

Passaparola

Il Magazine di **LILT Biella**
N° 32 - 2° Sem. 2016

SPAZIO LILT

Prevenzione
e diagnosi precoce

p. 04



L'ESERCIZIO FISICO ADATTATO

Il nuovo progetto
di SPAZIO LILT

p. 10



INSERTO SALUTE

Servizi e Attività di
Spazio LILT

p. 13

Direttore Responsabile:

Dott. Alfredo Mazzoccatto

Redazione a cura della

Lega contro i Tumori - Sezione Provinciale di Biella ONLUS

Hanno collaborato alla redazione di questo numero:

Antonella Fornaro, Chiara Belliero, Marianna Cimmino, Giuseppe Franco Girelli, Clotilde Tucci, Claudia Pozzi, Laura Schiapparelli, Gabriella Sinigaglia.

Progetto grafico:

Maria Giulia Moranino e Andrea Valentini per Peg.SoluzioniCreative

3 EDITORIALE**La Parola al Presidente**

2016

Un anno indimenticabile

4 SPAZIO LILT

Prevenzione e diagnosi precoce a Spazio LILT

5 PREVENZIONE

Otorinolaringoiatria a Spazio LILT

La colonscopia a Spazio LILT

7 L'ESPERTO RISPONDE

Cancro: una malattia recente?

I cibi che stimolano la mente.

9 RIABILITAZIONE

I Lions Club Biellesi e la LCIF donano 120 mila euro per la riabilitazione oncologica a Spazio LILT

10 ESERCIZIO FISICO ADATTATO

Il nuovo progetto di Spazio LILT che promuove una vita in salute

Intervista al Dott. Giuseppe Graziola e al Dott. Giuliano Scrivano

12 PROGETTI

#InstaVoiceLILTBiella e Health Style Hub

13 INSERTO SALUTE

Servizi e attività di Spazio LILT. Un centro per la VITA

17 SPAZIO AZIENDE

LILT Biella al fianco delle aziende

18 EVENTI

Il tuo evento per LILT Biella

19 NATALE 2016

Le proposte di LILT Biella

20 LASCITI

Un trend in crescita, nonostante i tabù

22 LILT ONLINE

A Natale riscopri il "Buono" che è in te

23 HOSPICE E CURE PALLIATIVE

Angela Cardin. Il cuore nel volontariato: imprescindibile parte della vita

25 STORIE

"Festa d'Estate" dei Lions Club Bugella Civitas per LILT Biella

25 BOMBONIERE E REGALI SOLIDALILa storia di Martina
"....E' stata dura ma ce l'ho fatta"

Sezione Provinciale di Biella - Onlus

Sede ambulatori e uffici:Via Ivrea 22, Biella
Tel. 015 8352111 - Fax. 015 8352112
info@liltbiella.it
www.liltbiella.it
www.spaziolilt.it**Orari di apertura:**

8.30 - 18.00

Servizi ed attività di Spazio LILTAREA PREVENZIONE PRIMARIA

- Educazione alla salute nelle scuole
- Ambulatorio Dietologico
- Centro Antifumo
- Informazione Sanitaria
- Esercizio Fisico Adattato
- Ambulatorio di prevenzione e trattamento di sovrappeso e obesità in età evolutiva

AREA DIAGNOSI PRECOCE

- Ambulatorio Dermatologico
- Ambulatorio Senologico
- Ambulatorio Urologico
- Ambulatorio Otorinolaringoiatrico e Stomatologico
- Ambulatorio Colonproctologico

AREA RIABILITAZIONE

- Ambulatorio Fisiiatrico
- Ambulatorio Resacati Polmonari
- Ambulatorio Incontinenti e Stomizzati
- Ambulatorio di Psiconcologia
- Palestra
- Trattamenti Individuali

SPORTELLO INFORMATIVO ONCOLOGICO**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

2016

Un anno indimenticabile

Siamo giunti al Natale 2016. Si sta concludendo un anno fondamentale, c'è stato un prima e ci sarà un dopo. Vale la pena di fare qualche riflessione sulla nostra Sezione Provinciale della LILT che, pur di piccole dimensioni, fin dall'inizio si è impegnata in progetti di grandi dimensioni. Perché questa scelta? Perché la nostra filosofia è sempre stata quella di avere obiettivi che da un lato rispondessero alle esigenze della popolazione e dall'altro fossero proiettati nel futuro per incidere sulle abitudini delle persone, provando a ridurre l'incidenza della malattia cancro, ad incrementare l'anticipazione diagnostica con la diagnosi precoce, ad assicurare una migliore qualità di vita in chi aveva avuto l'incontro col cancro, senza dimenticare chi era giunto alla fase terminale della malattia.

L'Hospice L'Orsa Maggiore realizzato in meno di due anni e attivo dal 2001 è stato il primo grande progetto. E' andato a riempire un vuoto, la mancanza di una struttura residenziale per i malati terminali. Il nostro impegno progettuale e realizzativo ha sensibilizzato prima, e coinvolto poi, una parte molto variegata della comunità biellese, senza la quale ogni possibilità di riuscita sarebbe stata vana. Ma senza

un personale preparato e motivato e senza volontari adeguatamente formati e supportati il nostro sforzo sarebbe stato vanificato. La fondamentale convenzione con la ASL, l'essere parte integrante della Rete di Cure Palliative ha consentito il ricovero senza alcuna spesa per i fruitori.

Quest'anno abbiamo terminato il secondo e più grande progetto che è giunto a conclusione in meno di cinque anni: Spazio LILT, il Centro Oncologico Multifunzionale per il Nord Italia, voluto dalla LILT Nazionale come modello per rispondere all'esigenza di prevenzione che è la mission statutaria della LILT. Alla fine di giugno ci siamo trasferiti nella nuova sede con gli uffici amministrativi e gli ambulatori già attivi da anni. Dal mese di settembre sono entrati in funzione i nuovi servizi di diagnosi precoce: l'ecografia mammaria si aggiunge alla visita senologica, l'ambulatorio otorinolaringoiatrico e del cavo orale permette di individuare tempestivamente le lesioni di questi distretti, l'ambulatorio endoscopico consente l'esecuzione di colonscopie complete fino al cieco. Questi nuovi ambulatori sono stati dotati di attrezzature di ultima generazione e sono gestiti da medici specialisti di elevata esperienza.

L'area dedicata all'attività fisica e riabilitativa è pronta: il servizio riguardante l'esercizio fisico adattato è stato avviato all'inizio di novembre e si avvale della collaborazione della Medicina dello Sport della ASL BI; sarà infine attivata all'inizio del prossimo anno anche la riabilitazione oncologica, grazie alla sinergia con la Riabilitazione della ASL BI.

Anche per la realizzazione di Spazio LILT l'aiuto e il supporto morale e

materiale di tante persone è stato fondamentale e imprescindibile. Vogliamo ringraziarle per quello che hanno fatto, che stanno facendo e che faranno.

Mi riferisco a coloro che hanno donato con il cuore, alle Aziende che hanno condiviso la nostra impresa, ai Comuni, ai Gruppi, alle Associazioni, alle Fondazioni e alle Istituzioni Bancarie, alla Chiesa Valdese, ai LIONS Biellesi, a tutti coloro che hanno realizzato eventi di raccolta fondi per Spazio LILT e per l'Hospice, ai nostri numerosi volontari e fiduciari.

Una menzione speciale è riservata al nostro personale a tutti i livelli. Gran parte di quanto è stato fatto è dovuto al loro impegno, alla loro preparazione, alla loro crescita professionale, alla loro abnegazione, al loro coinvolgimento emotivo. Ora che Spazio LILT è terminato, il nostro imperativo categorico è quello di farlo crescere, di farlo conoscere al di fuori dei nostri confini, di rendere vero quello che, con una vena di follia, abbiamo sognato cinque anni fa. E questo possiamo realizzarlo solo con il loro aiuto e la loro partecipazione. Tutto questo lo abbiamo potuto realizzare solo con il vostro aiuto e la vostra partecipazione.

**Tanti cari Auguri di Buon Natale
e felice Anno Nuovo a tutti.
Per noi l'augurio di buon lavoro,
perché quello che abbiamo
raggiunto non è il punto di arrivo,
ma è un impegnativo punto
di partenza.**

Il Presidente
Dott. Mauro Valentini

Prevenzione e diagnosi precoce a Spazio LILT

Operative due nuove specialità: otorinolaringoiatria e colon proctologia

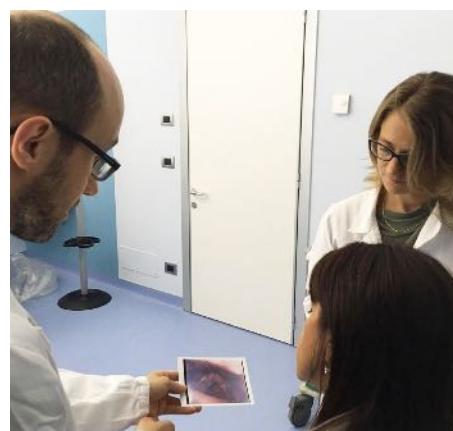
L'area poliambulatoriale di Spazio LILT si sviluppa su 412 metri quadri e si trova al pian terreno. È il settore del Centro Oncologico che **si occupa della diagnosi precoce**: quanto prima una malattia tumorale è identificata, tanto maggiore è la possibilità di sconfiggerla. Sono molte le persone che sono già venute a far visita al Centro e hanno effettuato visite di prevenzione e diagnosi precoce, grazie alla collaborazione e alla disponibilità di medici professionisti di LILT Biella.

A Spazio LILT sono operativi due nuovi ambulatori per accertamenti strumentali:

AMBULATORIO OTORINOLARINGOIATRICO | Dott. Fabio Bertone – Dott.ssa Lucia Ceria

Esame videolaringoscopico con visita per la diagnosi precoce dei tumori del rino-faringo-laringe e del cavo orale.

Anche se sono forme tumorali che non rientrano negli abituali programmi di screening, i tumori di naso, bocca e gola meritano di essere sorvegliati, soprattutto nei fumatori e nei forti bevitori. La visita consente diagnosi accurate con un videolaringoscopio a fibre ottiche di ultima generazione.



AMBULATORIO COLON PROCTOLOGICO | Dott. Sergio Peyre

Esame colonscopico con visita per la diagnosi precoce dei tumori del grosso intestino.

Avvalendosi di attrezzature che rispondono a criteri di qualità, al pari dei maggiori Centri italiani di endoscopia, l'ambulatorio colon proctologico di Spazio LILT intende promuovere la prevenzione e la diagnosi precoce del colon retto utilizzando l'endoscopia.



Scopri tutti i servizi di Spazio LILT all'interno dell'Inserto Salute a pag. 13

PRENOTA IL TUO ESAME:

contatta il numero 015 8352111, dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle ore 18.00, oppure vieni a trovare presso la sede in via Ivrea 22 per prendere appuntamento di persona. Scopri di più sul sito liltbiella.it/spazio-lilt

Otorinolaringoiatria a Spazio LILT

Un esame completo con attrezzature all'avanguardia

A SpazioLILT è attivo l'ambulatorio otorinolaringoiatrico per la diagnosi precoce dei tumori del rino-faringo-laringe e del cavo orale. Abbiamo intervistato il Dr. Fabio Bertone e la Dott.ssa Lucia Ceria, Medici Chirurghi responsabili dell'ambulatorio otorinolaringoiatrico di Spazio LILT.

Ambulatorio Otorinolaringoiatrico: cos'è?

L'ambulatorio ORL di SPAZIO LILT è volto ad offrire a una popolazione il più possibile vasta, in particolar modo alle categorie maggiormente a rischio come i grandi fumatori, la possibilità di diagnosticare in modo precoce i tumori e le lesioni precancerose del cavo orale, dell'oro-ipofaringe e della laringe. La strumentazione utilizzata consiste in una **colonna endoscopica di ultima generazione con videolaringoscopia ad alta definizione.** Oltre a garantire un'ottimale risoluzione delle immagini, utilizza un **sistema innovativo ed all'avanguardia** per l'individuazione delle lesioni precancerose in stadio iniziale, chiamato NBI. Tale tecnologia, in uso nei migliori Centri Universitari, consente una migliore accuratezza diagnostica nell'identificazione delle lesioni sospette: in base alla letteratura scientifica il numero di precancerosi diagnosticate con la tecnica NBI aumenta infatti dal 10% al 20% rispetto a quelle riscontrate con l'endoscopia tradizionale.

A chi si rivolge e ogni quanto va fatta la prevenzione?

L'ambulatorio ORL di LILT Biella si rivolge alla popolazione generale e,

in particolare, a persone con uno o più dei seguenti fattori di rischio: fumo di tabacco, abuso di alcol, sospette infezioni da HPV (Human Papilloma Virus) nel cavo orale, deficit nutrizionali ed immunologici, esposizione a sostanze tossiche quali polveri di cemento, nichel, amianto, cromo. **Il fumo di sigaretta** costituisce il principale fattore di rischio nello sviluppo di questo tumore e la probabilità di ammalarsi aumenta linearmente con il numero di sigarette fumate. **L'abuso di alcool**, in aumento anche fra i giovanissimi, rappresenta il secondo importante fattore di rischio, soprattutto quando associato al fumo.

Tumore del cavo orale, dell'oro-ipofaringe e della laringe: i numeri

L'incidenza dei tumori del cavo orale e dell'orofaringe cresce con l'età e si riscontra in prevalenza nelle aree alpine e nel Nord Est (causa del maggior consumo di alcol e tabacco). Un secondo picco di incidenza si riscontra in soggetti più giovani, a causa della aumentata frequenza dell'infezione da papillomavirus. Ogni anno in Italia vengono scoperti, grazie alla diagnosi precoce, 4.000 nuovi casi di tumori del cavo orale, guaribili in altissima percentuale. I tumori maligni della laringe sono tra le neoplasie più frequenti del distretto testa-collo, con un'incidenza purtroppo in lieve aumento: rappresentano infatti il **45% delle neoplasie otorinolaringoiatriche** e costituiscono il **2,5% di tutte le neoplasie dell'organismo.** Sono più frequenti nei maschi, di età superiore a 55 anni.



Dott. Fabio Bertone

Medico Chirurgo Specialista in Otorinolaringoiatria

Dott.ssa Lucia Ceria

Medico Chirurgo Specialista in Otorinolaringoiatria

Quali sono i sintomi da non sottovalutare?

Il tumore della laringe si presenta nella maggior parte dei casi con **alterazioni della voce** (disfonia), **raucedine** o un **abbassamento del tono vocale** che perdura più di due settimane, ma anche con **difficoltà o dolore nella deglutizione**, irradiato talvolta all'orecchio (**otalgia riflessa**). Più raramente, può comparire un **ingrossamento delle ghiandole linfatiche** del collo. In questi casi, si rende necessaria una visita specialistica otorinolaringoiatrica, durante la quale verrà effettuato un attento esame endoscopico e proposti eventualmente una biopsia ed esami radiologici (ecografia, TC, RMN). L'endoscopia con fibre ottiche è un esame indolore.

Quanto incide la diagnosi precoce sulla sopravvivenza?

La sopravvivenza dei pazienti con tumori dei distretti ORL varia in base all'estensione della neoplasia e dipende strettamente dalla diagnosi precoce. Gli studi scientifici dimostrano come le possibilità di guarigione siano tanto superiori quanto più la lesione è individuata agli stadi iniziali. Se diagnosticati precocemente, le possibilità di preservare le funzioni d'organo (fonazione, respirazione e deglutizione) e di effettuare trattamenti conservativi sono molto elevate, con percentuali di guarigione che arrivano al 95%. Al contrario, se individuati tardivamente, i trattamenti sono spesso invalidanti e demolitivi, con basse possibilità di sopravvivenza.

La colonscopia a Spazio LILT

Un esame completo con attrezzature all'avanguardia

A Spazio LILT è attivo l'ambulatorio colonproctologico per la diagnosi precoce dei tumori del colon-retto. Abbiamo intervistato il Dr. Sergio Peyre, Medico Chirurgo responsabile dell'ambulatorio del nuovo Centro Oncologico.

Ambulatorio Colon Proctologico: cos'è?

L'Ambulatorio Colon Proctologico di Spazio LILT si occupa di fornire ai suoi utenti notizie specifiche riguardanti la procedura endoscopica e mette a disposizione della popolazione 2 colonscopi ad alta definizione di ultima generazione, che consentono un'ottimale esplorazione mucosa e integratidacromoendoscopia virtuale, atta alla migliore caratterizzazione dei margini delle lesioni piatte non polipoidi, che presentano maggior rischio di trasformazione e maggiore difficoltà di visualizzazione rispetto ai polipi tradizionali, ed inoltre idonea alla definizione dei polipi minimi (<5 mm). Tale strumentazione risponde a criteri di qualità, al pari della dotazione dei maggiori Centri di endoscopia a livello nazionale.

A chi si rivolge e ogni quanto va fatta la prevenzione?

L'Ambulatorio Colon Proctologico di Spazio LILT si rivolge a tutta la popolazione a rischio di sviluppare il cancro del colon, a tutti i soggetti asintomatici a partire dai 50 anni di età, residenti nella nostra area geografica e, qualora fossero presenti famigliari affetti di I° grado con età inferiore a 50 anni, è consigliabile anticipare di 10 anni l'indagine rispetto all'età del caso indice. Particolari sindromi genetiche di poliposi del colon necessitano di una tempistica differenziata con inizio ad una età più giovane e variabile a seconda della mutazione genetica evidenziata.

Tumore del colon-retto: numeri

Il cancro del colon-retto rappresenta la seconda causa di morte per tumore e purtroppo risulta molto frequente, interessando 1 su 15 persone durante la vita, tanto da essere stato identificato oggetto di screening in tutti i Paesi industrializzati.



Quanto incide la diagnosi precoce sulla sopravvivenza?

Lo stadio di malattia al tempo della diagnosi e terapia rappresenta il più importante predittore di sopravvivenza; così in Europa la sopravvivenza si è stabilizzata intorno al 16% dopo 3 anni per tumori in fase avanzata, pur con i nuovi avanzamenti tecnologici, mentre si attesta sull'80% a 5 anni quando diagnosticato in fase iniziale. Due strategie sono ampiamente validate per migliorare la prognosi ed ottimizzare le risorse:

- programmi di screening
- diagnosi precoce

Entrambe le strategie si sono dimostrate efficaci a ridurre l'incidenza e la mortalità del cancro colo rettale (CCR) agendo in due modi: rimuovendo le lesioni preneoplastiche e diagnosticando la malattia in uno stadio precoce. D'altro canto la maggior parte delle volte i sintomi sono aspecifici e vaghi, in quanto presenti per lo più in disturbi di tipo funzionale o malattie benigne e contribuiscono così ad un



Dott. Sergio Peyre

Medico Chirurgo Specialista in Malattie apparato digerente-endoscopia digestiva e Malattie apparato respiratorio. Già Direttore U.O.A. Gastroenterologia ASL TO4 - Sedi Ivrea/Chivasso/Cirìe'

ritardo diagnostico, ovvero un ritardo nel cercare assistenza sanitaria. La colonscopia è la procedura più frequentemente utilizzata in Italia e conta oltre 1,2 milioni di esami all'anno. La colonscopia permette l'ispezione dell'intero colon e nello stesso tempo la rimozione dei polipi, qualora ritenuto possibile con rischio contenuto. Una accurata preparazione di pulizia intestinale è necessaria per una ottimale accuratezza diagnostica. La procedura è stata dimostrata capace di ridurre l'incidenza del cancro dal 20 all'80% nonché la mortalità correlata.

Quanto è importante diagnosticare precocemente la malattia?

La profonda motivazione della diagnosi precoce è ridurre la mortalità attraverso una riduzione della incidenza del cancro del colon in fase avanzata ovvero interrompere la sequenza polipo-carcinoma attraverso la rimozione dei polipi. Il National Polyp Study dimostrava una riduzione della incidenza del CCR variabile dal 76 al 90% con colonscopia e polipectomia.

Cancro

Una malattia recente?

Sovente si tende a pensare che il cancro sia una malattia dei nostri tempi, causata anche da cibi eccessivamente elaborati, dall'inquinamento ambientale, dalle radiazioni, dal fumo di sigaretta ecc., tutti problemi cosiddetti "moderni".

In parte è vero, ma non è proprio così. Di recente è stata ritrovata in Africa la prova più antica di malattia tumorale. Precisamente in Sud Africa nei resti fossili di scheletro umano risalente a 1,7 milioni di anni fa. Prima di questa scoperta, la più antica evidenza di neoplasia ossea nella stirpe umana sembra essere presente in una mandibola di Homo ritrovata in Kenia.

La lesione ossea è stata diagnosticata in modo non univoco: come un osteosarcoma, un cheloide o una osteomielite su base traumatica. La prima malattia tumorale certa, risale all'incirca al 3000 AC.

La nuova scoperta di resti fossili con presenza di un tumore è avvenuta vicino a Johannesburg nel sito archeologico di Swartkrans, la



ricerca è comparsa sulla rivista South African Journal of Science - *Earliest hominin cancer: 1.7-million-year-old osteosarcoma from Swartkrans Cave, South Africa. S Afr J Sci.* 2016;112(7/8). Il tumore era presente nell'osso di un dito del piede e, confrontata con le moderne biopsie, è risultato essere un osteosarcoma, una forma estremamente aggressiva di tumore che colpisce l'apparato scheletrico. La malattia ha sicuramente ridotto la possibilità di movimento dell'ominide, è quindi probabile che sia stato successivamente ucciso da



Dott. Giuseppe Franco Girelli
Oncologo - Radioterapista

una tigre dai denti a sciabola.

Non si hanno molte notizie di forme tumorali nell'antichità, nel 2014 ad Amara West nel Sudan settentrionale una forma tumorale ossea venne rinvenuta nello scheletro di giovane maschio egiziano vissuto nel 1200 a.c.

Le malattie tumorali sovente sono il risultato di un insieme di concause come età, stile di vita, inquinamento ambientale e via discorrendo. Sicuramente l'età gioca un ruolo di primo piano, e l'aspettativa di vita varia tantissimo nel corso dei secoli; nell'antica Roma la vita media era di 22 anni, nell'Inghilterra medievale di 33, nei primi anni dell'ottocento negli Stati Uniti era di 49 anni. Dopo la seconda metà del secolo scorso l'Italia è diventato uno dei Paesi più longevi al mondo: nel 2005 la vita media era di ca. 78 anni per gli uomini e 83 per le donne. Probabilmente la vita media nella preistoria era di pochissimi anni, qualche fortunato poteva raggiungere un'età ragguardevole ma erano eccezioni. Il vino, che se abusato ha sicuramente un effetto cancerogeno era presente già seimila anni fa tra i Sumeri e nei bassorilievi assiri, manca però il tabacco che compare in Europa solo nel XVII secolo, importato dall'America. Quindi una vita media estremamente breve e la scarsità di fattori di rischio rendono i tumori una malattia rara nei secoli passati ma purtroppo estremamente frequente nei nostri anni.



Segui tutti gli inserti salute mensili di LILT Biella su Nuova Provincia, Eco di Biella e Stampa

*Inserto Salute La Nuova Provincia
Settembre 2016*

I cibi che stimolano la mente

Impariamo a nutrire memoria e concentrazione

Esistono alcuni alimenti preziosi per proteggerci dalle malattie degenerative e, se assunti con regolarità nell'ambito di una dieta sana ed equilibrata, possono aiutarci nel tempo a prolungare l'elasticità mentale. Il nostro cervello è formato principalmente da grassi e fra questi uno dei più importanti è il Dha, un tipo di Omega 3 presente nel **pesce**, in particolare quello azzurro come sardine, aringhe, acciughe e salmone. Questo grasso si concentra nelle membrane delle cellule cerebrali, favorendo una migliore trasmissione dell'impulso nervoso. Più i suoi livelli sono alti, maggiore è l'efficienza del cervello, con effetti specifici sulla riduzione dell'ansia e della depressione e sull'aumento delle capacità della memoria, della concentrazione e del tono umorale.

Ogni tipo di **verdura verde in foglia**, come gli spinaci, le biette, la lattuga, soprattutto se consumata cruda e fresca oppure cucinata con cotture molto veloci e a bassa temperatura, sono fonte di acido folico, presidio per la salute della nostra mente; gli studi dimostrano che un abbassamento eccessivo di folati favorisce o aggrava diverse forme di demenza.

Un altro grande amico della nostra mente è il **tuorlo**, non solo per la presenza di vitamina B12, ma anche per la presenza della colina, un nutriente che agisce in modo specifico sullo sviluppo delle regioni cerebrali coinvolte nell'apprendimento.

La frutta secca in guscio come le noci, le mandorle, le nocciole, i pistacchi etc. sono un concentrato di nutrienti fondamentali, come la fibra, le vitamine, soprattutto B ed E, il fosforo, lo zinco, il selenio,

il calcio, il magnesio, gli omega 3 e 6, che forniscono un mix perfetto di antiossidanti protettivi e antidepressivi indispensabili per la nostra salute. Altri frutti che ci dono la natura importanti per la nostra mente sono i **frutti rossi** come il lampone, il mirtillo, le fragole sia freschi che surgelati, perché ricchi di antiossidanti, i flavonoidi, che proteggono il cervello dallo stress ossidativo che provoca l'invecchiamento cellulare.



Un'altra buona regola è quella di sostituire le farine bianche raffinate con **cereali integrali** come farro, orzo, segale, avena, quinoa e riso integrale. Questi alimenti contengono molta fibra insolubile, importante a controllare gli innalzamenti glicemici, implicati nell'invecchiamento cerebrale. Inoltre, forniscono vitamine e sali minerali, preziosi alleati della memoria.

L'olio extra vergine di oliva, condimento alla base della nostra dieta mediterranea, è ricco di polifenoli, antiossidanti che contrastano i radicali liberi ed è soprattutto fonte di Vitamina E, in grado di proteggerci dallo stress ossidativo. Per non perdere le sue virtù, l'olio deve essere rigorosamente extra vergine di oliva e va consumato crudo.



Dott. ssa Clotilde Tucci

Dietista e Consulente di LILT Biella



La caffeina contenuta nel **tè** e nel **caffè** aumenta i livelli di neurotrasmettitori che hanno un'azione attivante sulle funzioni cellulari, inoltre sono ricchi di antiossidanti e diversi studi effettuati sugli animali e sull'uomo hanno dimostrato che la caffeina aiuta a limitare la perdita di memoria che si verifica con il passare degli anni, con effetti positivi anche sulla progressione dell'Alzheimer. Due o tre tazzine al giorno sono sufficienti a tenere la mente attiva evitando il pericolo di gastriti e tachicardia.

Non dimentichiamo la **carne**, che se consumata con moderazione circa due, tre volte alla settimana rifornisce il nostro organismo di tiroxina, un ormone che mantiene alti i livelli di dopamina, di zinco e di vitamina B12, nutrienti che giocano un ruolo chiave per il corretto funzionamento del nostro cervello.

Ricordiamoci che per proteggere la nostra mente è importante variare il più possibile le nostre scelte alimentari, fare un pasto serale leggero, tutti i giorni praticare un'attività fisica aerobica di almeno 30 minuti, stimolare il cervello con la lettura, il dialogo, l'ascolto e riposare almeno sei ore.

*Inserto Salute La Stampa
Settembre 2016*

I Lions Club Biellesi e la LCIF donano 120 mila euro per la riabilitazione oncologica a Spazio LILT

La visita del Governatore e dei Lions Biellesi

Giovedì 6 ottobre, il Governatore del distretto lions 108IA1 Gabriella Gastaldi Ponchia, Enrico Faloppa – Coordinatore Distrettuale per LCIF 108la1 e ad altri membri dei Lions Biellesi tra cui Roberto De Battistini – Presidente LC Biella Host, si sono recati a Spazio LILT per visionare una delle aree-cardine del nuovo Centro: quello della riabilitazione.

Infatti, è proprio grazie alla importante donazione di 120 mila euro da parte dei **Lions Club Biellesi** e della **Lions Clubs International Foundation** che LILT Biella ha potuto attrezzare e arredare l'intera area dedicata alla riabilitazione oncologica, situata al primo piano del Centro Oncologico e composta da: una palestra, 3 box per trattamenti singoli, un ambulatorio di fisiatria, un ambulatorio per la riabilitazione di stomizzati e incontinenti, un ambulatorio per la riabilitazione respiratoria, un ambulatorio di psiconcologia. Completano il tutto gli spogliatoi dotati di servizi e docce. Grazie alla ingente donazione da parte dei Lions che, fin da subito, hanno creduto in questo progetto, ad agosto 2016 LILT Biella ha completamente arredato e attrezzato l'area.

L'attenzione e la solidarietà dei Lions Club Biellesi nei confronti di LILT Biella dura da molti anni. Già alla fine degli anni '90 scelsero di contribuire alla realizzazione dell'Hospice "L'Orsa Maggiore", con l'ingente somma di 150.000.000 di lire. Per questo significativo precedente, quando nel 2011 la Sezione Provinciale di Biella presentò il progetto di SPAZIO LILT, venne naturale chiedere nuovamente ai LIONS un aiuto economico, che si decise insieme di finalizzare all'acquisizione delle attrezzature e degli arredi per la riabilitazione oncologica della nuova struttura.

Il Lions Club Biella Host, come capofila, si impegnò a coinvolgere gli altri Club Biellesi: il Biella Valli Biellesi, il Biella Bugella Civitas, il Biella La Serra. **In due anni fu raggiunta la cifra di 72.373 Euro, di cui il 90% da parte del Biella Host.**

"Il nostro Club è nato nel 1959 e segue la stessa filosofia della LCIF, come per tutti i Lions, di sostenere le comunità locali e i progetti meritevoli. Come successe circa 20 anni fa, quando fummo coinvolti da LILT Biella per la realizzazione dell'Hospice, anche con il progetto Spazio LILT abbiamo ritenuto doveroso intervenire e coinvolgere una seconda volta tutti i Club Biellesi. In questa occasione abbiamo avuto il sostegno di LCIF che è il braccio operativo a livello internazionale per quanto riguarda la solidarietà. La Fondazione, venendoci in aiuto, ha permesso di raddoppiare la cifra che i Lions Biellesi avevano raccolto. Come Club Lions abbiamo visto nel progetto Spazio LILT l'eccellenza e abbiamo voluto essere presenti e siamo soddisfatti del risultato".

De Battistini Roberto - Presidente Lions Club Biella Host

Data l'importanza dell'iniziativa e della finalizzazione ad un settore specifico da un lato e dall'altro dall'essere un progetto comune di più Club, i Lions Biellesi decisero infatti di coinvolgere la **LCIF (Lions Club International Foundation)**, il cui Board ha deliberato di appoggiare l'iniziativa con una somma pari a 67.164 dollari. In questo modo il budget del service, che era previsto come triennale, è stato raggiunto in due anni.

*"La LCIF chiamata comunemente Fondazione, nasce nel 1968 per rendere più incisiva l'azione dei Lions nel mondo, supportando finanziariamente le attività umanitarie proposte dai Clubs Lions su **progetti spesso troppo onerosi per essere realizzati dai singoli Distretti o Club** promuovendo e finanziando grandi campagne di soccorso e solidarietà così, i Lions riescono ad assistere il prossimo, sia nelle loro comunità che in tutto il mondo e realizzano progetti umanitari di vasta portata. [...] **Il progetto della riabilitazione oncologica di SPAZIO LILT** [...] rientra totalmente in una delle nostre attività primarie di prendere attivo interesse al bene civico, culturale, sociale e morale della comunità. **Concludo con il motto del nostro distretto per la Fondazione "donare rende felici!", ed è proprio così!"***

Enrico Faloppa - Coordinatore Distrettuale 108la1



Diabete, malattie cardiovascolari e respiratorie, osteoporosi, obesità...

L'Esercizio Fisico Adattato: il nuovo progetto di Spazio LILT che promuove una vita in salute e in autonomia per mezzo dell'esercizio-terapia.

Se è vero che il numero delle nuove diagnosi di tumore è cresciuto del 17% negli ultimi 5 anni, è davvero confortante sapere che anche la sopravvivenza è parimenti aumentata: si pensi al tumore alla mammella che, se diagnosticato tempestivamente, raggiunge una sopravvivenza dell'87% a cinque anni dalla diagnosi e al tumore alla prostata che raggiunge ben il 91%. Quello di cui si parla ancora troppo poco è l'efficacia dell'attività fisica sia nel controllo dei fattori di rischio e quindi nella riduzione della probabilità di ammalarsi di tumore così come di altre patologie croniche, quali le malattie cardiovascolari, il diabete, l'obesità, l'Alzheimer; sia, per chi presenta già dei fattori di rischio o ha avuto una diagnosi di una patologia cronica, nella gestione di queste condizioni e nel miglioramento della qualità della vita. Forti di questo sapere e dei numerosi studi che supportano queste evidenze, LILT Biella, usufruendo della palestra di Spazio LILT e della fondamentale collaborazione del dott. Giuseppe Graziola, Responsabile della Medicina dello Sport dell'ASL BI e del dott. Giuliano Scrivano, Chinesiologo specialista in Esercizio Fisico per le patologie croniche (Esercizio-terapia), ha dato vita ad un nuovo importante progetto: l'Esercizio Fisico Adattato presso lo Spazio LILT di Biella. L'Esercizio Fisico Adattato (EFA) proposto a Spazio LILT prevede l'azione di un'équipe multidisciplinare per la presa in carico di persone che, per la presenza di fattori di rischio (ad esempio ipertensione arteriosa, sovrappeso, ipercolesterolemia, ecc.) o di malattie croniche (ad esempio post-infartuati, malati oncologici, diabetici, obesi, bronchitici cronici, ecc.) necessitano di un'attività fisica che consenta di recuperare e/o mantenere alcune importanti abilità necessarie nella vita quotidiana e acquisire uno stile di vita attivo e salutare.

Obiettivi del progetto

L'Esercizio Fisico Adattato (cioè specifico per l'età e le condizioni di salute di ciascuno) favorisce il miglioramento della qualità di vita; infatti, l'incremento dell'attività fisica, individualmente dosata e somministrata, facilita l'acquisizione di uno stile di vita più attivo e indipendente e determina il miglioramento delle capacità fisico-funzionali (in generale e in particolare in ex malati oncologici) quali la capacità aerobica e la forza muscolare (riuscire a fare le attività quotidiane senza stancarsi), la mobilità articolare e la flessibilità (avere maggiore scioltezza in spalle, schiena, ginocchia, ecc) e l'incremento dell'equilibrio soprattutto per soggetti di età superiore ai 65 anni che hanno un aumentato rischio di cadute.

A chi si rivolge

Il progetto è rivolto a tutte le persone con fattori di rischio (ipertensione arteriosa, sovrappeso, ipercolesterolemia, alterata glicemia a digiuno, dislipidemie, ecc), con una precedente diagnosi di tumore, con una o più patologie croniche (malattie cardiovascolari, diabete, obesità, bronchite cronica, sclerosi multipla, Parkinson, trapiantati di organo solido, ecc).

In cosa consiste

Dopo una prima visita specialistica e una valutazione funzionale, utili a definire cosa è opportuno proporre in base all'età e alle condizioni di salute e di forma fisica di ciascuno, i partecipanti sono seguiti in un percorso motorio personalizzato della durata minima di 12 settimane, costituito da almeno 2 sedute a settimana della durata di 60' ognuna. Le sedute si svolgono all'interno della palestra di Spazio LILT in piccoli gruppi di 4/5 persone e sono supervisionate da un chinesiologo esperto in esercizio fisico per la salute.

Ogni 4 mesi si effettua una nuova valutazione funzionale per verificare il raggiungimento degli obiettivi di salute proposti e l'incremento delle abilità motorie.

A seconda dei casi e dei bisogni di ciascuno, viene valutata l'opportunità di un raccordo complementare con la dietologia di LILT Biella.

Per prenotazioni: Tel. 015 8352111

INTERVISTA: DOTT. GIUSEPPE GRAZIOLA**Specialista in Medicina dello Sport e Responsabile Medicina dello Sport ASL BI****Esercizio Fisico Adattato: Quali sono le valutazioni preliminari per accedere al nuovo servizio proposto da LILT Biella?**

Innanzitutto, la valutazione anamnestica della storia clinica, abbinata alla compilazione di un questionario specifico sulla consuetudine nel praticare attività fisica da parte del paziente che intende svolgere un periodo di esercizio fisico adattato.

Secondariamente la valutazione funzionale del soggetto attraverso un test da sforzo con la misurazione del consumo di ossigeno e la valutazione dell'elettrocardiogramma e del grado di adattamento allo sforzo.

Infine, l'esecuzione di alcuni test di forza, elasticità ed equilibrio. Di seguito, tutti i parametri saranno utilizzati per l'impostazione di un programma di esercizio personalizzato e sostenibile dal paziente e ci forniranno gli strumenti indispensabili per la valutazione del miglioramento di tutte queste funzioni, alla fine del periodo di tre mesi.

**Dott. Giuseppe Graziola**

Medico dello Sport e Referente Medicina dello Sport ASL BI

Il nostro territorio biellese, con la sua popolazione, quali benefici può trarre da questa opportunità?

L'opportunità è quella di avere un luogo ed uno spazio a disposizione in primis dei malati oncologici, e comunque di tutti i soggetti affetti da patologie croniche esercizio-sensibili (diabete, obesità, malattie cardiovascolari, osteoporosi...) dove svolgere programmi individualizzati di esercizio fisico adattato, gestiti da personale qualificato e specializzato ed impostati secondo le più moderne evidenze della letteratura medico-scientifica sull'argomento.

INTERVISTA DOTT. GIULIANO SCRIVANO**Dott. Giuliano Scrivano, MSc - Chinesiologo specialista in Esercizio-terapia****Dott. Giuliano Scrivano**

Chinesiologo specialista in Esercizio-terapia

Lei è un chinesiologo con una specializzazione in Esercizio Fisico per le patologie croniche: quando è bene pensare di fare Esercizio Fisico Adattato e quando, invece, è possibile fare riferimento ad una semplice palestra? Quali sono le attività svolte da un chinesiologo in un progetto come questo?

L'uomo è stato creato per muoversi e quando non lo fa a sufficienza ci perde in salute. L'esercizio fisico dovrebbe sempre essere adattato, al di là del luogo in cui lo si pratica, perché non esistono due esseri umani uguali tra di loro e quindi non possono esistere programmi motori uguali per tutti. A maggior ragione se in presenza di una patologia cronica! In estrema sintesi, il chinesiologo valuta, progetta e conduce programmi motori individualizzati, proprio come fa un sarto quando deve cucire un abito su misura...

Per Biella è una realtà ed un'esperienza davvero innovativa quella dell'Esercizio Fisico Adattato; ma qual è la situazione in Italia?

Il nostro Paese sta finalmente prendendo coscienza che l'attività fisica, scientificamente dosata e somministrata, può essere una vera medicina preventiva e curativa. Veneto, Emilia-Romagna, Toscana, Lombardia, Umbria e Sicilia sono le regioni in cui esistono delle esperienze maggiormente consolidate. Speriamo che anche il Piemonte, grazie all'esperienza biellese e non solo, possa al più presto essere annoverato tra le regioni più all'avanguardia nell'utilizzo dell'esercizio fisico come vera e propria terapia.

Quali sono i miglioramenti che, nella sua esperienza, ritiene abbiano fatto la differenza per alcune delle persone trattate? Si ricorda un caso che l'abbia colpita in modo particolare per la differenza tra il prima ed il dopo?

Spesso ho incontrato persone che vivevano il proprio corpo come un peso e non come una risorsa. Ma il corpo è la nostra casa in questo mondo e quindi è indispensabile prendersene cura! Quindi, il solo fatto di ritrovare un'armonia con la propria corporeità è già un grande risultato in termini di qualità di vita. Tra i vari casi, ricordo quelli di persone che prima erano limitati in semplici attività come le faccende domestiche e il vestirsi e dopo hanno recuperato queste ed altre funzioni migliorando il proprio benessere non solo fisico, ma anche psicologico e sociale.

InstaVoiceLILTBiella e Health Style Hub

L'innovazione della prevenzione a scuola

LILT Biella, da sempre attenta a proporre nelle scuole programmi di prevenzione oncologica, negli ultimi anni ha iniziato ad inserire modalità davvero innovative per seguire quelli che sono i cambiamenti del modo di essere e di comunicare nella nostra società.

“Se i ragazzi comunicano sempre di più tramite i social network e se consideriamo ed utilizziamo questi canali di relazione come un’opportunità – afferma Antonella Fornaro, psicologa Responsabile del Settore Educazione alla Salute nella Scuola di LILT Biella – ecco che i social come Facebook o Instagram (i più utilizzati dai ragazzi) possono essere usati con intelligenza per promuovere la crescita individuale, la conoscenza di sé, l’assertività, stimolare stili di vita corretti ed anche prevenire alcune dipendenze”.

“# InstaVoiceLILTBiella e Health Style Hub – prosegue la dottoressa Fornaro – sono due progetti totalmente “made in LILT Biella” che nascono dalla possibilità di unire professionalità differenti nella realizzazione di progetti che fanno dell’innovazione il proprio punto di forza”.

#InstaVoiceLILTBiella punta sull’utilizzo di una tecnica (Photovoice) e di un canale social (Instagram) per favorire conoscenza, stimolare consapevolezza e promuovere azioni consapevoli (empowerment) su due temi: alcool e fumo di tabacco.

Photovoice sfrutta il potere della comunicazione tramite le immagini e in particolare la fotografia, anzi il “fotogiornalismo” che fa sì che ogni cittadino, amante della fotografia, possa diventare protagonista



nella comunicazione, contribuire ai processi sociali, influenzare la percezione pubblica e favorire il cambiamento.

Instagram è il social network più usato dai ragazzi e, oltre a consentire la pubblicazione di foto e di brevi filmati, permette anche di inserire contenuti scritti e una serie di hashtag (#) associati alle parole-chiave.

Health Style Hub prevede l’attività di un intero gruppo classe per la promozione della sana e corretta alimentazione e dell’attività fisica: in pratica, i ragazzi, sotto la supervisione di un insegnante di riferimento, devono realizzare una pagina facebook per la promozione di uno dei due stili di vita definiti dal progetto.

Sia #InstaVoiceLILTBiella, sia Health Style Hub sono associati ad un concorso a premi.

“Entrambi i progetti – afferma la psicologa – che coinvolgeranno in modo attivo e diretto gli studenti delle scuole superiori per almeno 5 mesi consecutivi, rappresentano una forma di peer education digitale dove i ragazzi trasmettono conoscenze, esperienze, emozioni e opportunità di salute ai loro coetanei che possono condividere alla pari temi che vivono nella loro quotidianità di giovani e di gruppo”.



Dott.ssa Antonella Fornaro

Psicologa, Psicoterapeuta, Resp. Educazione alla salute nella scuola di LILT Biella

“#InstaVoiceLILTBiella ed Health Style Hub – conclude – come quasi tutti quelli che attualmente proponiamo alle scuole sono possibili grazie all’entusiasmo dei ragazzi, ma anche al fondamentale coinvolgimento di insegnanti attenti e sensibili che lavorano con i loro allievi e con noi di LILT Biella. Solo la sinergia e l’impegno di più attori consentono di raggiungere i risultati desiderati; anzi, a volte addirittura di superarli!”.

Health Style Hub



Per avere maggiori dettagli e per conoscere i tutti i progetti di LILT Biella nelle scuole della provincia, visita il sito www.liltbiella.it/ concorsi -scuole-superiori-2016

P

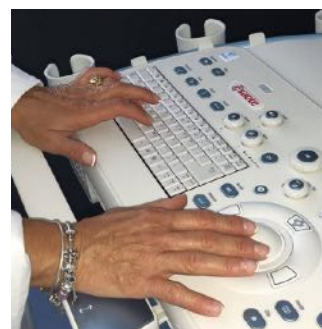
Servizi e attività di Spazio LILT

Un Centro per la VITA

Servizi ed attività di spazio LILT

AREA PREVENZIONE PRIMARIA

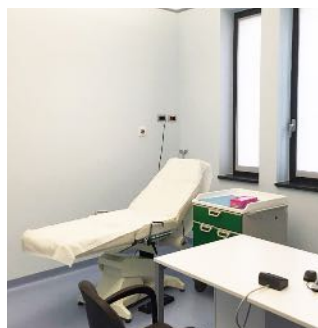
- Educazione alla salute nelle scuole
- Ambulatorio Dietologico
- Centro Antifumo
- Informazione Sanitaria



ESERCIZIO FISICO ADATTATO

AREA DIAGNOSI PRECOCE

- Ambulatorio Dermatologico
- Ambulatorio Senologico **CON AUSILIO DI ECOTOMOGRAFO CON ELASTOGRAFIA**
- Ambulatorio Urologico
- Ambulatorio Otorinolaringoiatrico e Stomatologico
- Ambulatorio Colonproctologico



AREA RIABILITAZIONE

- Ambulatorio Fisiatrico
- Ambulatorio Resecati Polmonari
- Ambulatorio Incontinenti e Stomizzati
- Ambulatorio di Psiconcologia
- Palestra
- Trattamenti individuali



SPORTELLO INFORMATIVO ONCOLOGICO



Altri Servizi

AREA COMUNICAZIONE

- Sala formazione - convegni

AREA VOLONTARIATO

- Volontariato per la Raccolta Fondi
- Volontariato per l'Accoglienza
- Fiduciari Comunali



* Puoi staccare e conservare questo inserto.

INSERTO SALUTE*
NOVEMBRE 2016
a cura di



www.liltbiella.it

Sezione Provinciale di Biella - Onlus

grazie

a tutti coloro che hanno donato per la realizzazione di Spazio LILT
a tutte le aziende e ai privati che hanno donato in forma anonima.



SALA FORMAZIONE E CONFERENZE

Inner Wheel
Lions Biella Host
Kiwanis
Lions Club Bugella Civitas
Lions Club La Serra
ITS TAM
Gabriele Grosso
Ente Manifestazioni Belle Rive
Lions Valli Biellesi
Garden Club
Circolo Tennis Biella

SALA VOLONTARI

Staples Foundation
Hotel Agata

UFFICIO DONAZIONI

Borsetti Michele

SPORTELLINO INFORMATIVO ONCOLOGICO

Chiesa Valdese
Lower Spa
Banca Sella

AREA INFERMIERISTICA

Enrico e Paola Paciletti

CENTRO ANTIFUMO

Collegio S. Antonio Abate

AMBULATORIO DERMATOLOGICO

Donatore Anonimo
Tintoria F. Frassaglio 2000
ALLESTIMENTO: Donatore Anonimo
STRUMENTAZIONE: Unicredit Biella

AMBULATORIO DIETOLOGICO

Conad
ALLESTIMENTO: Mirko e Simona Ubietini

SALA ATTESA AMBULATORIO SENOLOGICO

Lower Spa
ALLESTIMENTO: Soroptimist Biella

AMBULATORIO OTORINOLARINGOIATRICO E STOMATOLOGICO

Biella Scarpe Conté Spa
Cernuti Attilio
Tessitura Ubietini Srl
Lanificio Fratelli Cernuti Spa
Cernuti Antonio
Cernuti Alberto
Filatura e Tessitura di Tollegno Spa
Artex Srl
Laura Fiatta Maggia
Chiorino Technology Spa
ALLESTIMENTO: Laura Fiatta Maggia
STRUMENTAZIONE: Chiorino Technology Spa

ALLESTIMENTI VARI

Staples Spa - Sacca Spa
Socmù Srl - S.P.A. - Sas - Barazza Srl

AMBULATORIO SENOLOGICO

The Place Luxury Outlet - Gruppo Ermenegildo Zegna Spa
GTM Spa
TMT Manenti Srl
CIMI Textile Srl
Sergio Garella Sas
Delfo Ronchetti
Gabriella Perrone
Antonio e Eleonora Giordani
Circolo S. Barnaba
Tinta - Lana Srl
Gella Srl

STRUMENTAZIONE:
Chiesa Valdese
GTM Spa

AMBULATORIO POLIVALENTE

The Place Luxury Outlet - Gruppo Ermenegildo Zegna Spa

AMBULATORIO UROLOGICO

REALIZZAZIONE E ALLESTIMENTO

Comuni di:

Biella, Verrone, Cossato, Mezzana
Montiglio, Piatto, Occhiello Inferiore,
Casapinta, Gaglianico, Mongrando, Donato,
Zimone, Salussola, Valcengo, Cavaglia,
Ponderano, Terenzo, Salve Marcone, Sraglia,
Busnengo, Ronco Bellese, Vigano Bellese,
Mazzano, Nasso S. Maria, Lessona, Crosa,
Camandona, Borriana

Pro loco di:

Gaglianico, Massazza, Zubiena,
Ronco Bellese, Callabiana, Candelo,
Cerrico Castello, Muzzano,
Cocchepo Superiore, Trivero, Piatto,
Mazzano, Mongrando, Anni San Michele,
Patinengo

Gruppo Alpini di:

Verrone, Biella Chiavazza, Lessona,
Vigliano Biellese, Valdengo, Biella Piazza,
Mongrando, Casapinta, Zumaglia, Polzone,
Cerrico Castello, Occhiello Inferiore,
Pralungo, Camandona

AMBULATORIO COLONPROCTOLOGICO

Bottega Verde Spa

Robinson Srl

Bon Prix Italia Spa

Lugli Amecco Meccanica di Precisione Srl

Nichiech Srl

Lanificio Tessilstrona Srl

Fior cultura Per de Pelle Sas

STRUMENTAZIONE: Fondazione Famiglia Caraccio

Servizi e attività di Spazio LILT

Un Centro per la VITA

Come raggiungerci

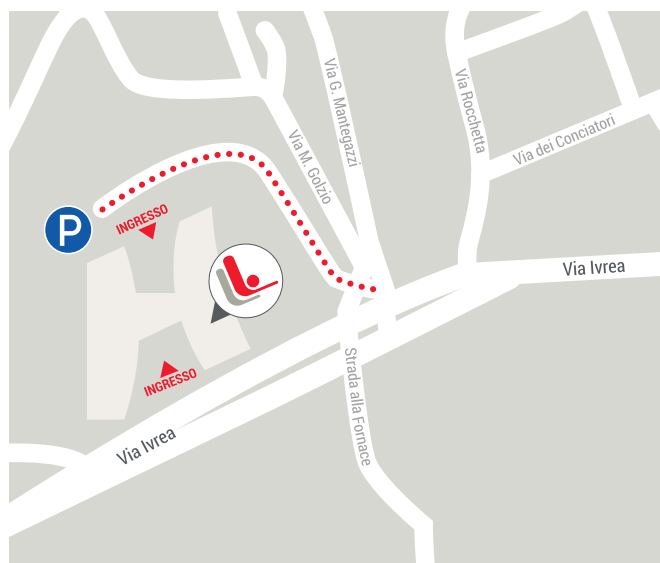
Per prenotare una visita e accedere ai servizi di **Spazio LILT** contatta il numero **015 83 52 111**, dal lunedì al venerdì dalle **8.30 alle 18.00** oppure vieni a trovare presso la **sede in via Ivrea 22** per prendere appuntamento di persona.

Spazio LILT è facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici (Fermata **ATAP** antistante all'ingresso) a piedi o con la macchina (**Parcheggio pubblico e parcheggio privato oltre che Parcheggi specifici per disabili**).

Le visite sono su appuntamento.

LILT Biella non riceve finanziamenti pubblici.
L'erogazione dei servizi di prevenzione è possibile grazie alle donazioni di individui, aziende e lasciti testamentari.

Il tuo contributo è importante per fornire a tutti i servizi di prevenzione.



Scopri come sostenere LILT Biella a pag. 28
oppure sul sito www.liltbiella.it

LILT Biella al fianco delle aziende

Un partner sempre più qualificato per esprimere Responsabilità Sociale d'Impresa

Sono sempre più numerose le aziende che, negli ultimi anni, hanno scelto di affiancare LILT Biella per portare avanti le attività di prevenzione e diagnosi precoce ma, soprattutto, per realizzare progetti importati come Spazio LILT.

LILT Biella collabora con le imprese in un'ottica di reciprocità, offrendo diverse opportunità per esprimere la responsabilità sociale attraverso **azioni concrete per migliorare il benessere** della popolazione del territorio, a partire dai propri dipendenti e dai collaboratori.

L'Associazione offre la possibilità di aderire al programma Corporate Donors, un investimento premiante a sostegno della lotta contro i tumori che permette all'azienda di contribuire in modo attivo alle attività di LILT Biella, attraverso iniziative e progetti ideati e personalizzati insieme. Una collaborazione sinergica ed efficace, che dura nel tempo e capace di trasmettere messaggi a un numero importante di persone, sensibilizzandole alla cultura della prevenzione e della diagnosi precoce per sconfiggere i tumori.

Ecco due esempi:

The Place e ITS TAM per LILT Biella: l'Eccellenza Tessile incontra la Formazione Tecnica Superiore e Professionale per un fine solidale.

Si rinnoverà nel mese di dicembre, per il secondo anno consecutivo, il progetto innovativo che vede protagonisti **i giovani talenti del settore tessile di ITS Tessile Abbigliamento e Moda di Biella** affiancati quest'anno dagli studenti della scuola francese Lycée Grand Arc di Albertville, seguiti da **professionisti dell'artigianalità sartoriale piemontese che esprimeranno il loro talento realizzando e confezionando complementi d'abbigliamento e arredamento (coperte, sciarpe, spille, copri I-Pad etc) con i tessuti del Lanificio Ermenegildo Zegna e di Lanerie Agnona**. I capi saranno presentati durante tutto il **periodo Natalizio presso il punto vendita Ermenegildo Zegna di The Place Luxury Outlet**, main sponsor dell'iniziativa e presso Spazio LILT. Il ricavato dell'iniziativa sosterrà le attività del nuovo Centro Oncologico.



ITS TAM per LILT Biella, novembre 2015



I soci Lawer, Walter Lanaro, Paolo De Bona, Federico Ormezzano e Filippo Lanaro ci spiegano la scelta di entrare a far parte del Corporate Donors:

“Abbiamo deciso all'unanimità di sostenere il progetto Spazio LILT e la lotta

contro i tumori che l'associazione porta avanti da 21 anni. Lawer è una azienda nata e cresciuta nel biellese e noi soci siamo profondamente legati al luogo in cui operiamo e alle persone che lo abitano che, in tanti anni, hanno sempre dimostrato la loro vicinanza. Nell'ottica del dare e avere positivo, abbiamo deciso di restituire qualcosa al territorio, investendo nella salute e regalando alle persone un bene prezioso: la prevenzione come arma contro i tumori. Ciascuno di noi, direttamente o indirettamente, è stato colpito da questa malattia. Siamo convinti che la prevenzione possa realmente salvare la vita delle persone e dare una opportunità in più per curarsi. Come azienda abbiamo scelto di sostenere da una parte, lo Sportello Informativo Oncologico per aiutare chi ha bisogno, a conoscere i diritti che gli spettano, dall'altra abbiamo 'adottato' la sala d'attesa dell'ambulatorio senologico del Centro, come segno di vicinanza a tutte le donne. In totale siamo 4 soci, con età differenti e con esperienze diverse ma siamo tutti d'accordo nel voler trasmettere la volontà da parte dell'azienda di sostenere il nostro territorio e aiutare le persone che lo vivono a stare bene.”

ALCUNE DELLE OPPORTUNITÀ DEL PROGRAMMA CORPORATE DONORS

LILT Biella accompagna le imprese nello sviluppo della RSI, personalizzando iniziative come:

- **OPERAZIONI DI CAUSE RELATED MARKETING E CO-MARKETING:** supportando un progetto specifico e permettendo di informare le persone sulle attività di prevenzione di LILT Biella.

- **WELFARE AZIENDALE:** azioni di sensibilizzazione rivolte ai dipendenti e ai collaboratori per promuovere i corretti stili di vita, visite di diagnosi precoce, iniziative mirate a creare coesione e a migliorare il benessere di chi lavora in azienda.
- **CORNER LILT:** cerchiamo aziende che ci dedichino uno spazio all'interno della propria sede dove poter comunicare le nostre.
- **ATTIVITÀ DI PREVENZIONE PER SENSIBILIZZARE I DIPENDENTI**

Scopri il programma **CORPORATE DONOR** e le opportunità che LILT Biella offre alle aziende sul sito www.liltbiella.it/spazio-aziende



CORPORATE DONOR

Per maggiori informazioni su come aderire al Corporate Donor, contatta Gabriella Sinigaglia:
corporate@liltbiella.it - tel. 015.8352111



Gabriella Sinigaglia
Responsabile Corporate
Donors di LILT Biella

Il tuo evento per LILT Biella

Organizza un evento e regala vita

Sono tanti i Gruppi, le Associazioni, i Club di Servizio, le Proloco e i Comuni che, credendo fermamente nella mission di LILT Biella, decidono di organizzare eventi, iniziative e manifestazioni per raccogliere fondi a sostegno delle attività e dei servizi di prevenzione e per sensibilizzare e informare la popolazione sui corretti stili di vita da adottare per mantenersi in salute.

Alcuni eventi realizzati per LILT Biella:

MyMonticello

MyMonticello Events, aprile 2016: aperitivo e cena in musica nello splendido casale MyMonticello di Valdengo, con Nick The NightFly e Maurizio DiMaggio. La serata ha spaziato dal contemporary jazz al nu-soul in un'atmosfera speciale e solidale: raccolti 1500 euro in favore di SPAZIO LILT.

GOLF CLUB CAVAGLIÀ

Torneo Coppa LILT, luglio 2016 : una giornata all'insegna dello sport, della solidarietà e della prevenzione. Raccolti 1500 € per il Centro Oncologico SPAZIO LILT.

Cena di Gala offerto da Maio Group presso la Tenuta Castello di Cerrione con la rinnovata partecipazione di Nick The NightFly e Maurizio di Maggio, 2 Dicembre 2016: una serata di gala all'insegna del buon cibo e della buona musica movimentata dal gioco "Trova il tuo diamante" offerto da Real Diamond Invest.

Anche la collaborazione tra LILT Biella e i Comuni e le Pro Loco della provincia è sempre più sinergica. I Sindaci, in qualità di tutori della salute hanno trovato in LILT un valido partner per supportarli in questo compito.

Giugno 2016

"Campionissime" di Gian Paolo Ormezzano

Il Comune di Ponderano ha presentato una serata di spettacolo e raccolta fondi a favore di Spazio LILT per sostenere la Lotta Contro i Tumori.

A.A.A. **CERCASI NUOVI VOLONTARI**

LILT Biella cerca persone dinamiche ed empatiche per le attività di sensibilizzazione e di raccolta fondi, sul territorio e all'interno del proprio Comune di residenza.

Gli obiettivi sono di informare la popolazione sui servizi di prevenzione, diagnosi precoce e riabilitazione oncologica che LILT offre e di raccogliere fondi per finanziare le attività di Spazio LILT.

Se anche tu vuoi diventare volontario di LILT Biella contattaci!

Vieni a compilare il modulo di adesione presso LILT Biella (sede e Delegazioni) oppure telefona allo **015-8352111** o scrivi a **Gabriella Sinigaglia** all'indirizzo: eventi@liltbiella.it.

Natale 2016

Scelga le proposte di LILT Biella per dare un doppio valore al budget dei regali natalizi.

Quest'anno dia un doppio valore al Natale della sua Azienda. I regali Natalizi di LILT Biella sostengono Spazio LILT, il nuovo Centro Oncologico Multifunzionale in via Ivrea 22 a Biella.

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.



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 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

Cesti Natalizi 2016

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



KIT NATALE OLIO 10,00 euro

Comprende: una bottiglia da 0.75 Lt. di Olio LILT e un biglietto di Natale LILT Biella.

CESTO WHITE 15,00 euro



Comprende: una bottiglia da 0.5 Lt. di Olio LILT, una confezione da 500 gr di pasta Conad, una confezione di fagioli Conad e i biglietti di Natale LILT Biella.

CESTO RED 30,00 euro



Comprende: una bottiglia da 0.5 Lt. Di Olio LILT, 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 Novellone Integrale (Brusa), Salame Naturello 200 gr (Gabbia Salumi), un vasetto da 230 gr di Mostarda dolce di cipolle (Mosca 1916 Biella), una bottiglia da 0.75 Lt di Dolcetto DOC (Cave du Roi) e i biglietti di Natale LILT Biella.

CESTO SILVER 50,00 euro



Comprende: una bottiglia da 0.5 Lt. Di Olio LILT, 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 Novellone Integrale (Brusa), Salame Naturello 200 gr (Gabbia Salumi), Toma alle erbe aromatiche 600 gr (Botalla), un vasetto da 230 gr di Mostarda dolce di cipolle e un vasetto da 210 gr di Cognà mostarda dolce d'uva (Mosca 1916 Biella), una bottiglia da 0.75 Lt di Dolcetto DOC (Cave du Roi) e i biglietti di Natale LILT Biella.

CESTO GOLD 80,00 euro



Comprende: una bottiglia da 0.5 Lt. Di Olio LILT, 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 Novellone Integrale (Brusa), una crostata (Brusa), Salame Naturello 200 gr (Gabbia Salumi), Toma alle erbe aromatiche, 600 gr (Botalla), un vasetto da 230 gr di Mostarda dolce di cipolle e un vasetto da 210 gr di Cognà Mostarda dolce d'uva (Mosca 1916 Biella), una bottiglia da 0.75 Lt di Dolcetto DOC (Cave du Roi) e i biglietti di Natale LILT Biella. A scelta un gadget tra: Notebook Moleskine, portachiavi LILT.

CESTO PLATINUM 100,00 euro



Comprende: una bottiglia da 0.5 Lt. Di Olio LILT, 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 Novellone Integrale (Brusa), una crostata (Brusa), Salame Naturello 200 gr (Gabbia Salumi), Toma alle erbe aromatiche, 600 gr (Botalla), un vasetto da 230 gr di Mostarda dolce di cipolle e un vasetto da 210 gr di Cognà Mostarda dolce d'uva (Mosca 1916 Biella), una bottiglia da 0.75 Lt di Dolcetto DOC (Cave du Roi) e i biglietti di Natale LILT Biella. Compreso nel cesto: ciondolo Coccinella in argento (Gioielleria Pivano Stefano).

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>

Lasciti Solidali

Un trend in crescita, nonostante i tabù

Cresce la propensione degli italiani nei confronti del lascito testamentario: il 14% dei nostri connazionali ha già fatto (3%) o intende fare un lascito solidale (11%). Appena 4 anni fa erano il 9% (registrando un aumento, quindi, del 55%). In particolare oltre una persona (o una coppia) senza figli su 4 (27%) è orientata a lasciare parte del proprio patrimonio a una o più associazioni nel proprio testamento. Ma l'Italia rimane indietro rispetto al resto d'Europa.

Due ricerche – una, sulla popolazione italiana, di GfK, l'altra su un campione rappresentativo di notai italiani – sono state presentate oggi alla Camera dei Deputati in occasione del Primo Convegno Nazionale "Testamento Solidale. Una tradizione che guarda al futuro", fanno vedere come è cambiato l'atteggiamento del nostro Paese nei confronti di questa scelta di generosità [...] Siamo però ancora molto lontani dai livelli di apertura culturale tipici dei Paesi nordeuropei (dove fa testamento solidale tra il 30 e il 50% della popolazione): se in Germania il valore totale annuo dei lasciti è stimato in 5 miliardi di euro, in Italia si attesta a 1,1 miliardi.

UN TREND IN CRESCITA

Cresce la propensione degli italiani nei confronti del lascito testamentario: il 14% dei nostri connazionali ha già fatto (3%) o intende fare un lascito solidale (11%). **Appena 4 anni fa erano il 9% (registrando un aumento, quindi, del 55%). In particolare oltre una persona (o una coppia) senza figli su 4 (27%)** è orientata a lasciare parte del proprio patrimonio a una o più associazioni nel proprio testamento. E sebbene risulti in diminuzione di 4 punti

percentuali il numero degli Italiani che dichiarano di aver donato una somma di denaro in beneficenza negli ultimi due anni (dal 37% del 2012 al 33% del 2016), fra gli stessi donatori è invece cresciuta la conoscenza dei lasciti testamentari, una opportunità nota oggi a quasi 7 italiani su 10 (passando dal 61% al 66%).

[..] Questo tema, in Italia, era un tabù e rimandava all'idea della solitudine affettiva e di una pratica appannaggio di pochi. – dichiara **Rossano Bartoli** Segretario Generale della Lega del Filo d'Oro.



Complice l'allungarsi della vita e la necessità di aiutare i propri figli a costruirsi un futuro quando si è ancora giovani, quasi un italiano su tre (il 28%) è orientato a mettere nero su bianco le proprie ultime volontà tra i 60 e i 69 anni, senza aspettare di diventare "vecchio". La ricerca ci conferma che il testamento solidale non è più percepito come comportamento riservato ai "ricchi" ovvero a proprietari di ingenti patrimoni mobiliari o immobiliari (lo pensava il 40% degli italiani nel 2012, mentre oggi siamo scesi al 29%). Assistiamo dunque sempre più ad un "processo di democratizzazione" di questa forma di donazione che non è più percepita come **adatta solo a chi non ha figli (dal 45% al 35%), ma come buona pratica per tutti (si sale dal 24% al 30%).**

Un trend in crescita, quello di inserire un lascito solidale nelle ultime volontà e nonostante la crisi economica, negli ultimi 3 anni, la predisposizione degli italiani verso un lascito solidale non ha subito nessuna flessione secondo quanto affermano il 70% dei notai: per il 20% è perfino aumentata. A sceglierlo, nel 65% dei casi, sono le donne (over 55), ma è in costante aumento anche l'interesse dei giovani. [...] Quanto all'età dei testatori, per il 77% dei notai si tratta di persone dai 60 anni in su, sebbene per il 22% degli intervistati si stia cominciando a delineare un abbassamento dell'età media (confermando dunque i risultati emersi nella ricerca Eurisko) anche per via del crescente interesse fra i più giovani.

"Il Notariato è in prima linea nel sociale: superare, infatti, le barriere psicologiche e culturali legate alla redazione di un testamento è l'obiettivo [...] In Italia esistono ancora molti pregiudizi sul tema dei lasciti solidali, anche se negli ultimi 10 anni c'è stata una sensibile inversione di tendenza. I notai sono i referenti principali per indirizzare e tutelare i cittadini nella complessa materia successoria, in particolare su come destinare parte del proprio patrimonio a realtà benefiche senza ledere i diritti degli eredi legittimari" osserva **Gianluca Abbate**, Consigliere Nazionale e Responsabile Relazioni Terzo Settore del Consiglio





Nazionale del Notariato, che ha illustrato i risultati di questa indagine durante il convegno che si è tenuto alla Camera dei Deputati in occasione della **IV Giornata Internazionale del Lascito Solidale**.

[...] Secondo l'indagine Eurisko, invece gli italiani orientati al lascito solidale pensano di destinare una parte dei propri avere a più associazioni (dal 27% al 32%), orientando questa scelta in base a una serie di fattori come la serietà e affidabilità dell'associazione o le garanzie su come viene utilizzato il denaro (vale per 6 italiani su 10).

In 4 anni è comunque cresciuta – ritornando ai risultati della ricerca Eurisko – la cultura del lascito testamentario: la metà degli Italiani (52%) ne ha sentito parlare, soprattutto tra chi ha fatto o vuol fare testamento (in questo caso arriviamo a circa al 67%-69%). I canali d'informazione principali sono la tv (28%), la carta stampata (23%) e il passaparola in famiglia (26%). [...]

LA SPINTA AL WELFARE

Il variegato universo del Terzo Settore occupa oggi circa il 10% del

totale di addetti e muove entrate per 64 miliardi di euro all'anno, pari al 3,4% dell'economia nazionale. Particolarmente notevole è il peso della componente non-profit nell'assistenza sociale, con 225 mila addetti, pari a un terzo del totale. Senza la realtà del Terzo Settore, il nostro Paese non solo sarebbe economicamente più povero, ma non potrebbe neppure garantire l'attuale grado di welfare né pensare - in prospettiva - di migliorarlo ulteriormente. Basti pensare che **il valore economico dei patrimoni potenzialmente oggetto di lasciti ad istituzioni di beneficenza nel periodo 2004-2020 è stato stimato in circa € 105 miliardi (cifra riconfermata dalla Fondazione Cariplo che ha aggiornato i dati della prima ricerca)**, con riferimento all'intero Paese. Un ultimo, decisivo, argomento in favore della ulteriore diffusione del lascito solidale in Italia.

Con un lascito a LILT Biella puoi realizzare progetti importanti e lasciare in eredità la salute.

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 lasciti.liltbiella.it.



CONTATTA

Dott.ssa Laura Schiapparelli

Via Ivrea 22, 13900 Biella (BI)

Tel: 015-8352111

Fax: 015-8352112

l.schiapparelli@liltbiella.it

Il 25 Novembre l'Associazione Italiana Notai Cattolici e LILT BIELLA, in collaborazione con il Consiglio Notarile di Biella e l'Ordine dei Dottori Commercialisti e degli Esperti Contabili di Biella, hanno organizzato presso Spazio LILT il Convegno dal titolo "IL RUOLO DEI PROFESSIONISTI ALLA LUCE DELLA RIFORMA DEL TERZO SETTORE" Notai e Commercialisti alle prese con la L. 106/16 e i prossimi decreti.



Dott.ssa Marianna Cimmino
Responsabile WEB LILT Biella

A Natale riscopri il “Buono” che è in te

Scegli le proposte di LILT Biella

Scegli le nostre proposte solidali per regalare vita e qualità di vita alle persone: quest'anno online disponibili tanti nuovi gadget. Anche questo Natale trovi online i Cesti Natalizi con speciali prodotti tipici del territorio Biellese*:

Visita la pagina www.liltbiella.it/natale-solidale-2016



Biglietti Augurali
Donazione: 6,00 euro



Portachiavi LILT
Donazione: 10,00 euro



Penna Solidale LILT
Donazione: 2,00 euro



Notebook Moleskine
Donazione: 15,00 euro



Magnete Coccinella
Donazione: 2,00 euro



Peluche Coccinella 15/9 cm
Donazione: 14,00/7,00 euro



Ciondolo Coccinella Argento
Donazione: 30,00 euro



Ciondolo Coccinella Oro+Smalto
Donazione: 50,00 euro



Ciondolo Coccinella Oro
Donazione: 80,00 euro



Kit Natale Olio
Donazione: 10,00 euro



Cesto White
Donazione: 15,00 euro



Cesto Red
Donazione: 30,00 euro



Cesto Silver
Donazione: 50,00 euro



Cesto Gold
Donazione: 80,00 euro



Cesto Platinum
Donazione: 100,00 euro

I regali natalizi di quest'anno sosterranno le attività di prevenzione, diagnosi precoce e riabilitazione del nuovo Centro Oncologico Multifunzionale Spazio LILT.

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

PER INFORMAZIONI E ORDINI.

Uffici: Via Ivrea 22, Biella

Telefono: 015.8352111

E-Mail: iniziative@liltbiella.it

www.liltbiella.it/natale-solidale-2016

*Ti ricordiamo che i cesti solidali possono essere solamente ordinati online e che il ritiro è previsto presso Spazio LILT a Biella in via Ivrea 22, dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.30 alle ore 18.00.

Angela Cardin

Il cuore nel volontariato: imprescindibile parte della vita

Lo scorso ottobre un gruppo di Biellesi ha ricevuto un riconoscimento ufficiale da 508più Confcommercio Unione Regionale Piemonte che, dopo un'attenta selezione, ha individuato quegli associati che, oltre ad aver svolto con bravura la loro vita professionale, si sono impegnati nel sociale e in particolare nel volontariato.

All'interno di questo gruppo spicca, per noi di LILT Biella, il nome di Angela Cardin, una volontaria storica dell'Hospice L'Orsa Maggiore.

Qual è la storia di Angela Cardin nel volontariato?

“Ho iniziato in gioventù: a 18 – 20 anni avevo già fatto un po' di volontariato al Cottolengo. Poi è seguito qualche anno in Croce Rossa e, a maggio di quest'anno ho compiuto i 14 anni in Hospice.

Da circa un anno e mezzo ho anche ripreso il volontariato Cottolengo: una volta a settimana vado a dare una mano per imboccare i disabili gravi.

Certo sono contesti molto impegnativi e, direi, belli tosti. Del resto, a me le cose semplici non son mai piaciute”.



Qual è stato il primo contatto con la realtà dell'Hospice? E cosa l'ha spinto ad avvicinarvisi?

“Semplicemente è successo che una volontaria del territorio della LILT era venuta all'ABV dove stavo seguendo un corso per il volontariato. Ci disse che avrebbero attivato il primo corso per il volontariato in Hospice. Sentendola parlare, la cosa che mi aveva colpito era stato che “con le Cure Palliative si allevia la sofferenza”.

Ho voluto provare e, sinceramente, avevo anche un po' paura. Ho fatto il corso, incontrato la realtà e direi che mi sono trovata a mio agio quasi subito anche perché il rapporto che si sviluppa tra il volontario ed il malato in Hospice è davvero

Le Cure Palliative

Quando la guarigione non è più possibile, perché si ha una malattia cronica o una malattia in fase avanzata, come ad esempio una neoplasia, vengono prescritte le Cure Palliative per dare un sollievo dai sintomi siano essi dolore, nausea persistente, dispnea (difficoltà di respirazione) o altro.

Oltre agli aspetti organici, molto ascolto e tanta attenzione sono orientati ai bisogni emotivi, psicologici, sociali e spirituali

LILT Biella è stata la prima a portare le cure palliative nel Biellese con un Servizio Domiciliare. Nel 2001 LILT Biella ha integrato il servizio domiciliare realizzando un Hospice e, sempre in quell'anno, è entrata a far parte della Rete di Cure Palliative dell'ASL BI.

IN COSA CONSISTONO

Le Cure Palliative Domiciliari

di LILT di Biella vengono prestate direttamente a casa del malato oncologico in fase avanzata ed hanno un duplice scopo: fornire assistenza medico-infermieristica alla persona malata di tumore e dare un supporto psicologico al malato ed alle persone che gli stanno accanto (caregivers).

Le Cure Palliative in Hospice

sono prestate in un ambiente che ha il valore aggiunto di un'assistenza professionale specializzata costante (24 ore su 24).

DALLE CURE PALLIATIVE

DOMICILIARI AL RICOVERO IN HOSPICE

Quando le condizioni cliniche e sociali lo consentono, il malato può affrontare l'ultima parte della propria vita tra le mura domestiche; solo quando le condizioni cliniche peggiorano e sono tali da non poter essere gestite a domicilio, quando è necessario tarare la terapia sotto stretta sorveglianza medico-infermieristica, quando il malato non ha una rete assistenziale adeguata, quando i familiari sono troppo provati dalla malattia, non hanno le energie psicofisiche, presentano a loro volta disagi importanti, è opportuno il ricovero in Hospice.

molto particolare e nessuna altra realtà ti dà un rapporto del genere”.

Come è cambiato il suo volontariato in Hospice negli anni?

“In realtà non è il volontariato che cambia; è il volontario che si arricchisce. Quelle vissute in Hospice sono esperienze che ti cambiano, ti aiutano a stare vicino alla persona nel modo sempre più consono alla persona stessa nel contesto in cui sei e stai operando. Si impara una accettazione della morte e del morire”.

E come è cambiata lei grazie al volontariato?

“Occuparsi dei problemi degli altri serve a ridimensionare i nostri. È terapeutico. Ogni volta che sei all’Hospice ti dici: “Sono una persona fortunata”. Il volontariato in hospice non ti lascia mai come prima, ti fa apprezzare di più la vita. E poi è meraviglioso tutto quello che impari da loro, dai pazienti. Quando una persona arriva in Hospice non ci sono più maschere né barriere; si arriva subito ad un rapporto vero, senza filtri. Vale per la rabbia, per la disperazione e anche per l'accettazione”.

Al giorno d’oggi, in cui tutti viviamo di immagini e di immagine, in cui l’essere popolari è cercato nei modi più disparati, è cosa rara trovare persone che non amano apparire ed essere sotto i riflettori anche se, per il loro Essere e per quello che fanno, sono proprio queste le persone che tutti noi vorremmo vedere e conoscere. Così è per Angela, una donna che da 14 anni è volontaria in Hospice e che unisce un’incredibile sensibilità per l’altro ad una grande capacità di introspezione e ad una personalità forte e decisa. Conoscendo Angela, ci si accorge che essere empatici, sensibili e profondi non significa perdersi nelle lacrime, nel dolore o nei sentimenti dell’altro, ma è anche saper contenere e dare una presenza solida, sicura.



Contatti utili Hospice “L’Orsa Maggiore”

Centralino: 0158352111 - Fax: 0158352129 - Infermeria: 0158352130

info@hospicebiella.it

www.liltbiella.it/hospice

L’Hospice accoglie gratuitamente i suoi pazienti: questo è possibile grazie alla quota convenzionata ASL e **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.**

**Per sostenere
L’Hospice L’Orsa Maggiore**

Banca Sella IBAN:
IT06R0326822300001886529120

“Festa d’Estate” dei Lions Club Bugella Civitas per LILT Biella

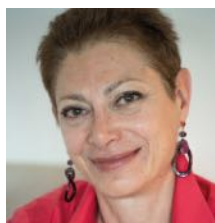
Silvia Ghione: “di tumore si può guarire”

Lo scorso mese di giugno al Golf Club “Le Betulle” di Magnano si è svolto l’evento “Festa d’Estate”, una serata organizzata dai Lions Club Bugella Civitas per celebrare la Salute, il bene più prezioso che abbiamo e lanciare un messaggio di positività: di tumore si può guarire. Infatti, l’idea di organizzare “Festa d’Estate” è nata dalla volontà di **Silvia Ghione, socia del Lions Club Bugella Civitas, di dare inizio all’estate con gioia**, a conclusione del suo lungo percorso terapeutico. Grazie all’iniziativa benefica sono **stati raccolti 2700 euro per l’ambulatorio senologico di SPAZIO LILT**.

“La serata si è svolta nel migliore dei modi e ringrazio tutte le persone che hanno partecipato con così tanto affetto, oltre che tutte le donne e amiche del Lions Club Bugella Civitas che hanno organizzato l’evento “Festa d’Estate”. Il significato più profondo di questa serata era di raccontare la mia storia e infondere coraggio e speranza in tutti coloro che stanno affrontando la malattia: guarire è possibile, ma è importante affrontare le difficoltà con forza e determinazione, sempre. [...] Nei momenti più tristi mi è

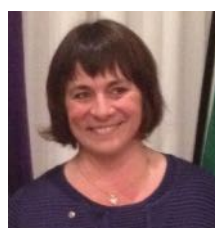
stata d’aiuto una frase di Albert Camus che vorrei condividere: *nella profondità dell’inverno ho imparato che dentro di me c’è una estate invincibile*”.

**Silvia Ghione,
socia del Lions
Club Bugella
Civitas**



“Sono davvero felice ed entusiasta di aver contribuito alla realizzazione di questo evento. Parlo a nome del Club e di tutte le socie del Lions Club Bugella Civitas che hanno contribuito all’ottima riuscita dell’iniziativa. La serata è stata un successo sia per quanto riguarda il clima di festa, allegria e amicizia reso tale dai partecipanti, sia per il risultato del contributo raccolto per l’ambulatorio senologico di Spazio LILT.”

**Carla Becchi
Falco,
Lions Club
Bugella Civitas**



Alla serata ha partecipato anche Daniela Alberici Mancini, Vice Presidente di LILT Biella, da sempre, affezionata a tutte le donne che fanno parte del Lions Club Bugella Civitas. “E’ stata una serata davvero speciale e sono felice di aver trascorso piacevoli momenti con donne così meravigliose al mio fianco.

Silvia ci ha raccontato una storia con un risvolto positivo che deve far riflettere e che deve essere presa da esempio per tutti coloro che affrontano la malattia. [...] Ringrazio di cuore gli organizzatori dell’evento, tutte le donne che fanno parte del Lions Club Bugella Civitas e che hanno scelto di sostenere l’ambulatorio senologico del nuovo Centro Oncologico Spazio LILT: un pensiero rivolto alle donne dalle donne. Ma ancora più importante è stato il messaggio di speranza che questa sera speriamo di avere trasmesso a tutti. GRAZIE”.

**Daniela Alberici
Mancini,
Vice Presidente
di LILT Biella**



Presso l’ambulatorio senologico di SPAZIO LILT è possibile effettuare una visita clinica senologica di prevenzione oppure prenotare un esame con ecografia mammaria con elastografia effettuato dal Dr. Piero Origlia, radiologo di grande esperienza.



Grazie ai tanti partners LILT for Women Campagna Nastro Rosa 2016 è stata un successo. Scopri chi sono stati i protagonisti e gli eventi ideati su
www.liltbiella.it/campagna-nastro-rosa-2016



La storia di Martina

"...E' stata dura, ma ce l'ho fatta"

Martina è una ragazza di 13 anni che abbiamo avuto il piacere di conoscere quando è venuta a farci visita per scegliere le bomboniere solidali della sua cresima.

Nella pergamena che ha consegnato ai suoi ospiti c'era scritto:



La storia di Martina ha un finale a lieto fine e deve essere raccontata per trasmettere un messaggio importante: di tumore si può guarire.

"La mia battaglia contro la leucemia è iniziata all'età di quattro anni e mezzo ed è terminata poco tempo fa. Durante il mio percorso di guarigione, abbiamo avuto persone speciali accanto a noi che ci hanno supportato, sostenuto e non ci hanno mai fatto sentire soli. Questo è stato fondamentale sia per me che per la mia famiglia. Oggi sono guarita e sono felice.

Quando è arrivato il momento di scegliere le bomboniere per la mia cresima ho

pensato di unire un dono così importante al sostegno di una causa speciale che è quella che LILT Biella porta avanti, cioè la prevenzione per sconfiggere i tumori. Il messaggio è proprio questo: prevenire è importante, ti fornisce le armi necessarie per combattere meglio il nemico... io l'ho sconfitto e auguro a tutti di poter dire un giorno, come me – è stata dura ma ce l'ho fatta". **Martina**



Dietro alla scelta delle bomboniere solidali **c'è sempre una storia di chi crede fermamente nell'operato di un'associazione** e nella causa che porta avanti. È una **decisione presa con il cuore**, per far parte di un progetto importante.

Il Matrimonio di Doriana

A settembre 2016 si è sposata la nostra amica Doriana, che nello scorso Passaparola ci aveva raccontato la sua storia e la scelta bomboniere solidali di LILT Biella associate ai braccialetti cuore rosso Cruciani. Ecco alcune immagini del suo matrimonio. Grazie Doriana e ancora tante congratulazioni!



Lista nozze solidale

Se non hai ancora pensato alla tua lista nozze e 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.

Con le bomboniere solidali, amorevolmente confezionate dalle nostre volontarie, sostieni la missione di LILT Biella e contribuisci a garantire visite di prevenzione e diagnosi precoce.

Fai la tua scelta : Visita il sito www.liltbiella.it e scarica il catalogo delle bomboniere

Per maggiori informazioni chiama **Marina Antoniotti** al numero **015 8352111** o contattala all'indirizzo **m.antoniotti@liltbiella.it** per prendere appuntamento.



Una donazione è molto più di una semplice somma perché...

- **REGALA** SALUTE E SPERANZA
- **SUPPORTA** LE PERSONE SVANTAGGIATE ECONOMICAMENTE E I PAZIENTI ONCOLOGICI
- **SOSTIENE** LA VITA E LA QUALITÀ DELLA VITA
- **CONTRIBUISCE** ALLA LOTTA CONTRO I TUMORI

Prevenzione, diagnosi precoce e riabilitazione oncologica a Spazio LILT



Adottare una coccinella rossa significa donare protezione alle persone, soprattutto a chi è economicamente svantaggiato, attraverso il proprio contributo a sostegno della prevenzione oncologica



Adottare una coccinella arancione significa supportare il paziente nel lungo cammino della ripresa per aiutarlo a recuperare una qualità di vita il più possibile vicina alla normalità. *

CON



25,00 euro



50,00 euro



100,00 euro



25,00 euro



multipli di 25,00 euro

CONTRIBUISCI A DONARE

una visita di prevenzione

due visite di prevenzione

le visite di prevenzione e i costi di gestione degli ambulatori

parte del percorso di riabilitazione per un paziente oncologico

i percorsi riabilitativi di più persone

* Sarà possibile adottare la Coccinella #PortaSalute Arancione non appena sarà attivata l'Area di Riabilitazione Oncologica di Spazio LILT. Per saperne di più visita il sito www.liltbiella.it

Cure Palliative Domiciliari e Assistenza in Hospice

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.

Altre modalità per contribuire alle attività di LILT Biella:

GADGET SOLIDALI



ACCENDI UNA STELLA



Stella RED
50,00 euro



Stella GOLD
100,00 euro

BOMBONIERE SOLIDALI



LISTA NOZZE SOLIDALE



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.

Scegli la modalità di versamento che preferisci:

• CONTO CORRENTE POSTALE

n° 13749130

• DONAZIONE ON-LINE

sul sito www.spaziolilt.it

• BONIFICO BANCARIO

UNICREDIT IT56P0200822300000103198655

BANCA SELLA IT06R0326822300001886529120

BIVERBANCA IT20Q0609022300000053670580

• 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.

Scarica il modello per effettuare il bonifico permanente sul sito

www.liltbiella.it/sostenitori/donazioni

su-conto-corrente e consegnalo compilato alla tua Banca.

Le erogazioni effettuate a favore di LILT Biella Onlus, escludendo quelle in contanti, sono deducibili o detraibili ai fini fiscali in base alla legge 80 del 14/05/2005. Per questo è necessario conservare la contabile di versamento bancario o il bollettino postale quietanzato.

A NATALE RISCOPRI IL BUONO CHE È IN TE



- | | | |
|--|--|--|
| 1 Ciondolo Coccinella oro e smalto - Donazione: 50,00 euro | 6 Ciondolo Coccinella argento - Donazione: 30,00 euro | 11 Cesto Gold - Donazione: 80,00 euro |
| 2 Magnete Coccinella - Donazione: 2,00 euro | 7 Ciondolo Coccinella oro - Donazione: 80,00 euro | 12 Trudy 15 cm - Donazione: 14,00 euro / Trudy 9 cm - Donazione: 7,00 euro |
| 3 Cesto Platinum - Donazione: 100,00 euro | 8 Notebook Moleskine - Donazione: 15,00 euro | 13 Kit Natale Olio - Donazione: 10,00 euro |
| 4 Portachiavi LILT - Donazione: 10,00 euro | 9 Cesto Red - Donazione: 30,00 euro | 14 Penna Solidale LILT - Donazione: 2,00 euro |
| 5 Cesto Silver - Donazione: 50,00 euro | 10 Biglietti Augurali LILT Biella - Donazione: 6,00 euro | 15 Cesto White - Donazione: 15,00 euro |

Scegli le nostre proposte solidali per regalare vita e qualità di vita alle persone: quest'anno online disponibili tanti nuovi gadget e i Cesti Natalizi con speciali prodotti tipici del territorio Biellese.

Visita la pagina: www.liltbiella.it/natale-solidale-2016

Per informazioni e ordini.

Uffici: Via Ivrea 22, Biella

Telefono: 015.8352111

E-Mail: iniziative@liltbiella.it