha donato 10 mila euro a favore dell'Hospice in segno di riconoscenza. *"Circa un anno fa, mio padre è stato ricoverato all'Hospice "L'Orsa Maggiore".*

*In casa sarebbe stato quasi impossibile pensare all'assistenza domiciliare e la situazione si faceva sempre più difficile; dopo l'ultima corsa al pronto soccorso, ci è stato proposto l'Hospice come la soluzione migliore. A me non sembrava vero: io mi sono sentita più tranquilla, mio padre si trovava a suo agio e lo vedevo sereno. Il livello di attenzione da parte di tutto il personale è sempre stato alto: era come essere a casa, ma con un'assistenza continua fatta da persone competenti, attente alla cura della persona e capaci di riconoscere e gestire adeguatamente i diversi momenti della malattia.*

*All'Hospice ci siamo trovati bene sotto tutti i punti di vista: il malato è seguito in ogni fase con grandissima professionalità e anche noi famigliari siamo stati accolti ed aiutati.*

*Dopo una settimana mio padre si è spento*

*serenamente. Da allora, tante volte mi sono ritrovata a dire, raccontando la mia esperienza, che l'Hospice è "bello"; e ho scoperto che molti condividono questa valutazione. Può sembrare paradossale, ma anche in un momento così delicato, la percezione che resta non è quella del dramma, ma un senso di ariosità. Ad un anno dalla morte di mio padre, ho deciso di ricordarlo facendo una donazione all'Hospice: è importante che questa struttura continui ad offrire, ai malati e alle famiglie, quello che abbiamo ricevuto noi. Ringrazio di cuore tutto (proprio tutto!) il personale che ci ha accompagnati in un momento così particolare e delicato per mio padre, per me, per tutta la mia famiglia."*

V.

L'Hospice l'Orsa Maggiore di Biella è una struttura per pazienti oncologici in fase avanzata di malattia, parte integrante della SOC Cure Palliative dell'ASL di Biella, ospita circa 150-160 pazienti all'anno. L'Hospice accoglie gratuitamente i suoi pazienti: questo è possibile grazie alla quota convenzionata ASL, ma soprattutto grazie alle donazioni di chi ha conosciuto la struttura e crede che la qualità di vita – sia di chi la sta ultimando, sia di chi gli è vicino – meriti un posto adeguato affinché tutte le necessità vengano colte e soddisfatte nel modo migliore possibile.

**Grazie a quanti  
ci hanno aiutato.  
Grazie a chi  
ci aiuterà ancora.**

BIVERBANCA:  
IT53L0609022300000040740011

# Festeggia con LILT Biella le tue occasioni speciali

## LISTA NOZZE SOLIDALE

Non hai ancora pensato alla tua lista nozze? Se non hai bisogno di ricevere regali puoi coinvolgere i tuoi invitati ad essere parte di un progetto concreto, rendendo davvero unico il tuo giorno speciale. Insieme decideremo il messaggio da inviare loro per ringraziarli.

*“In occasione del nostro 50esimo anniversario di matrimonio, mio marito ed io abbiamo deciso di organizzare una festa speciale, all’insegna della solidarietà.*

*Ciò che più ci interessava era festeggiare insieme alle persone che ci vogliono bene e trasformare questo momento in un’occasione per sostenere una causa nella quale crediamo fortemente, ovvero la lotta contro i tumori.*

*Devo dire che il 2015 è stato un anno davvero particolare, che ci ha regalato l’opportunità di festeggiare tre ricorrenze nello stesso giorno: le mie nozze d’oro, quelle di mia sorella e il matrimonio di mia figlia, la quale ha scelto per l’occasione le bomboniere solidali, mentre noi quattro abbiamo espresso agli invitati il desiderio di non farci alcun regalo ma di sostenere LILT Biella, in particolare il Centro Oncologico Spazio LILT.*

*A noi non interessava assolutamente avere un dono un regalo fisico ma eravamo felici al solo pensiero che, con la nostra festa, avremmo potuto fare del bene.*

*Con grande generosità da parte di amici e parenti, abbiamo raccolto la somma di € 620 a sostegno della LILT.*

*Siamo tutti molto felici di questa scelta che ha donato sicuramente un valore aggiunto ad un giorno così speciale ed unico.”*

Letizia



## COMPLEANNO SOLIDALE

Anche il compleanno può essere un’occasione speciale per fare del bene; oltre a ricevere c’è chi decide di donare, non solo ai propri cari, ma a tutta la comunità. Classe 1910, anni 105. Si chiama Rosa Gina, per gli amici Gina, la splendida, sorridente e vivace signora che ha deciso di condividere con LILT Biella un importante traguardo: il suo 105esimo anniversario di compleanno.

*“Conosco LILT Biella da tanti anni e ho sempre ammirato l’operato di questa associazione” – racconta Gina - “Ricordo con affetto la stella di Spazio LILT regalatami da mio nipote in occasione del mio centenario. Ancora oggi custodisco il foglietto che spiegava che aveva fatto una donazione per questo importante Centro. La stellina portava il mio nome. Da un anno, il mio caro nipote non c’è più. In occasione dei miei 105 anni di età, ho deciso di fare una donazione a favore della LILT, per ricordare mio nipote e per contribuire, anche se con poco, ad una causa molto importante. Non è la prima volta che dono per LILT. Il mio compleanno è solo un’occasione in più per fare del bene.”*

La signora Gina ha scelto di condividere in questo modo il suo compleanno e ha regalato un sorriso a tutto lo staff di LILT Biella che, con immenso piacere, ha conosciuto una donna davvero tanto speciale

**Per scoprire di più visita il sito**  
**[www.liltbiella.it](http://www.liltbiella.it) alla sezione “Sostienici” e**  
**scarica il catalogo delle Bomboniere Solidali**

### PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Chiama Marina Antoniotti al numero **015.8352111** o contattala all’indirizzo **m.antoniotti@liltbiella.it** per prendere appuntamento.

# SCEGLI COME SOSTENERE LILT BIELLA:

**ogni aiuto ha un grande valore se fatto col cuore!**



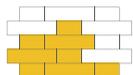
**Stella RED**  
50,00 euro

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.

**LASCITI  
TESTAMENTARI**

LILT Biella può ricevere donazioni anche attraverso lasciti: il progetto SPAZIO LILT è stato avviato grazie ad un legato testamentario.

**DONAZIONI IN  
MEMORIA**

Perché una vita che finisce doni futuro alla lotta contro il cancro.

**GADGETS E  
BOMBONIERE  
SOLIDALI**

Scopri sul sito [www.spaziolilt.it](http://www.spaziolilt.it)

**BONIFICO  
PERMANENTE**

Per garantire un aiuto continuativo alla lotta contro i tumori, scegli la quota (20,00 euro - 35,00 euro - etc.) e la periodicità che desideri.

**ALCUNI ESEMPI DI ATTIVITÀ CHE PUOI SOSTENERE CON LA TUA DONAZIONE:**

## Prevenzione



**Con 20,00 euro**

SOSTIENI il costo di una visita ambulatoriale.



**Con 35,00 euro**

SOSTIENI il costo di una visita dermatologica con approfondimento diagnostico (videodermatoscopio).



**Con 105,00 euro**

SOSTIENI il costo di tre colloqui psicologici per aiutare ad affrontare la malattia oncologica o l'elaborazione del lutto.

## Cura e assistenza

**Con 40,00 euro**

SOSTIENI il costo di una seduta di terapia del dolore.



**Con 85,00 euro**

SOSTIENI parte del costo giornaliero di un posto letto in Hospice.



**Con 135,00 euro**

SOSTIENI l'intero costo della giornata di lavoro di un'infermiera delle cure palliative domiciliari.



**SPAZIO LILT NASCE PER DARE SPAZIO ALLA PREVENZIONE E ALLA VITA.**

## Scegli la modalità di versamento che preferisci:

• **CONTO CORRENTE POSTALE**  
n° 13749130

• **DONAZIONE ON-LINE**  
sul sito [www.spaziolilt.it](http://www.spaziolilt.it)

• **BONIFICO BANCARIO**

UNICREDIT

IT 56 P 0200822300000103198655

BANCA SELLA

IT 06 R 03268 22300 001886529120

BIVERBANCA

IT 20 Q 06 09 022300 000053670580

Le erogazioni effettuate in favore di LILT Biella Onlus, tranne quelle in contanti, godono di benefici fiscali. Per questo è necessario conservare la contabile di versamento bancario o il bollettino postale quietanzato.

**Vuoi ricevere notizie sui nostri servizi gratuiti e le curiosità su salute e benessere?**

Iscriviti alla nostra newsletter inviando un tuo indirizzo e-mail a [info@liltbiella.it](mailto:info@liltbiella.it) o sul sito [www.liltbiella.it](http://www.liltbiella.it)



## Con LILT Biella il Natale è più "BUONO"

Scegli le nostre proposte per regalare vita e qualità di vita alle persone e scopri la gustosa novità di quest'anno:  
i Cesti Natalizi con prodotti tipici del territorio Biellese.

**Partecipa insieme a noi alla lotta contro i tumori: insieme siamo più forti.**



Sezione Provinciale di Biella - Onlus

**Per informazioni e ordini.**

**Uffici:** Via Belletti Bona 20, Biella

**Telefono:** 0158352111

**E-Mail:** iniziative@liltbiella.it

[www.liltbiella.it/natale-solidale-2015](http://www.liltbiella.it/natale-solidale-2015)