

Passaparola

Il Magazine di LILT Biella

N° 35 - 1° Sem. 2018

VITA A SPAZIO LILT

Tutti gli aggiornamenti e i nuovi servizi

p. **04**



p. **07**

INSERTO SALUTE

Stacca e conserva le ricette e porta in tavola la salute

p. **13**

SPAZIO AZIENDE

Sellmat: un esempio pratico di sostegno

p. **20**



p. **25**

Lucia Cuffaro

Conduttrice della rubrica "Chi fa da sé" all'interno di *Unomattina in Famiglia* in onda su Rai Uno

Prevenzione e benessere naturale

Intervista a Lucia Cuffaro, volto di Rai Uno

Direttore Responsabile: Luisa Benedetti Poma

Redazione a cura della Lega Italiana per la lotta contro i Tumori - Sezione Provinciale di Biella

ONLUS nelle persone di: Claudia Pozzi, Dott.ssa Antonella Fornaro

Hanno collaborato alla redazione di questo numero:

Luisa Benedetti Poma, Lucia Cuffaro, Dott.ssa Antonella Fornaro, Dott. Giuseppe Franco Girelli, Azzurra Maggia, Filippo Miotto, Claudia Pozzi, Luca Seveso - Maio Group, Gabriella Sinigaglia, Dott. Mauro Valentini

Coordinamento e progetto grafico: Maria Giulia Moranino - PEG SoluzioniCreative

Illustrazione a pag. 9: Andrea Dalla Fontana

3 EDITORIALE

Una svolta a Spazio LILT

L'evoluzione del nuovo centro con l'avvio della riabilitazione oncologica

4 VITA A SPAZIO LILT

Tutti gli aggiornamenti sulle ultime novità e i nuovi servizi di LILT Biella

6 APPROFONDIMENTO MEDICO

Tecnologia e Tumori

Un tuffo nel passato della nostra storia biellese

7 BENESSERE E TECNOLOGIA

La nostra salute in un Fitness Tracker

I nuovi accessori per tenere sotto controllo il nostro fisico

8 NOZZE SOLIDALI

Nozze: ecco le nuove tendenze

Dalla location all'abito, fino al menù e alle bomboniere

9 PSICOLOGIA

Depressione stagionale

Un disturbo clinico

10 L'INTERVISTA

Lucia Cuffaro

Il segreto è vivere in armonia con se stessi e con la natura

11 BELLEZZA

Splende il viso con la cosmesi naturale fai da te

Come creare cosmetici 100% naturali

12 HOSPICE L'ORSA MAGGIORE

Nuovi volontari per l'Hospice

Giunge al termine il percorso formativo

13 INSERTO SALUTE

Olio di oliva: protagonista assoluto in cucina e non solo

Le ricette di LILT Biella

La parola allo Chef

Luca Seveso

17 LASCITI TESTAMENTARI

Come si diventa "Grandi Donatori"

Un gesto importante oggi che può continuare in futuro

18 LILT ONLINE

LILT Biella online cambia!

Quando la comunicazione parte dall'ascolto

19 FUNDRAISING

Personal Fundraising

I donatori Fundraiser per LILT Biella

20 SPAZIO AZIENDE

Sellmat

Un esempio pratico di sostegno

Responsabilità Sociale d'Impresa

Il coinvolgimento dei dipendenti

22 CULTURA E TEMPO LIBERO

Scelti per voi

25 VERDE E SALUTE

Una camminata di benessere

Nuovo corso Base di Nordic Walking con appuntamenti di cammino

26 DICONO DI NOI

Ambulatorio Colon-proctologico

27 SOSTENERE LILT BIELLA

Sezione Provinciale di Biella - Onlus



**HOSPICE
L'ORSA MAGGIORE**

Sede ambulatori e uffici:

Via Ivrea 22, Biella
Tel. 015 8352111 - Fax. 015 8352112
info@liltbiella.it
www.liltbiella.it - www.ideeregalo.liltbiella.it
Orari di apertura:
dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.30 alle ore 18.00

Servizi ed attività di Spazio LILT

AREA 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
 - Ambulatorio Ginecologico
- #### AREA RIABILITAZIONE
- Ambulatorio Fisiatrico
 - Ambulatorio Resecati Polmonari
 - Ambulatorio Riabilitazione Pavimento Pelvico
 - 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 Dei Ponderanesi 2, Ponderano (BI).
C/O Nuovo Ospedale degli Infermi
Terzo Piano - Blocco D
Telefono: 015 8352111
info@hospicebiella.it
www.liltbiella.it/hospice

Orari di visita

8.00 - 20.00

Servizi dell'Hospice

Assistenza medico - infermieristica
Assistenza psicologica
Assistenza sociale e spirituale

Una svolta a Spazio LILT

L'evoluzione del nuovo centro con l'avvio della riabilitazione oncologica

A cura di: Dott. Mauro Valentini - Dott.ssa Antonella Fornaro

Cari amici, come potrete notare, nelle prossime pagine il nostro Passaparola ha modificato la propria veste editoriale. **La forma del nostro notiziario vuole essere più vicina alle richieste dei Biellesi e per questo abbiamo dato un'impronta diversa** con tante informazioni utili, ma anche curiose ed interessanti, sempre improntate al benessere, alla salute in senso lato ed agli stili di vita come componente fondamentale del nostro star bene e di una vita piacevole. Questo perché la salute non è lo scopo della nostra vita quotidiana, ma è il mezzo per goderne pienamente.

Le attività da noi svolte nel 2017 hanno visto un netto incremento delle richieste e delle prestazioni effettuate tanto che abbiamo quasi raddoppiato il numero delle visite. Prosegue il grande successo che ha riscosso il progetto dell'**Esercizio Fisico Adattato (EFA)** che si rivolge in modo prevalente, ma non esclusivo, a pazienti oncologici; molte richieste, infatti, ci giungono anche da pazienti con patologie croniche di vario genere.

Da poco è stato attivato un **ambulatorio ginecologico** nel quale, oltre alla tradizionale vista ginecologica viene effettuato, se non eseguito di recente, il

prelievo per l'esame citologico (Pap Test) e vengono richiesti, se ritenuti opportuni, tutti gli esami necessari alla diagnosi precoce dei tumori ginecologici. Questo ambulatorio verrà presto potenziato come pure l'attività diagnostica strumentale con particolare riferimento alle **indagini ecografiche**.

Quello che, però, rappresenta una vera e forte svolta per LILT Biella è l'inserimento a Spazio LILT della riabilitazione oncologica che permetterà di prendere in carico pazienti che hanno o hanno avuto un tumore. Questo progetto, di larghe vedute e forti opportunità, è possibile grazie all'approvazione di un nostro progetto biennale da parte della Rete Oncologica del Piemonte e Valle d'Aosta, e in particolare grazie al supporto del Direttore della rete Oncologica, il Professor Oscar Bertetto, che ha riconosciuto la bontà dell'iniziativa.

Sempre quest'anno daremo vita ad **un ulteriore progetto riabilitativo che si rivolge a persone che hanno avuto una patologia oncologica e che hanno terminato il periodo di follow up**. Il disegno progettuale punta alla riabilitazione fisico-funzionale ed agli stili di vita ed è considerato di grande rilievo, considerando che l'accordo di programma ha coinvolto numerosi partner tra i quali la FIMG, l'AIOM ed il CIPOMO.

Siamo molto soddisfatti di come LILT Biella si stia muovendo e di come Spazio LILT si stia evolvendo: nell'ultimo anno, non solo abbiamo raddoppiato il numero delle visite, ma è cresciuta la progettualità e l'attività di rete.

Grande forza ha acquisito anche l'Hospice L'Orsa Maggiore, che, oggi che ha la propria sede in ospedale, gode di un maggior collegamento con i vari reparti,

rendendo più articolate le relazioni e le attività utili al sostegno dei pazienti e dei familiari.

La nostra attenzione nei confronti della malattia si esprime particolarmente nei confronti della persona che ha una malattia e che lotta per la propria salute e per avere una buona qualità di vita.

Dobbiamo questa evoluzione virtuosa a chi ci sta vicino: mi riferisco a tutti i nostri collaboratori e dipendenti che lavorano al massimo per offrire servizi professionalmente qualificati e a tutti coloro che, negli anni, ci hanno aiutato economicamente. Aziende, Comuni, enti, gruppi, associazioni, pro loco e tantissime persone che hanno sposato la causa e la mission della LILT: lottare contro il cancro, rispettare la dignità della persona, dare opportunità di vita e dare aiuto a chi affronta la fine della vita.

Ciò che siamo oggi lo dobbiamo a chi ha creduto e crede in noi.

Grazie a tutti.



Il Presidente
Dott. Mauro Valentini

Mauro Valentini

SEGUICI DA VICINO!

Iscriviti alla nostra Newsletter
sul sito liltbiella.it



Tutti gli aggiornamenti sulle ultime attività...

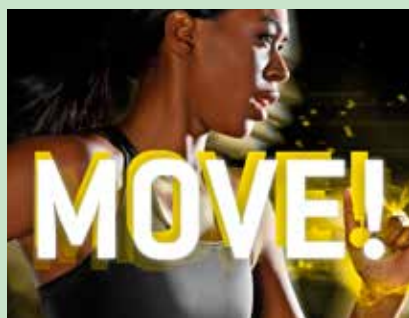
MARZO



LET'S MOVE FOR A BETTER WORLD

Anche i nostri dipendenti hanno dato il buon esempio durante **la quinta edizione di "Let's move for a better world"**, la campagna sociale di Technogym, a cui ha aderito anche LILT Biella, per **promuovere il benessere, uno stile di vita sano e ridurre obesità e sedentarietà**. L'iniziativa si sviluppa a livello mondiale e nasce per coinvolgere l'intera comunità, con uno sguardo speciale alle nuove generazioni, sull'importanza del movimento.

LILT Biella ha sposato questa iniziativa **coinvolgendo i pazienti dell'EFA, i bambini e i giovani seguiti dal Prof. Francesco Scotti** (del progetto di prevenzione e trattamento di sovrappeso e obesità in età evolutiva) **e il personale** composto da dipendenti e sanitari che hanno veramente "corso" e si sono allenati nella palestra di LILT Biella per aiutare a raccogliere MOVE e soprattutto per dare il buon esempio. **Del resto, si insegna facendo, non solo dicendo di fare!**



APRILE

PREVENILL: IL NON FARMACO PER LA PREVENZIONE

LILT Biella è diventata un braccio operativo della **Rete per la Prevenzione, un incontro di differenti realtà associative di Piemonte e Valle d'Aosta impegnate nella lotta contro i tumori e nella diffusione del Codice Europeo contro il Cancro**. Come? Da un lato un segnalibro dalla splendida grafica con una serie di consigli, dall'altro il **Prevenill**: una scatoletta del tutto simile a quella di un qualsiasi farmaco al cui interno si trovano le regole che dovrebbero portare a **evitare circa il 50% dei casi di tumore**. È possibile ritirare entrambi a Spazio LILT, in via Ivrea 22 a Biella.



GIORNATA MONDIALE DELL' ATTIVITÀ FISICA

Dal 2 all'8 aprile, in occasione della Giornata Mondiale dell'Attività Fisica, sono state molte le iniziative legate al movimento.

A Spazio LILT ha preso il via **un ciclo di conferenze su attività fisica e alimentazione**. Un evento importante ha visto la partecipazione di numerose società sportive, ed una **camminata di Nordic Walking per sensibilizzare al fatto che "dobbiamo muoverci" con il "buon cammino"**.

MAGGIO

MAGGIO: MESE DELLA PREVENZIONE DERMATOLOGICA

Parola d'ordine: "Pelle"! È proprio **la nostra pelle la protagonista indiscussa del mese di maggio**. Infatti, in tutta Italia la LILT ha promosso l'importanza di aderire ad uno screening per l'individuazione precoce dei tumori della pelle. LILT Biella è in prima fila sia sul territorio, sia a Spazio LILT, con **visite accurate rese possibili dalla grande esperienza degli specialisti e dall'utilizzo di apparecchiature computerizzate di ultima generazione**.

Operativa dal 2001 in questo ambito, LILT Biella è diventata un punto di riferimento sul territorio effettuando in sedici anni **31.375 visite di prevenzione presso l'ambulatorio dermatologico**.



Prenota la tua visita sul sito

www.liltbiella.it

o chiamando il

numero 015 8352111

...e i nuovi servizi di LILT Biella

RIABILITAZIONE ONCOLOGICA

È oggi disponibile a Spazio LILT un nuovo e fondamentale servizio: quello della riabilitazione. **Il progetto di LILT Biella ha l'obiettivo di promuovere a livello locale servizi di riabilitazione oncologica in sinergia e in modalità complementare con i percorsi riabilitativi già strutturati presso la SC di Medicina riabilitativa dell'Ospedale di Biella.**

Il progetto viene realizzato seguendo un approccio di cura integrato tra ospedale e territorio e rafforzando un modello di collaborazione operativo tra sanità pubblica e welfare territoriale privato per il settore oncologico.

I servizi di riabilitazione oncologica saranno erogati grazie all'avvio di un **ambulatorio di riabilitazione del pavimento pelvico e a trattamenti riabilitativi individualizzati**, in funzione dei bisogni specifici del paziente, da un team di professionisti qualificati del settore (fisiatra e fisioterapisti).

Il progetto è stato approvato da parte del Dipartimento Rete Oncologica del Piemonte e della Valle d'Aosta con DGR n. 16-4816 del 27.3.2017 e con successiva deliberazione n. 48/2018 del 17/1/2018 dall'Azienda-ospedaliera Città della Salute e della Scienza di Torino; pertanto, **l'avanzamento delle attività sarà condiviso periodicamente con la Rete Oncologica alla quale verrà indirizzato al termine del progetto un report finale contenente i dati complessivi e i percorsi riabilitativi realizzati durante la fase pilota di durata annuale.**

AMBULATORIO GINECOLOGICO

L'ambulatorio ginecologico di LILT Biella nasce per effettuare **visite orientate alla diagnosi precoce delle neoplasie dell'apparato genitale femminile**. Oltre alla tradizionale visita ginecologica viene effettuato, se non eseguito di recente, **il prelievo per l'esame citologico (Pap Test)**. Inoltre, vengono richiesti, se ritenuti opportuni, tutti gli esami necessari alla diagnosi precoce dei tumori ginecologici.

L'ambulatorio, **seguito dal Dott. Vincenzo Rapisarda**, è aperto a tutta la popolazione femminile. Questo perché solamente controlli ginecologici periodici, senza distinzione di età, possono permettere di valutare anche piccole alterazioni che consentano di effettuare una diagnosi quanto più precoce possibile. In particolare **l'ambulatorio vuole raggiungere chi, per età, non rientra nei programmi regionali di screening e chi, nonostante gli inviti, non vi abbia aderito.**

DIAGNOSTICA ECOGRAFICA

A breve saranno disponibili a Spazio LILT anche nuove opportunità di diagnostica ecografica. Oltre all'ecografia mammaria, già molto richiesta, **a Spazio LILT saranno possibili indagini ecografiche per altri apparati ed organi quali la tiroide, l'addome superiore e inferiore, l'apparato urinario e quello ginecologico.**

I collaboratori di LILT Biella sono due medici: il dott. Pier Giacomo Origlia (per quanto concerne la mammella) e la Dott.ssa Gemma Maria Scoccia che sarà operativa, oltre che per la mammella, per gli altri distretti sopracitati.

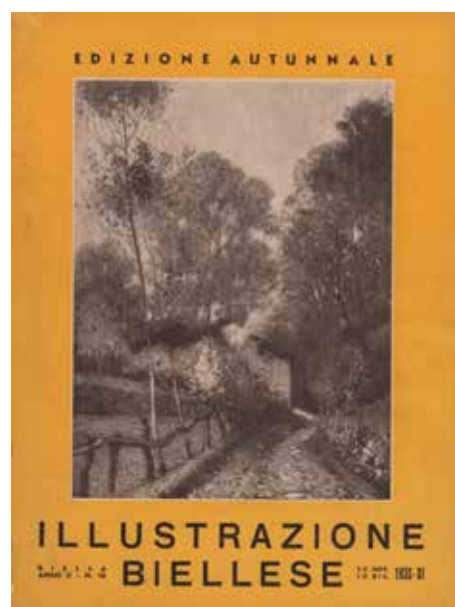
La prevenzione oncologica, anche in questo caso, si svolgerà grazie ad un **ecografo con elastografia di ultima generazione, un'apparecchiatura che incrementa di molto la sensibilità diagnostica rispetto a strumenti di precedente generazione.**

Tecnologia e tumori

Un tuffo nel passato della nostra storia biellese

A cura di: Dott. Franco Girelli, Oncologo Radioterapista

Sfogliando l'edizione del novembre 1932 de **L'Illustrazione Biellese** si può leggere un articolo dedicato al cancro. È interessante vedere quanta strada si sia fatta in ottant'anni.



Il Dott. Nicola Maglioli ci parla dei tumori, delle cause e dei rimedi, elencando le possibilità di cura presenti nel 1932. Già allora, non si era completamente a digiuno sui fattori che potevano portare all'insorgenza di un carcinoma; ad esempio, si fa riferimento all'età: **"Le statistiche ufficiali del Regno ci permettono di affermare che l'età in cui il cancro miete più vittime va dai 50 ai 60 anni, per la donna dai 50 ai 55 anni"**. In effetti, i tumori insorgono più facilmente negli anziani. Teniamo conto che nel 1932 l'aspettativa di vita per un maschio italiano era di 55 anni e per una donna di 57 anni (dati ISTAT), quindi i tumori colpivano le fasce più anziane della popolazione. Se tra le cause si riconosceva anche la predisposizione genetica, ovvero la familiarità, in quei tempi di mutazioni del DNA non se ne sapeva nulla; infatti, il primo articolo sulla struttura del DNA – con la famosa

doppia elica – venne pubblicato su Nature nel 1953 da Watson e Crick. In merito ai fattori ambientali si sapeva già parecchio: **"Gli operai che maneggiano catrame, fuliggine, petrolio, anilina ci forniscono numerosi esempi"**. Tra le possibili altre cause, vengono riportate le irritazioni croniche, specialmente nelle parti scoperte del corpo: era nota la comparsa del cancro allo scroto negli spazzacamini per l'irritazione provocata dalla fuliggine, le sigarette erano già note per la loro azione cancerogena, ma la colpa veniva data alla nicotina (oggi sappiamo che la nicotina dà dipendenza fisica, ma non provoca direttamente il cancro che è invece determinato da altre sostanze presenti nel tabacco, *in primis* il catrame). Un'altra osservazione attualissima è: **"L'alcolismo predispone indubbiamente al carcinoma dello stomaco e del fegato. Ne prendano nota gli amici intimi della divina essenza"**.

Sui traumi vi è, invece, qualche errore; in effetti, erano riconosciuti i traumi ripetuti da apparecchi dentali come causa di carcinoma alla bocca, al contrario, non sono i traumi ripetuti che provocano i tumori ossei.

Il capitolo dedicato alla diagnosi inizia così: **"La diagnosi del cancro e di qualunque altra neoplasia è di pertinenza del medico..."** si deduce che anche allora i ciarlatani erano di casa.

I mezzi elencati per fare diagnosi di tumore sono numerosi, incluse tecniche diagnostiche che usiamo ancora oggi come la rinoscopia, la cistoscopia e la laringoscopia.

La cura del cancro era affidata quasi esclusivamente alla chirurgia ed alla radioterapia. La chirurgia per i mezzi a disposizione negli anni '30 era limitata: qualche risultato si otteneva nella mammella per la facilità con cui si poteva aggredire il tumore (Halsted



aveva pubblicato i suoi eccellenti risultati chirurgici già nel 1907), mentre la chirurgia sugli organi interni dava risultati pessimi. L'altra grande arma contro i tumori era la radioterapia. Le radiazioni ionizzanti vennero scoperte da Röntgen nel 1895; il primo tumore cutaneo venne trattato nel 1896. Le apparecchiature utilizzate negli anni trenta contenevano sostanze radioattive naturali come il radio. I tumori curabili erano soprattutto quelli della pelle e della gola per la loro superficialità: allora, l'energia erogata dalle macchine era limitata e pertanto non era possibile raggiungere i tumori profondi. Sui tumori guaribili con la radioterapia il Dott. Maglioli faceva un po' di confusione, non solo neoplasie maligne, ma anche semplici fibromi (su cui la radioterapia non è indicata).

L'articolo dedicato al cancro su **L'Illustrazione Biellese** rispetta il rigore scientifico, parla molto di prevenzione, parecchie cause di cancro vengono identificate in modo corretto e, nel complesso, **trasmette un senso di fiducia e di speranza nella cura di una malattia, allora molto più pericolosa di oggi**.

La nostra salute in un Fitness Tracker

I nuovi accessori per tenere sotto controllo il nostro fisico

A cura di: Luisa Benedetti Poma

Sembrano orologi ma sono spesso molto più sottili e simili a braccialetti. In pochi centimetri racchiudono tutto ciò che dovremmo fare per tenere sotto controllo il nostro corpo e la nostra salute. Si chiamano Fitness Tracker, detti anche *wearable*, cioè dispositivi indossabili, e stanno letteralmente spopolando tanto da essere diventati veri oggetti di culto. Ve ne sono di tutti i tipi e di tutti i prezzi (da 16,00 a 200,00 euro) in base a cosa chiediamo loro: **cardiofrequenzimetro, contapassi, contacalorie, monitoraggio del sonno, ma eventualmente anche pulsossimetro,**

misuratore della pressione sanguigna, altimetro. In pochi anni apparecchi come questi si sono sempre più perfezionati, dallo **smartwatch** (orologio collegato a numerose app, anche sportive) fino allo **smartband** (esclusivamente misuratore sportivo, con più sensori). Questi ultimi, braccialetti di silicone con un piccolo schermo, si stanno rivelando **uno strumento importante non solo a livello di fitness ma anche medico.** Secondo uno studio dei ricercatori dell'Università di Pittsburgh, infatti, calcolando e monitorando con questo braccialetto **i passi compiuti dai pazienti oncologici durante il ricovero,** si è potuto constatare quanto sia importante il movimento (passi, chilometri, calorie) per la loro ripresa fisica, con un minore rischio di riammissione in ospedale a 30 e a 60 giorni dal primo congedo.

Ugualmente per i pazienti sottoposti a chirurgia cardiaca: il monitoraggio con il braccialetto ha mostrato che i più disposti a camminare hanno avuto un ricovero più breve. I ricercatori pensano che proprio grazie a questi strumenti,

sempre più affidabili e di facile utilizzo, si potranno prevedere altri esiti clinici in base alle prestazioni fisiche dei ricoverati, aggiungendo anche **l'utilizzo a casa per monitorare i passi compiuti ed essere sempre informati sulle proprie condizioni fisiche.**

Potremo scegliere il nostro modello di bracciale sportivo in base alle nostre normali esigenze e abitudini di movimento. Alcuni smartband riconoscono automaticamente l'attività sportiva che stiamo svolgendo (corsa, bici, nuoto) e si comportano di conseguenza con misurazioni e consigli ad hoc, quasi tutti i modelli sono impermeabili e monitorano le fasi del sonno fornendo suggerimenti su come migliorarne la qualità, alcuni si sincronizzano con il proprio smartphone inviandogli i dati, altri sono dotati di GPS, barometro e altimetro. I più costosi hanno bracciale rifinito in oro e batterie che durano anche alcuni mesi. Insomma non c'è che l'imbarazzo della scelta: facciamoci consigliare da qualcuno esperto in materia, con la consapevolezza che **in futuro potremo avere il nostro intero corpo, e la nostra salute, sempre più monitorati e controllati.**



Centro Antifumo di Spazio LILT

Le APP sullo smettere di fumare aiutano a visualizzare i numerosi vantaggi dell'aver smesso.

Nel Centro Antifumo di LILT Biella, l'aiuto a chi desidera liberarsi da questa fastidiosa "abitudine" viene fornito tramite un **approccio integrato medico-psicologico**. Si favorisce il controllo della dipendenza fisica da nicotina e il superamento della dipendenza psicologica da sigaretta.

Prenota la tua visita sul sito www.liltbiella.it
o chiamando il numero 015 8352111

Nozze: ecco le nuove tendenze

Dalla location all'abito, fino al menù e alle bomboniere

A cura di: Luisa Benedetti Poma - Dott.ssa Antonella Fornaro

Romantiche, un po' rétro, circondate dalla natura: queste sono le tendenze delle nozze per la prossima estate seguendo un trend già delineato in questi ultimi anni.

Organizzare un matrimonio richiede un'accurata pianificazione e organizzazione.

Poche idee? Ve ne suggeriamo qualcuna.

Per la location del dopo-cerimonia vanno alla grande gli agriturismo di ottimo livello qualitativo, i relais dove gli sposi e gli

ospiti possono anche soggiornare, e i castelli (con offerta di catering) immersi nel verde. Luoghi comunque ricchi di fascino, con uno sfondo di amene colline, o di terrazze che si affacciano sul mare o sul lago. **In molti di questi luoghi si è diffusa l'abitudine, sempre copiata da oltreoceano, della cerimonia all'aperto:** parenti e amici seduti su eleganti sedie laccate o dorate, e gli sposi all'altare, semplicemente allestito in giardino, incorniciati da ghirlande fiorite.

Passiamo agli abiti per gli sposi. Per lei, è da scegliere senza dubbio quello più classico e romantico, con ampia gonna di tulle a strati, arricchito da merletti preziosi o fiori di tessuto applicati. **Non necessariamente bianco ottico, ma panna, crema, perfino écru o rosa carne.**

Per una silhouette da sirena c'è anche l'abito attillato con strascico, in merletto doppiato con tulle. Per chi vuole osare, ecco le spalle scoperte, di gran moda, o la scollatura a bustier, tassativamente da coprire con un bolero o un coprispalle drappeggiato nella cerimonia in chiesa. Sul capo, con i **capelli morbidamente raccolti, ghirlande di fiori, fermagli**

preziosi o il classico velo di tulle.

E le scarpe? Accantoniamo le tradizionali décolleté in pelle o tessuto bianco ormai sorpassate. Se candide devono essere, allora scegliamole di vernice, altrimenti

meglio un sandalo; oppure, molto di tendenza sono le calzature color carne o rosa pallido, sia chiuse che mezze aperte, arricchite da ruches e strass. **Negli ultimi anni si sta diffondendo anche l'abitudine di un cambio d'abito**

per il ricevimento. In questo caso la scelta cadrà su un vestito sempre lungo (ma anche una tuta pantalone in seta morbida) in pizzo colorato o stampato a fiori delicati.

Per lui, le ultime tendenze indicano nel blu il colore preferito.

Poco nero e grigio quindi, ma **un'ampia gamma di nuance dall'azzurro carta da zucchero al blu cobalto, per abiti asciutti, spesso accompagnati da gilet, anche doppiopetto.** Ai piedi le classiche stringate in vitello opaco.

Un'occhiata ai menu del ricevimento: è consigliabile un ricco aperitivo all'aperto con buffet di piccole tartine sfiziose e bicchierini finger food un po' originali, per poi passare seduti a tavola con uno o due primi (una pasta e un risotto), un secondo di carne con contorno e il gran finale con la torta nuziale. Oltre alla

classica torta a piani bianca e argento, si stanno diffondendo **wedding cake più originali e scenografiche, decorate con macarons dalle tinte pastello, da mini bigné, da glasse colorate o dorate, da fiori veri e da piccoli lumini accesi che creano un'atmosfera indimenticabile.**

Infine, sempre importanti sono le **bomboniere da distribuire a parenti e amici.**

Alla LILT di Biella c'è **una persona che, ormai da anni, accoglie sposi e famiglie che scelgono le bomboniere solidali per celebrare una loro occasione importante.** Ecco cosa ci e vi consiglia Marina Antoniotti, la "guru" delle bomboniere:

"Per rendere uniche le proprie bomboniere è fondamentale porsi una domanda importante: *"Qual è il significato che vogliamo trasmettere?"* Perché è questo quello che porta a capire come fare per aggiungere un valore in più a questo ricordo. **È per questo motivo, per il valore aggiunto, che molti scelgono una bomboniera solidale.**

La bomboniera solidale è dare un messaggio prezioso; è un gesto importante che condividete con le persone a voi care; è un momento di gioia che si unisce

ad un gesto generoso per permettere ad altre persone di vivere in modo migliore. In sostanza, **è fondere la tradizione alla solidarietà in quanto l'importo usato per le bomboniere si trasforma in sostegno ed aiuto a persone che ne hanno bisogno.** Una scelta fatta con il cuore: è aiutare, è donare, è dare speranza di continuare a vivere e guardare al futuro".



Depressione stagionale

Un disturbo clinico

A cura di: **Dott.ssa Antonella Fornaro, Psicologa e Psicoterapeuta, Responsabile dell'Ambulatorio Psico-Oncologico di Spazio LILT - Illustrazione: Andrea Dalla Fontana**

Capita spesso di sentire persone che, al cambiare della stagione, si sentono giù.

Il disturbo spazia da una sorta di malinconia ad una forma che presenta veri e propri sintomi depressivi.

In questo caso il DSM 5, un manuale utilizzato per la classificazione internazionale dei disturbi psichici, definisce questo quadro con il nome di "Disturbo Affettivo Stagionale" (SAD dall'inglese "Seasonal Affective Disorder").

I primi sintomi arrivano in autunno, e possono presentarsi tra settembre ed aprile con punte maggiormente patologiche nei mesi freddi, cioè dicembre, gennaio e febbraio. La durata varia da persona a persona.

Per parlare di vera depressione stagionale sono necessarie alcune condizioni: che l'andamento oscillatorio di esordio e remissione sia stato presente per almeno due anni e che non ci siano cause esterne importanti che possano motivare la depressione; che ci sia un chiaro nesso tra l'insorgere di depressione e un momento dell'anno; che la persona percepisca un chiaro miglioramento del tono dell'umore in un determinato periodo dell'anno; che nell'arco di vita le depressioni correlate alle stagioni siano più numerose delle depressioni non stagionali.

Tra i sintomi è possibile evidenziare:

anergia, cioè mancanza di energia e senso di stanchezza; disturbi del sonno, ovvero insonnia o ipersonnia (percezione di un incremento del bisogno di dormire); alterazioni dell'appetito: inappetenza o, più spesso, iperfagia (bisogno di mangiare molto spesso); libido: riduzione significativa o perdita del desiderio sessuale; anedonia: perdita del senso di piacere per la vita e riduzione delle attività; ritiro sociale, ansia e sbalzi di umore.

Le persone che più spesso presentano SAD sono le giovani donne e persone con una pregressa diagnosi di disturbo bipolare. Tuttavia, anche persone con una storia di alcuni episodi depressivi presentano una deflessione del tono dell'umore in concomitanza con il cambio di stagione. Alcune persone, già in trattamento farmacologico

per depressione, possono sentire un peggioramento dei sintomi e per questo necessitare di un incremento temporaneo del dosaggio dei farmaci. I Paesi scandinavi, Islanda, Canada, zona nord degli Stati Uniti sono quelli con un'accertata maggior frequenza di SAD; per tale motivo si ritiene che sia **il freddo, sia, soprattutto, la riduzione dell'esposizione alla luce solare siano tra le principali cause della SAD.**

La scarsa esposizione alla luce solare, infatti, sembra che influenzi la riduzione di produzione di serotonina e di melatonina. La serotonina è un neurotrasmettitore fondamentale per regolare l'umore, il sonno/veglia, l'appetito (fame/sazietà), l'apprendimento e la memoria e spesso viene definita come "l'ormone del buon umore".

COSE CHE SUCCEDONO IN PRIMAVERA:

1. COMINCIO A PENSARE ALLA PROVA COSTUME
2. L'ALLERGIA AGLI ACARI LASCIA IL POSTO A QUELLA ALLE GRAMINACEE
3. TUTTE LE MIE AMICHE DOPO IL LAVORO VANNO A CORRERE E MI LASCIANO DA SOLA AL CORSO DI ZUMBA
4. NON CI SONO I SALDI DI FINE STAGIONE
5. COMPIO GLI ANNI



Ambulatorio di psico-oncologia di Spazio LILT

L'ambulatorio si rivolge a pazienti e familiari che, dinnanzi alla malattia, sentono la necessità di un sostegno per affrontare le sfaccettate difficoltà connesse alla patologia. Con incontri individuali, di coppia o familiari, si accompagnano le persone per sviluppare nuove strategie utili a sostenere, affrontare e gestire ciò che la malattia porta inevitabilmente con sé.

Per maggiori informazioni visita il sito www.liltbiella.it o chiama il numero 015 8352111

Lucia Cuffaro

Il segreto è vivere in armonia con se stessi e con la natura

A cura di: Luisa Benedetti Poma



La sua vitalità e simpatia hanno fatto breccia nel cuore di **tanti telespettatori che la seguono fedelmente il sabato mattina su Rai UNO in Unomattina in Famiglia**, accanto a Tiberio Timperi, nella rubrica di consigli "Chi fa da sé". **Lucia Cuffaro è infatti una donna speciale, piena di attività e di interessi** che vanno dal volontariato alla pubblicazione di libri, dall'impegno televisivo ai corsi di teatro per bambini. **Molto attenta ai temi ecologici, come la riduzione dei rifiuti e l'autoproduzione in casa di tutto ciò che possiamo fare da noi**, Lucia Cuffaro riesce a ritagliarsi anche un po' di tempo per sé, ma sempre all'insegna del benessere: è amante degli animali (possiede uno splendido gattone fulvo) e della vita all'aria aperta, pratica il beach volley e il ballo, e naturalmente ama sperimentare sempre nuove ricette per la casa e per la bellezza.

Cosa vuol dire "benessere" per Lucia Cuffaro?

E' stare in armonia con se stessi e con il proprio ecosistema. E' riuscire a sentire una sensazione di felicità, è la libertà di agire e di scegliere come vivere. Ho deciso tante volte di licenziarmi e di ricominciare con un altro lavoro per avere più tempo a disposizione per me stessa. Oggi mi sembra di aver trovato un

equilibrio: l'80% lo dedico al volontariato, essendo presidente nazionale del Movimento per la Decrescita Felice, il resto del tempo alle altre attività, come la televisione, i libri, lo sport, lo studio. Questo è il mio benessere.

E qual è, quindi, il suo stile di vita?

Sono una noiosissima salutista! Nel senso che non bevo, non fumo e mi concedo solo qualche vizio come la cioccolata e le patatine fritte...però pratico sport da quando avevo tre anni. Quindi tanta energia e una dose di buonumore, grazie alla serotonina. E poi scuola di ballo e teatro dell'improvvisazione, per allentare le tensioni, inventare qualcosa e autoprodursi. Ma non c'è solo divertimento, naturalmente. Studio naturopatia, e mi avvalgo della consulenza di erboristi, chimici, medici, nutrizionisti e ricercatori, perchè i miei consigli siano sempre basati su dimostrazioni serie.

I suoi consigli, infatti, dalle ricette di cucina a quelle di cosmetici e detersivi, sono sempre molto seguiti. C'è tanta

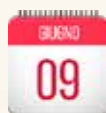
voglia di tornare al naturale, vero?

Sì, c'è tantissima richiesta del naturale, di tornare alla sobrietà e alla semplicità di un tempo. Anche perchè, come testimoniano le tante persone che mi scrivono o mi telefonano, aumentano purtroppo alcune patologie, come le dermatiti o la celiachia, frutto di agenti chimici, aromi e profumi tossici che il nostro corpo non accetta. Ho passato anni a pensare come formulare una crema per il viso veramente genuina, senza ingredienti di laboratorio. Alla fine ho capito che dovevo guardare al passato, e ho trovato che la crema più semplice ed efficace si basa addirittura su un'antica ricetta greca...Incredibile, no?

Quale messaggio "salutare" vorrebbe trasmettere alle nostre lettrici.

Sorridiamo spesso, tra gli altri e con gli altri, rilassando così i nostri muscoli facciali. Sarà un messaggio positivo per coloro che incontriamo e saremo sicuramente più belle.

Lucia Cuffaro ti aspetta a Spazio LILT



**SABATO 9 GIUGNO
ORE 18.30**

Seminario

**COSMESI NATURALE
E CURA DEL CORPO**

**LA LETTURA CONSAPEVOLE
DELLE ETICHETTE**

**Per informazioni visita il sito
www.liltbiella.it**



Splende il viso con la cosmesi naturale fai da te

Come creare cosmetici 100% naturali



A cura di: Lucia Cuffaro

Le amiche mi chiedono spesso di controllare **le etichette di costose creme viso** dai nomi altisonanti: fluido all'olio d'oro di Argan, crema rigenerante con Ippocastano e Cactus, siero con estratti di 7 rose nobili, e già s'immagina una dinastia di roselline in abito da principessa con tanto di mini corone. Diciture che rimandano a una fantomatica eccellenza degli ingredienti. E invece? **Basta leggere l'INCI sul retro della confezione per essere smentiti. Questa sigla indica l'elenco in ordine decrescente delle sostanze all'interno:** se un ingrediente è posto in cima, significa che è presente in grande quantità, se è tra gli ultimi contribuisce al massimo per l'1%. Il cruccio è che spesso proprio alla fine compaiono i principi attivi tanto decantati. In pratica, **le mie amiche spendono fino a 50 euro per una crema viso, che detiene solo un'insignificante percentuale di idratanti come oli, principi attivi e burri vegetali.** Mentre il resto del prodotto è composto da derivati del petrolio, conservanti, coloranti e profumi di sintesi. La domanda viene naturale: ma non sarebbe meglio un prodotto che contiene il 100% di nutrienti? **L'autoproduzione ci permette proprio questo: creare dei meravigliosi cosmetici con facilità e divertimento, al 100% utili alla bellezza naturale del corpo.**

DETERGENTE VISO LUMINOSO

Dopo aver usato la farina d'avena per detergere il viso non si torna più indietro. Questa è una delle sicurezze della mia vita. Molti cosmetici commerciali detergono in modo aggressivo, stimolando la produzione di sebo che, a sua volta, predispone a untuosità e acne.

Per questo è necessario un prodotto davvero naturale, che addirittura si può mangiare. Ma bisogna superare l'iniziale diffidenza. Una farina per detergere il viso? Sì! Le nostre nonne si lavavano con l'amido di riso. Io prediligo la farina d'avena, ancor più emolliente e ricca di minerali e vitamine di giovinezza. L'utilizzo è semplice.

In un barattolo di vetro trasferiamo 10 cucchiaini di farina d'avena bio.

Al mattino, basta prelevarne ½ cucchiaino e disporlo al centro di una mano, amalgamandolo con un po' d'acqua per ottenere una consistenza cremosa, con cui massaggiare e poi risciacquare il viso. Dopo questa coccola, la pelle sarà straordinariamente morbida e vellutata come non mai! Conservazione secondo le indicazioni del produttore.

LIP GLOSS PER LABBRA DA BACIARE

Una ricetta very fast da autoprodurre per sé o da regalare alle amiche. Per ottenere un setoso e nutriente lucidalabbra basta amalgamare ½ cucchiaino di burro di karité e 2 cucchiaini di olio di ricino, l'idratante naturale che dona un aspetto lucido e turgido alle labbra. Si trasferisce il composto in un piccolo contenitore a

chiusura ermetica, da portare sempre con sé in borsa, per labbra al bacio! Dura tre mesi.



SIERO VISO ANTIAGE

Inseriamo in una bottiglietta di vetro scuro 2 cucchiaini di olio di germe di Grano e 1 cucchiaino di gel d'Aloe Vera, antiossidanti e arricchenti, e 1 cucchiaino di olio di Rosa Mosqueta, che stimola il rinnovamento cellulare contrastando il cedimento dei tessuti e il foto-invecchiamento. Dopo averlo agitato, il siero si applica su viso e decolté, precedentemente inumiditi, con movimenti circolari e picchiettii delicati, fino al completo assorbimento. Dura tre mesi.



Ambulatorio Dermatologico di Spazio LILT

La nostra bellezza e la nostra pelle sono importanti. Per prevenire i tumori della pelle LILT Biella offre visite di prevenzione dermatologica. **Tramite un'apparecchiatura computerizzata di ultima generazione, tutti i nevi ed eventuali lesioni vengono accuratamente esaminati dai dermatologi.** Completa la visita un insieme di raccomandazioni personalizzate in base al fototipo individuale.

Prenota la tua visita sul sito www.liltbiella.it o chiamando il numero 015 8352111

Nuovi volontari per l'Hospice

Giunge al termine il percorso formativo

A cura di: Dott.ssa Antonella Fornaro

Lo scorso mese di febbraio LILT Biella ha indetto **una serata per il reclutamento di nuovi volontari per l'Hospice l'Orsa Maggiore**. Le persone partecipanti sono state una cinquantina e, dopo quel primo incontro, **una quindicina di loro ha seguito l'intero percorso formativo durato più di tre mesi**.

A formarli è stata la psicologa dell'Hospice, **la dottoressa Anna Porta, coadiuvata dai volontari più "anziani"**.

"Per quello che riguarda il percorso formativo dei volontari che opereranno all' Hospice l'Orsa Maggiore – afferma la psicologa Anna Porta – bisogna ricordare che **LILT Biella ha contribuito in modo attivo a quella che è stata la redazione del core curriculum del volontariato in cure palliative**. Pertanto, nella formazione, ci si attiene a quella che è l'attuale normativa, ovvero **la legge 38 del 2010 che prevede che i volontari operanti nel settore delle cure palliative vengano formati secondo questo preciso modello**.

Nella definizione del core curriculum e del prospetto formativo di riferimento, LILT Biella è stata capofila in quanto prima antesignana di quello che è

stato l'esempio ispiratore dell'attuale modello italiano. **In Hospice è presente il "volontariato dello stare" perché a loro si chiede di stare accanto sia ai pazienti, sia ai familiari**. Inoltre, loro stessi diventano parte integrante dell'équipe, contribuendo a fare un vero e proprio gioco di squadra. Nel volontariato dello stare la formazione è stata principalmente orientata ad acquisire **non solo conoscenze, ma vere e proprie competenze in ambito comunicativo e relazionale**".

Al termine della formazione i nuovi volontari faranno **un periodo di esperienza in Hospice, in affiancamento a volontari esperti** che hanno la funzione di tutor.

Abbiamo chiesto ai corsisti cosa li avesse portati ad avvicinarsi a questa esperienza e come la stessero vivendo. Riportiamo qui di seguito le loro parole.

"Leggendo l'articolo che parlava del reclutamento volontari, ho pensato che questo tipo di volontariato può fare del bene a chi ne ha bisogno, ma anche a chi lo pratica. [...] Ho deciso di donare un po' del mio tempo, cercando di portare un po' di conforto o semplicemente un po' di ascolto e compagnia in un momento particolare della vita".

Cinzia P.

"Mi sento sereno e motivato. Dal mio punto di vista siamo un gruppo di persone eterogenee, ma ciascuno, riferendo le proprie esperienze e le proprie riflessioni, arricchisce gli altri".

Umberto Z.

"Il corso è estremamente impegnativo, ma talmente gratificante che qualsiasi sacrificio, a livello personale, passa in secondo ordine. Ringrazio la LILT per avermi concesso questa opportunità di crescita".

Sara P.

"Dal corso mi aspettavo "meno". Invece ogni incontro è più interessante e pieno di spunti su cui riflettere. È un grande accrescimento, anche personale.

Tenuto con professionalità e cura, mettendo a disposizione competenze ed esperienze. Partecipare mi fa stare bene. Mi fa venire voglia che la settimana passi per arrivare al nuovo incontro".

Isabella T.

"Sono giunta a pensare di fare volontariato in Hospice in un "momento" di riflessione della mia vita ed è in questo "momento" che ho visto l'annuncio. Nel vederlo mi sono emozionata ed è successa la stessa cosa nella serata di presentazione. Il tutto nasce, in me, dalla voglia di dedicare tempo ed energie a chi ne ha bisogno".

Sabrina S.

"Mi sono avvicinata all'idea di fare volontariato in Hospice per la volontà di rendermi utile in un ambito "difficile", dove quel che si può dare e fare ritorna sotto forma di maggiore consapevolezza di sé, dei propri limiti. È una forma di aiuto che, paradossalmente, aiuta anche chi lo dà".

Anonimo

P

INSERTO SALUTE

MAGGIO 2018

A cura di: Luisa Benedetti Poma, Dott.ssa Antonella Fornaro e Dott.ssa Clotilde Tucci

Olio di oliva: protagonista assoluto in cucina e non solo

Lo scorso 25 marzo si è concluso l'importante appuntamento annuale con la prevenzione e le sane abitudini alimentari: la **Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica**, la campagna LILT, giunta alla sua **XVII edizione**, che ogni anno intende promuovere l'importanza della prevenzione e dei corretti stili di vita per combattere il cancro.

Quest'anno l'iniziativa è stata supportata da una vera e propria **"Squadra della Prevenzione" composta da 5 testimonial d'eccezione**: **Joe Bastianich**, imprenditore, ristoratore e giudice di Masterchef; **Chiara Maci**, famosa food blogger; **Filippo La Mantia**, "oste e cuoco" siciliano di origine, ma ormai stabilmente trapiantato a Milano; **Paolo Ruffini**, attore, regista e presentatore televisivo; **Alessia Zecchini**, apneista che nel 2017 ha ottenuto il record mondiale di apnea in assetto costante arrivando a 104 metri di profondità.

Tra i partner della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica 2018 anche la **Lega Calcio di Serie A**.

Anche quest'anno il protagonista della campagna è l'**olio extravergine di oliva: alimento principe della dieta mediterranea** che LILT propone come simbolo e a sostegno delle attività di prevenzione.

LILT Biella, presente da sempre sul territorio per informare e sensibilizzare sul tema della prevenzione e sui corretti stili di vita, in abbinamento all'olio LILT in confezione singola ha proposto anche quest'anno il **"Kit della Salute"**, nato dalla **collaborazione con Nordiconad**.

Inoltre **Maio Group ha creato il "Piatto della Salute"**, preparato con l'olio LILT, e proposto presso il ristorante "La Bettola" di Carisio.

Inoltre, grazie alla collaborazione di alcuni comuni, esercizi

commerciali e fiduciari di LILT Biella, sono stati istituiti **numerosi punti di distribuzione dislocati su tutto il territorio biellese**.

Le varie iniziative di LILT Biella per la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica hanno avuto un ottimo riscontro e tutti i fondi raccolti **contribuiranno a sostenere le attività ambulatoriali di prevenzione a Spazio LILT**.

Ringraziamo tutti coloro che hanno collaborato e i Biellesi per avere dimostrato sensibilità, anche in questa occasione, verso un tema importante come la Prevenzione.

in collaborazione con  **CONAD**



Kit della Salute

donazione a partire da 13,00 euro



Olio della Salute LILT

donazione a partire da 10,00 euro

Il Kit della Salute e l'Olio LILT sono disponibili tutto l'anno a Spazio LILT e presso alcuni punti presenti sul territorio.
Per maggiori informazioni chiamare il numero 015 8352111.

Puoi staccare e conservare questo inserto.



Si potrebbe dire che "fa bene dentro e fa bene fuori". L'olio di oliva, infatti, è un **toccasana non solo per il nostro organismo ma anche per la nostra pelle**. Proviamo ad applicarne qualche goccia sulle mani secche e screpolate per qualche minuto, per poi rimuovere i residui untuosi con un sapone delicato. Ed ecco che **l'effetto idratante è senza dubbio maggiore di una crema**. Oppure massaggiamolo delicatamente sulle smagliature recenti di cosce e fianchi, anche più volte al giorno.

Boulghour con carciofi e carote

Ricetta per 4 persone

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 25 minuti

INGREDIENTI

160 gr di boughour
100 gr di carote pulite
3 carciofi
1 limone maturo succoso bio
1 spicchio d'aglio
cumino
olio EVO
sale

PROCEDIMENTO

Lavate il boughour e cuocetelo in circa 300 ml di acqua leggermente salata per circa 15 minuti, fino all'assorbimento del liquido.

Pulite i carciofi, eliminando le foglie più coriacee esterne, tagliateli a spicchi sottili e

metteteli a bagno in acqua e succo di limone.

Mondate le carote e tagliatele a dadini.

Rosolate l'aglio con un filo di olio, poi aggiungete le carote e i carciofi.

Fate rosolare e insaporire per un paio di minuti poi aggiungete acqua (circa 300 ml) e cuocete per circa 20 minuti.

A fine cottura aggiustate di sale e aggiungete il cumino. Unite il tutto al boughour e mescolate.



Linguine integrali con fave

Ricetta per 4 persone

Preparazione: 10 minuti

Cottura: 15 minuti



INGREDIENTI

280 gr di linguine integrali
250 gr di fave
2 cucchiaini di olio EVO
2 spicchi d'aglio
200 ml di brodo vegetale
3 cucchiaini di parmigiano reggiano
½ peperoncino
sale

PROCEDIMENTO

In una padella antiaderente fate rosolare l'olio, l'aglio e il peperoncino; unite le fave e cuocete per circa 10 minuti a fuoco medio bagnando con il brodo vegetale.

Passati i 10 minuti togliete l'aglio e il peperoncino e aggiungete i 3 cucchiaini di parmigiano.

Proseguite la cottura fino al quasi totale assorbimento del brodo a fuoco basso.

Cuocete le linguine integrali in acqua bollente leggermente salata, a fine cottura scolate e fatele saltare in padella con il condimento.

Servitela a piacere con qualche scaglia di grana per decorare il piatto.



Il suo effetto addolcente e lenitivo è ben visibile sugli **arrossamenti dovuti a prolungate esposizioni solari, sulle irritazioni della pelle, anche su quella delicata dei neonati, e si rivela prezioso per la bellezza dei capelli e del cuoio capelluto, oltre che delle unghie fragili.** L'olio d'oliva è la base ideale anche di maschere per la chioma e per il viso, grazie al suo potente effetto anti-age. Merito degli **antiossidanti** e delle **vitamine E e A** che rigenerano le cellule e riparano i tessuti danneggiati.

LE RICETTE DI LILT BIELLA

Pesce agli agrumi

Ricetta per 4 persone

Preparazione: 30 minuti

Cottura: 15 minuti

INGREDIENTI

4 filetti di tonno da circa 150 gr l'uno
2 arance
300 gr di pomodorini
1 cipolla
2 gambi di sedano
1 ciuffetto di prezzemolo
1 cucchiaio di aceto
1 cucchiaino di zucchero di canna
4 cucchiaini di olio EVO
sale e peperoncino q.b.

PROCEDIMENTO

Mettete i filetti di tonno in un piatto fondo.

Sbucciate le arance e tagliate la scorza a filetti sottili (solo la parte arancione). Mettetele in una ciotola con poca

acqua. Spremete le arance, mescolate il succo con 2 cucchiaini di olio e versatelo sui filetti di pesce. Lasciate riposare per 10 minuti poi estraete i filetti tenendo da parte la marinata. Tritate la cipolla, il prezzemolo e l'aglio e fate rosolare in padella per 5 minuti con l'olio rimasto. Aggiungete i pomodorini tagliati a metà, l'aceto, lo zucchero e proseguite la cottura per circa 10 minuti fino a che la salsa non si asciughi.

Passate la salsa al passaverdura e mescolate con il succo d'arancia, le scorze sgocciolate e una presa di sale e pepe. Fate scaldare per un minuto.

Fate cuocere le fette di tonno sulla griglia o piastra ben calda 2 minuti per parte e servite con la salsa preparata.



Ciambella integrale con olio LILT e arancia

Ricetta per 4 persone

Diametro stampo: 24 cm

Cottura: 75 minuti forno statico / 65 minuti forno ventilato

INGREDIENTI

150 gr di olio extra vergine di oliva
400 gr di farina di farro
280 gr di zucchero grezzo di canna
4 uova medie
Scorza di due arance biologiche non trattate
125 ml circa di succo d'arancia
Lievito
150 gr di yogurt bianco magro
Sale

PROCEDIMENTO

Grattugiate la scorza delle arance, spremete 125 ml di succo e filtratelo con l'aiuto di un colino.

In una ciotola versate le uova intere e il succo di arancia, poi la scorza e un pizzico di sale.

Unite anche lo zucchero di canna e lo yogurt.

Mescolate gli ingredienti con l'aiuto di uno sbattitore elettrico per almeno 10 minuti.

Versate poco per volta la farina setacciata insieme al lievito, quando si sarà incorporata versate l'olio a filo del composto.

Quando il composto sarà omogeneo e spumoso, trasferitelo in uno stampo foderato con la carta da forno e livellatelo aiutandovi con una spatola.

Cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per 70-75 minuti (se forno ventilato 160° per 60-65 minuti).

Sfornate la ciambella e fatela intiepidire prima di servirla.



Guarda il video con la preparazione di questa ricetta sulla nostra pagina Facebook



Molte aziende di cosmetici hanno inserito l'olio d'oliva nei loro prodotti naturali, decretandone così il successo: dalle creme per il viso ai bagnoschiuma, dalle lozioni per il corpo ai prodotti per la chioma.

D'altronde, **il sapone usato tradizionalmente dalle nostre nonne per corpo e capelli non era forse quello di Marsiglia o di Aleppo, entrambi a base di olio di oliva?**

LA PAROLA ALLO CHEF



LUCA SEVESO

Maio Restaurant - La Rinascente Milano

"Il passato aiuta il presente ad andare incontro al futuro".

Questa è l'idea su cui si fonda la cucina di Luca Seveso,

chef di Maio Restaurant, al settimo piano della Rinascente di Milano, Piazza Duomo.

La sua inclinazione è per una cucina tradizionale indirizzata alla creatività in cui il rispetto per le materie prime convive con la sperimentazione di tecniche e accostamenti inediti.

Credendo nel valore artistico di un piatto ben concepito, ama partecipare a progetti che vedono la cucina fondersi con altre forme di comunicazione per veicolare messaggi sempre nuovi.

Nato a Cantù nel 1969, lo chef Luca Seveso individua presto la sua strada nel mondo della ristorazione.

Conseguito il diploma alberghiero si trasferisce sul lago di Como dove, dopo varie esperienze nei ristoranti della zona, approda al Grand Hotel Villa d'Este di Cernobbio come capopartita sotto la guida dello chef Luciano Parolari.

Affina la sua esperienza lavorando in Svizzera in rinomati ristoranti di Saint Moritz per poi raggiungere Milano nelle vesti di Chef.

E' presente sulla scena milanese ormai da 15 anni durante i quali ha collaborato con Hotel Marriot, Armani Cafè e da otto anni Maio Restaurant – La Rinascente.



Risotto alla pizzaiola...

mozzarella, pomodoro, capperi e basilico

INGREDIENTI

280 gr Riso Carnaroli
160 gr mozzarella vaccina biologica
220 gr Polpa pomodoro fresca
20 gr Capperi dissalati
10 gr Basilico fresco
40 gr Olio extra vergine d'oliva
2 litri di Brodo vegetale



PROCEDIMENTO

Per il brodo vegetale versiamo in un tegame capiente 3 litri di acqua, aggiungiamo aglio, alloro, carota, pepe nero, cipolla, finocchio, pomodori, porri, sale e sedano verde.

Cuocere per circa 2 ore.

Procediamo alla cottura del riso con un soffritto di cipolla, aggiungiamo man mano il brodo vegetale. A metà cottura aggiungiamo la polpa di pomodoro fresca precedentemente frullata con olio d'oliva, sale e pepe. Al termine della cottura, dopo circa 18 minuti, leviamo dal fuoco il nostro tegame con il riso e mantechiamo con olio extra vergine. Impiattiamo e guarniamo con tocchetti di mozzarella, capperi tritati e foglie di basilico.



Ambulatorio Dietologico di Spazio LILT

L'ambulatorio di Dietologia e di Dieto-Oncologia di LILT Biella si rivolge a persone affette da patologie quali: malattie tumorali, obesità, patologie cardiovascolari (infarto, ictus), dislipidemie, diabete, patologie dell'apparato digerente e ipertensione correlate a sovrappeso. Le consulenze prevedono visite individuali e l'impostazione di piani dietetici personalizzati.

Come si diventa "Grandi Donatori"

Un gesto importante oggi che può continuare in futuro

A cura di: Gabriella Sinigaglia, Responsabile Grandi Donatori e Lasciti Testamentari

La Sig.ra Laura da diversi anni è molto vicina a LILT Biella non solamente attraverso un sostegno "diretto" ma anche sensibilizzando parenti, amici e conoscenti a fare prevenzione e a contribuire concretamente, seguendo il suo esempio, alle attività.

Le abbiamo chiesto cosa pensa del nostro lavoro e perché ha scelto di sostenere in maniera così importante la nostra Associazione.

Come ha conosciuto LILT Biella?

Ho conosciuto LILT nel 1995, anno della fondazione della Sezione biellese, e incuriosita dalle attività di prevenzione che svolgeva sul territorio, ho deciso di approfondire le mie conoscenze sull'argomento.

Qualche anno dopo alcuni amici mi parlarono in modo molto positivo dell'Hospice L'Orsa Maggiore e in seguito, grazie alla conoscenza della vostra Vice Presidente Daniela Alberici Mancini, insieme a un gruppo di amiche sono entrata a fare parte della Consulta Femminile di LILT Biella.

Perché ha poi deciso di sostenerla?

Le persone che ne fanno parte, a partire dal Presidente Dott. Mauro Valentini per arrivare a tutto lo Staff, mi hanno trasmesso fiducia: posso testimoniare

l'impegno profuso per raggiungere gli obiettivi che si sono posti negli anni e che ha avuto il suo culmine nella realizzazione di Spazio LILT, un progetto importante e con grandi benefici per tutto il nostro territorio.

Ha condiviso la scelta di sostenere LILT Biella anche con la sua famiglia?

Fin da subito ho coinvolto in questa decisione la mia famiglia e sono contenta di aver trasmesso la fiducia che ripongo in LILT Biella a mio figlio, il quale recentemente ha scelto le vostre bomboniere solidali per la Prima Comunione della sua bambina.

In che modo percepisce la concretezza della sua donazione?

Per ogni donazione mi è stato chiesto che cosa volessi sostenere e, anche quando non ho espresso alcun tipo di preferenza, ho sempre avuto l'assoluta certezza che fosse utilizzata dove era più necessario.

La trasparenza è un aspetto molto importante per chi sceglie di sostenere una causa o un'associazione con una donazione importante.

Poter fare qualcosa per gli altri è molto gratificante: è una decisione che coinvolge la testa e il cuore e, in questo caso, una donazione a LILT Biella sai che

concretamente sarà utile per salvare la vita di tante persone.

E' soddisfatta dei risultati ottenuti da LILT Biella, anche grazie a lei?

Sono molto soddisfatta, anzi non mi aspettavo il raggiungimento di tanti obiettivi in così breve tempo e, in particolare quello di costruire così velocemente una struttura efficiente come Spazio LILT.

Spero che il nostro territorio sia in grado di percepire il valore e le potenzialità che può offrire, sia come servizi, sia come impatto sulla salute di tutta la popolazione.

Pensando al futuro, ha preso in considerazione la possibilità di inserire LILT Biella tra i beneficiari del suo patrimonio?

Ci sto pensando: significherebbe dare seguito alle mie volontà e continuare a sostenere un progetto a cui tengo molto, che permetterà un futuro migliore non solo a mio figlio e a mia nipote, ma anche alle generazioni future.

Mi auguro inoltre che la mia scelta continui ad essere di esempio e stimolo per mio figlio, mia nipote e per molti altri.



Guida ai lasciti testamentari LILT Biella

Per maggiori informazioni sui lasciti testamentari è possibile scaricare la guida dal sito www.liltbiella.it oppure richiederla scrivendo all'indirizzo g.sinigaglia@liltbiella.it

Per lasciti e grandi donazioni

contattare Gabriella Sinigaglia telefonando al numero 015 8352111

LILT Biella online cambia!

Quando la comunicazione parte dall'ascolto

A cura di: **Antonella Fornaro**

Vi siete mai chiesti cosa c'è alla base di una comunicazione efficace? Bene, uno dei cardini è la capacità di ascolto. È proprio su questo, **sull'ascolto dei bisogni e degli interessi di chi si affaccia al web e ai social network**, che LILT Biella ha re-impostato integralmente tutta la comunicazione online. Per sapere cosa è cambiato, abbiamo intervistato **Filippo Miotto, Head of Digital Marketing di LILT Biella**.

Il sito di LILT Biella: in cosa consistono i cambiamenti principali?

Iniziamo con la veste grafica, studiata e progettata con i colleghi di Blu.is: oltre alla componente estetica, **agevola i fruitori del sito nelle loro ricerche e nelle loro azioni**. Per favorire gli utenti abbiamo creato dei veri e propri percorsi che non solo aiutano a navigare meglio, ma anche a fruire più semplicemente dei contenuti. **Un esempio: se andiamo nella sezione relativa agli Ambulatori LILT, adesso la procedura per prenotare rapidamente una visita è immediata**.

I contenuti del sito sono cambiati o cambieranno?

Per quanto concerne i contenuti noi **"ascoltiamo" i nostri utenti per capire che cosa realmente interessa e cosa cercano**; questa impostazione concettuale serve a far sì che chi naviga sul sito di LILT Biella possa trovare le risposte che cerca. Questo è il frutto di **un vero e proprio processo in cui si effettua una simulazione di tutti i contenuti: saranno questi che verranno modulati e, di conseguenza, pubblicati**. Se prima il sito era come l'amica che ti parla tanto, raccontandoti le sue cose, ma non ascolta, adesso, invece, **il sito è un punto di ascolto, che risponde in modo appropriato. Diamo risposte là dove si percepisce che c'è maggior**

bisogno.

Il settore del 5X1000 oggi è interattivo. Ce lo spiega?

Sempre nell'ottica di fornire servizi utili, abbiamo implementato **la pagina dedicata al 5X1000**. In particolare, abbiamo studiato ed inserito un **"calcolatore" che fa sì che le persone possano calcolare il loro 5x1000, sapere a quanto ammonta la quota**

di puntare anche su questo tipo di contenuto: abbiamo iniziato pubblicando, con frequenza quindicinale, **video-ricette salutari, impostate con la dietista di LILT Biella e con il sostegno di importanti partner**.

Il web e le donazioni: cambiamenti anche in questa direzione?

Un ultimo punto interessante da condividere è che **il nuovo sito avrà un**



che può essere destinata a LILT Biella e quali progetti – LILT o Hospice – verranno sostenuti con la donazione che viene effettuata gratuitamente con un firma sulla denuncia dei redditi.

Il web e i video: anche qui grandi novità?

Un settore innovativo ed originale è quello della **promozione della salute tramite il web e le modalità di comunicazione video**. Questo è il trend comunicativo del futuro ed è imprescindibile per una Organizzazione NonProfit avere questo modo di comunicare. **Non possiamo più pensare di non usare questo canale comunicativo, perché piace ed è richiesto**. Seguendo l'ottica di rispondere ai bisogni e agli interessi degli utenti, insieme ai colleghi di PEG SoluzioniCreative abbiamo deciso

sezione rinnovata per la parte delle donazioni: non solo sarà più facile donare, ma anche differenziare la propria donazione. Questo è possibile grazie ad **una grafica che rende immediata la comprensione e semplice l'azione**.

Infine, un capitolo importante delle nuove opportunità del sito LILT riguarda **il personal fundraising**. Grazie a questo nuovo "strumento" **ognuno di noi può lanciare una personale campagna di raccolta fondi a favore di LILT Biella e dell'Hospice**.

Personal fundraiser

I donatori Fundraiser per LILT Biella

A cura di: Claudia Pozzi, Responsabile Fundraising di LILT Biella

Grazie a tante persone generose, **nel corso degli anni LILT Biella ha potuto sostenere le attività di prevenzione e avviare importanti progetti** come l'Hospice l'Orsa Maggiore e il nuovo Centro Spazio LILT.

Alcune di loro **hanno contagiato con la loro motivazione e passione altre persone per la causa in cui credono**, in cui crediamo: la lotta contro i tumori e l'assistenza ai pazienti oncologici in fase avanzata di malattia.

Vogliamo parlarvi di queste persone, di quando hanno coinvolto amici, parenti e colleghi nel sostenere LILT Biella, le sue attività e i suoi progetti. **I momenti e le motivazioni sono diverse, compleanno, nozze, per ricordare una persona cara...** ma il fine è lo stesso, perché c'è sempre un buon motivo per essere solidale.

"Per il mio 80° compleanno ho chiesto di fare una donazione a LILT Biella invece dei regali".

Attilio

"In occasione della cena natalizia aziendale, ho chiesto ai miei colleghi di partecipare a una raccolta fondi per sostenere i servizi di LILT Biella".

Francesco

Con la crescita del web, questi donatori oggi vengono chiamati **Personal Fundraiser**. La loro azione è così importante che sono stati creati **strumenti appositi per facilitarli nel loro intento**:

FACEBOOK

Grazie ad una nuova funzione introdotta nel corso del 2017, gli utenti di questo social network, oltre alla singola donazione, **possono attivare spontaneamente campagne di raccolta fondi a favore di Cause o di Associazioni che hanno a cuore**. Da gennaio 2018, grazie a questo nuovo strumento, LILT Biella ha beneficiato di numerose donazioni, nate proprio dalla piattaforma creata da Mark Zuckerberg: **Chiara**, la nostra prima *Personal Fundraiser* su Facebook, in un momento delicato della sua vita ha voluto pensare agli altri, superando le sue aspettative di raccolta

"Per le nostre nozze, invece dei regali, abbiamo chiesto ai nostri invitati di effettuare una donazione a LILT Biella, per contribuire a sostenere i servizi che offre Spazio LILT".

Sonia e Matteo

fondi. Dopo di lei **Francesca, Matteo e altri due nostri follower** hanno avviato raccolte coinvolgendo i loro amici.

WWW.LILTBIELLA.IT

Anche sul nuovo sito è possibile avviare la propria campagna di fundraising a favore dell'Associazione in modo facile e veloce. **Definisci l'obiettivo in denaro della tua campagna e coinvolgi il pubblico da te scelto in una stimolante gara di solidarietà per raggiungerlo!** Puoi organizzare una raccolta fondi per **un'occasione speciale come un compleanno o un anniversario in cui coinvolgere parenti e amici**. Oppure organizzare un evento come una competizione musicale in cui il premio è devoluto interamente alle attività di prevenzione e alla lotta contro il cancro.

"Siamo un gruppo di amici che condivide l'amore per la moto e in occasione di un nostro raduno, abbiamo chiesto ai partecipanti di fare una donazione a sostegno dell'ambulatorio senologico di Spazio LILT".

Walter e Patrizia

Le idee e le occasioni per fare del bene socializzando sono tante.

Se anche tu vuoi diventare **Personal Fundraiser di LILT Biella**, contatta Pamela Sinigaglia all'indirizzo iniziative@liltbiella.it, ti fornirà supporto e materiale.



Sellmat

Un esempio pratico di sostegno

A cura di: **Gabriella Sinigaglia, Responsabile Corporate Donor di LILT Biella**

Nata nel 1963 come **una delle prime società di ristorazione automatica operanti in Italia**, grazie all'intuizione e alla dedizione dei due soci inseparabili, Adriano Foglia e Franco Pavero, veri pionieri del settore, Sellmat è oggi parte di un gruppo di società di gestione che fa capo alle famiglie dei fondatori e che **opera su quasi tutto il territorio nazionale coinvolgendo solo in Piemonte oltre 250 addetti**.

La progressiva introduzione di distributori automatici sempre più sofisticati e versatili e l'ampliamento della gamma dei prodotti erogati, in grado di soddisfare le crescenti esigenze del mercato, hanno consentito a Sellmat e alle aziende partecipate del gruppo di diventare il **punto di riferimento nel settore del Vending nelle aree di competenza con migliaia di macchine installate in Aziende, Uffici, Scuole, Ospedali e Comunità**.

Sellmat a fianco di LILT Biella **dal 2016**, fa parte del **Programma Corporate**

Donor che ad oggi, raggruppa un centinaio di aziende del territorio e di altre province che hanno deciso di offrire il loro importante contributo alla lotta contro il cancro. Il sostegno che Sellmat offre a LILT Biella non è solamente quello economico, ma anche **attraverso iniziative di collaborazione che coinvolgono tutti i suoi stakeholder: clienti, collaboratori e dipendenti**. Anche quest'anno, offre a LILT Biella la propria disponibilità per divulgare il materiale della Campagna del 5x1000 e per sensibilizzare tutti i suoi contatti a sostenere le attività di Prevenzione e Riabilitazione Oncologica di Spazio LILT oltre che l'Hospice l'Orsa Maggiore. Grazie a questo importante supporto vengono raggiunte e informate molte persone sui servizi di prevenzione con la possibilità che a loro volta, decidano di sostenere l'importante impegno di LILT Biella nella lotta contro i tumori.

Sellmat è un **esempio di come la Responsabilità Sociale d'Impresa**

possa essere espressa con iniziative che vanno ben oltre la semplice, e comunque fondamentale, donazione.

*"Abbiamo scelto di dare un contributo perché LILT è una realtà utile e prestigiosa del nostro territorio. **Le imprese sono responsabili se aiutano anche a migliorare il benessere delle Comunità in cui operano.** Tutti dobbiamo essere orgogliosi di avere una struttura come quella appena inaugurata e dobbiamo essere riconoscenti verso i Volontari che dedicano parte del loro tempo al servizio di chi ne ha più bisogno".*

Dott. Carlo Pavero, Amministratore Delegato.



CORPORATE DONOR

LILT

LIGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
Sezione Provinciale di Biella - Onlus

Questa Azienda sostiene i valori etici di LILT Biella per la **lotta contro i tumori**.

This Company supports the ethical values of the **fight against cancer** of the Biella branch of LILT.



Responsabilità Sociale d'Impresa

Il coinvolgimento dei dipendenti

A cura di: **Gabriella Sinigaglia, Responsabile Corporate Donor di LILT Biella**

Il coinvolgimento dei dipendenti è **uno dei fondamentali delle politiche della Responsabilità Sociale d'Impresa**: l'azienda che condivide i propri obiettivi con i propri collaboratori e li motiva affronta meglio le sfide di un mercato competitivo in grande cambiamento e non solo.

Di cosa si tratta?

La Responsabilità Sociale d'Impresa, pur essendo adottata su base volontaria dall'imprenditore, non dipende soltanto dal management dell'impresa, ma dal **lavoro complessivo di dipendenti e collaboratori**. È quindi un fattore di successo avere un forte coinvolgimento, che va da questioni prettamente aziendali a **scelte di attività di volontariato che possono arricchire la vita di tutta l'organizzazione**. L'impresa è una struttura relazionale perché è un intreccio di persone, ciascuna con propri progetti e bisogni, che spesso cercano nel lavoro la loro realizzazione. Un ingrediente fondamentale che migliora le relazioni e di conseguenza il clima generale è quindi la fiducia tra colleghi e verso la dirigenza. **Il volontariato d'impresa contribuisce a creare questa fiducia, in cui l'azienda coinvolge i suoi dipendenti in un obiettivo sociale anche durante l'orario di lavoro**. Oltre a creare maggiore coesione, porta un **arricchimento professionale con una positiva ricaduta**



sul clima lavorativo.

Come metterlo in pratica con LILT Biella?

Anche per quanto riguarda la partnership fra azienda e LILT Biella, dove l'imprenditore ha anche il ruolo di portavoce e attore in prima linea nel salvaguardare la salute dei propri concittadini, il coinvolgimento dei dipendenti è un'azione di rilevante importanza. Le modalità per interessare e far diventare partecipi i propri dipendenti possono essere diverse: **sensibilizzandoli a effettuare le visite**

di prevenzione partecipando alle Campagne Nazionali, creando iniziative di raccolta fondi per sostenere un progetto comune o facendo azioni di divulgazione sugli stili di vita corretti. LILT Biella mette a disposizione le informazioni, gli strumenti e il supporto necessario per facilitarne il compito.



L'unione fa la forza!

La tua azienda può partecipare con noi alla lotta contro i tumori.

Operiamo sul territorio Biellese offrendo **da oltre vent'anni servizi di prevenzione oncologica alla popolazione** e fornendo **assistenza ai pazienti oncologici in fase avanzata di malattia** tramite la gestione dell'Hospice L'Orsa Maggiore.

Per maggiori informazioni contatta **Gabriella Sinigaglia, Responsabile Corporate LILT Biella:**
corporate@liltbiella.it / 015 8352111

Scelti per voi

A cura di: Luisa Benedetti Poma

Anche il tempo libero è importante per il nostro benessere: possiamo impiegarlo al meglio, cercando letture, musiche, film e mostre d'arte che ci ritemprano e rilassano. Ecco i nostri consigli.

ARTE

per gli occhi
e per il cuore

FRIDA KAHLO. Oltre il mito.

Mudec (Museo delle Culture) - Milano

Fino al 3 giugno 2018

Perché andare a visitare un'altra mostra della celebre artista messicana? I curatori spiegano che questa, in corso a Milano, è sicuramente **la più ampia e completa perché offre nuove chiavi di lettura attraverso sorprendenti materiali d'archivio mai diffusi prima**. Frida Kahlo non è solo grande esplosione di colore, folclore della sua terra, surrealismo giocoso e naif, ma è anche **simbolo della forza e del coraggio femminile dinanzi alle difficoltà della vita**.

Affetta da spina bifida, martoriata da un terribile incidente

su un autobus che la rese immobile a letto con il corpo orribilmente fratturato, attraverso i suoi brillanti autoritratti la pittrice ci trasmette il suo spirito indipendente e vitale, la passionalità e la sofferenza che hanno percorso gli anni più belli della sua breve vita. Divisa in quattro sezioni (donna, terra, politica e dolore), la mostra milanese ci resterà nel cuore, come resteranno nella memoria i suoi occhi, circondati dalle folte sopracciglia, che ci guardano sullo sfondo di fiori tropicali, scimmiette, bruchi e farfalle a simboleggiare la **trasformazione di ognuno di noi verso una dimensione più libera e felice**.



IL CONCERTO

di Radu Mihaileanu (2009), con Mélanie Laurent e Alexei Guskov

Tratto da una vicenda realmente accaduta, questo film pluripremiato si rivede sempre con piacere. Si parte sorridendo, mescolando ironia, umorismo e drammi familiari, per arrivare ad un pianto liberatorio che commuove anche gli animi più gelidi. In

piena atmosfera sovietica, la vicenda si sposta poi a Parigi, dove una falsa orchestra del Bolshoj tenta di esibirsi in un grande concerto suonando Tchaikovsky con una giovane e brava violinista. **Il finale sorprende con un crescendo di musica, di sentimenti che affiorano prepotenti e di una verità sorprendente**. Si ride e si piange assieme ad

un eccezionale Guskov (molto conosciuto in terra russa) e ad **una splendida Laurent, così sensibile e passionale quasi quanto il memorabile concerto per violino e orchestra del grande autore russo**.



FILM

da vedere
o rivedere

QUALCOSA E' CAMBIATO

di James L. Brooks (1998), con Jack Nicholson e Helen Hunt.

Riusciremo a sopportare le turbe maniacali dell'odioso personaggio interpretato da un superlativo Nicholson? Dovremo attendere almeno la metà del film per scoprire che Melvin non è solo nevrotico, misantropo e non perde occasione per offendere la gente. Sarà infatti l'incontro con la gentile ma anche testarda cameriera Carol a fargli cambiare idea sulle donne e sul rapporto con gli altri. **Forte di una sceneggiatura impeccabile, con dialoghi perfetti**, il film procede senza intoppi, facendoci odiare e nello stesso tempo amare il suo protagonista e facendoci comprendere quanto **i buoni sentimenti siano basilari per la nostra visione del mondo**. La scena del "più bel complimento" è entrata nella storia del cinema. **Se Nicholson interpreta quasi se stesso, la Hunt è più che credibile. Infatti entrambi si sono aggiudicati il Premio Oscar**.



LIBRI

che fanno bene

LE OTTO MONTAGNE di Paolo Cognetti

Ed. Einaudi

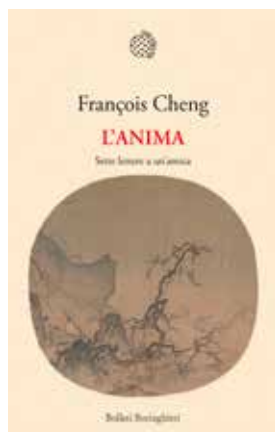
Una intensa storia di amicizia tra due ragazzi, ma anche un'immersione nell'ambiente ancora intatto e magico della montagna. Cognetti, milanese, che da anni si divide tra la città e una baita a duemila metri, ci fa capire **quanto il contatto con la natura silenziosa e senza tempo sia un modo di vivere, e una maniera per scoprire un po' più di noi stessi, di quello che ci lega ad un'altra persona, dello spazio e dell'infinito**. Una lettura rilassante ma anche introspettiva e psicologica che possiede tutto il fascino dell'autobiografia e dei ricordi legati ad un paesino di nome Grana, ai piedi del Monte Rosa.



L'ANIMA di Francois Cheng

Ed. Bollati Boringhieri

"In tarda età mi scopro un'anima. Accetti di parlarne?" All'invito di una sua amica ricomparsa a distanza di trent'anni, l'autore non sa dire di no, e raccoglie la sfida. Eppure, in un'epoca come la nostra, l'anima è qualcosa di imbarazzante, che non si nomina e di cui non si parla. Ma **Cheng, scrittore e poeta cinese trasferitosi nel dopoguerra a Parigi, pensa invece che l'anima sia il segno indelebile dell'unicità incarnata**. Così, in queste sette lettere indirizzate alla sua amica, l'autore **prende spunto dall'anima per parlare delle stagioni e della natura, dei suoi ricordi in Cina e dei suoi affetti. Il tutto con uno stile semplice ma che va dritto al cuore**.



BURT BACHARACH



Chi non ha
fischiettato
a l m e n o

una volta
un brano
di questo
c e l e b r e
pianista e

compositore americano? **Le sue melodie conosciutissime in tutto il mondo** (circa 70!) partono da *Magic Moments* (intepretata da Perry Como) e arrivano ad **un brano cantato nel 2009 da Mario Biondi** (*Something that was Beautiful*), passando per *I'll never Fall in love again*, *What the world needs now is love, I say a Little Prayer*, *Close to you*, *This Guy's In love with you*. Proviamo a riascoltarle, ad assaporare **l'atmosfera dolce e gioiosa di**

quegli anni magici tra il 1962 e il 1969: il ritmo, la grandiosità orchestrale, le voci (come quella straordinaria di Dionne Warwick) **ci infonderanno allegria e voglia di vivere**.

NORAH JONES

La sua voce suadente, calda e sensuale, unita a melodie delicate e romantiche ne hanno fatto **una delle interpreti più convincenti degli anni 2000**. Ispirata dal blues, dal jazz, dal gospel e dal country, Norah Jones ha avuto un **padre di origini i n d i a n e**,



MUSICA

per il buon
umore

musicista (maestro di sitar, addirittura per George Harrison), ma doti proprie naturali che la madre ha sempre incentivato facendole ascoltare Billy Holiday. **Cantautrice, pianista, ha duettato anche con Ray Charles in Here We Go Again**, ed ha ricevuto numerosi premi sin dai primi album. Per un relax pieno e ricco di sentimenti, riascoltiamo ad occhi chiusi i suoi grandi successi, come *Don't Know Why*, *Sunrise*, *Carry on*.

Jessica, 33 anni
ha un cancro al seno
e **non lo sa.**



peggioluzionireactive.it

Ogni giorno in Italia 485* persone **muoiono**
a causa di un tumore ma la **prevenzione salva la vita.**

Vai sul sito **www.liltbiella.it** e decidi di donare:

Una visita
di prevenzione

25,00
euro

Un'ecografia per
la diagnosi precoce
del tumore al seno

40,00
euro

Il mantenimento
di un ambulatorio
di diagnosi precoce

100,00
euro

oppure:

CC Postale: 13749130 • **Banca Sella:** IBAN IT06 R 03268 22300 001886529120

Sostieni la prevenzione, **salva la vita di Jessica.** Potresti essere **Tu**

* FONTE: Rapporto AIRTUM "I numeri del cancro in Italia 2017" I tumori come causa di morte - tabella 8 pag. 9

LILT Sezione Provinciale di Biella ONLUS
SPAZIO LILT Via Ivrea 22, 13900 Biella • Tel. 015 83 52 111 • info@liltbiella.it • www.liltbiella.it

Una camminata di benessere

Nuovo corso Base di Nordic Walking con appuntamenti di cammino

A cura di: **Dott.ssa Antonella Fornaro**

In affiancamento al progetto relativo all'Esercizio Fisico Adattato, LILT Biella propone una nuova ed interessante opportunità per favorire il movimento e l'attività fisica.

Si tratta di **un corso di avviamento al Nordic Walking al quale si aggiungono una serie di appuntamenti di cammino**, utili a mantenere i benefici generati dalla camminata assistita, la cosiddetta "camminata nordica" o "camminata con i bastoncini". Il progetto del corso base **prevede tre appuntamenti settimanali (lezioni del corso base) ed una serie di "uscite" pratiche (7 in totale) in cui si imparerà a conoscere la camminata nordica con il metodo delle 5 fasi della Scuola Italiana Nordic Walking.** Durante il corso si apprenderanno la tecnica ed il ritmo dei passi, la coordinazione braccia-gambe e i tanti aspetti sconosciuti della camminata nordica per il benessere fisico di tutti, soprattutto di persone che

abbiano avuto problemi di salute, per un migliore recupero.

Durante le lezioni itineranti che faranno seguito al corso base, si applicherà quanto appreso in **vere camminate allenanti di più chilometri, con**



sorprendenti risultati benefici.

L'attenzione particolare a chi abbia o abbia avuto un problema di salute, rientra **nell'ambito dell'Esercizio Fisico Adattato, settore nel quale LILT Biella sta avendo un grandissimo riscontro da parte di persone che si sono**

confrontate nella loro vita con patologie oncologiche o malattie croniche non trasmissibili (ad esempio cardiopatie, problemi respiratori, problemi vascolari ecc.).

Il corso base di Nordic Walking, inoltre, si integra bene e si affianca alle attività di Esercizio Fisico Adattato già in essere a Spazio LILT, punto di ulteriore forza è la sinergia tra gli operatori di tale settore e l'Istruttore di Nordic Walking. Affacciarsi al mondo della Camminata Nordica, che è una vera e propria disciplina, attraverso **un corso base è fondamentale per praticarla al meglio, per capire quali sono i principi fondamentali che la caratterizzano e**

soprattutto per evitare errori e fare in modo di applicare la tecnica premiante che fa del bastoncino un ausilio fondamentale e mette in moto tutta la muscolatura corporea.

Il corso è organizzato in collaborazione con Green Bear Adventures.



Esercizio Fisico Adattato a Spazio LILT

Uno stile di vita sano punta lo sguardo su alimentazione, fumo, alcol e attività fisica.

LILT Biella offre un servizio unico: l'Esercizio Fisico Adattato. Sotto la supervisione e la guida di un chinesologo esperto nel settore, **nella palestra di Spazio LILT sono previsti piani personalizzati per incrementare la capacità aerobica, la forza muscolare, la mobilità articolare, la flessibilità** (avere maggiore scioltezza in spalle, schiena, ginocchia, ecc) **e l'equilibrio.**

Il servizio è rivolto ai malati oncologici, a persone affette da patologie cronico-degenerative (diabete, obesità, malattie cardiovascolari, osteoporosi, sclerosi multipla, Parkinson, bronchite cronica, trapiantati d'organo) e a persone che presentano fattori di rischio (ipertensione arteriosa, sovrappeso, ipercolesterolemia, alterata glicemia a digiuno, dislipidemie, ecc).

Per maggiori informazioni visita il sito www.liltbiella.it o chiama il numero 015 8352111

AMBULATORIO COLON-PROCTOLOGICO DI SPAZIO LILT

L'ambulatorio di Colon Proctologia di SPAZIO LILT, tramite pancolonscopia, intende promuovere la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori del colon retto.

Considerando che attualmente le neoplasie di questo distretto interessano 1 persona su 15 si evidenzia l'importanza di una diagnosi tempestiva. Infatti, a 5 anni dalla diagnosi precoce, la sopravvivenza si attesta intorno all'80%. I dati forniti dal National Polyp Study evidenziano che la colonscopia associata alla eventuale polipectomia riduce l'incidenza delle

neoplasie al colon-retto dal 76 al 90%. L'ambulatorio è dotato di due colonscopi ad alta definizione di ultima generazione, che consentono un'ottimale esplorazione mucosa; sono integrati da cromoendoscopia 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).



Dott. Sergio Peyre

Responsabile dell'Ambulatorio
Colon-proctologico di Spazio LILT.
Medico Chirurgo Specialista in malattie
dell'apparato digerente, Endoscopia Digestiva e
Malattie dell'Apparato Respiratorio.
Già Direttore U.O.A. Gastroenterologia ASL T04 -
Sedi di Ivrea, Chivasso e Ciriè

Ho scelto di fare la colonscopia principalmente perché mia madre ha avuto un tumore al retto ed è stata operata nel 2011; quindi, avendo una familiarità diretta, ho deciso di anticipare l'esame rispetto all'età consigliata.

Ho effettuato la colonscopia a Spazio LILT perché lavoro alla LILT e perché ho avuto un buon riscontro da parte di tante persone che si sono trovate "bene", ovvero non hanno sentito assolutamente dolore e sono uscite molto tranquille da questo esame.

Anche per me è stato lo stesso: i medici e tutto il personale, infermieri e volontari, sono stati estremamente gentili e mi hanno fatto sentire a mio agio. Non ho sentito alcun dolore e anzi, dopo che mi hanno sedata, ho dormito tutto il tempo e mi sono risvegliata ad esame fatto. Ero molto tranquilla ed è andata benissimo. Certo, l'effetto della sedazione permane per un po' quindi bisogna farsi accompagnare a casa e riposare, ma dopo qualche ora si possono riprendere le normali attività.

Consiglio a tutti di rivolgersi a LILT Biella per effettuare questo esame: a chi lo deve fare per prevenzione dopo i 50 anni e ancora di più a chi, come me, ha avuto un familiare molto vicino con una diagnosi di tumore al retto.

Marina A.



Una donazione è molto più di una semplice somma perchè regala...

VITA

PREVENZIONE DIAGNOSI PRECOCE E RIABILITAZIONE A SPAZIO LILT



COCCINELLA ROSSA:

con 25,00 € doni una visita di prevenzione o diagnosi precoce ad una persona svantaggiata economicamente



COCCINELLA ARANCIONE:

con 25,00 € sostieni parte del percorso di riabilitazione di un paziente oncologico

50,00/100,00 EURO

o con la somma che preferisci

sostieni l'attività dei medici negli ambulatori di SPAZIO LILT

QUALITÀ DI VITA

CURE PALLIATIVE E ASSISTENZA IN HOSPICE



Con 30,00 € copri il costo annuale dell'assicurazione di un volontario

Con 65,00 € contribuisce al costo di formazione del personale

Con 105,00 € contribuisce al costo di tre colloqui psicologici

UN RICORDO NEL TEMPO



Con 50,00 € accendi una stella RED personalizzabile col nome

Con 100,00 € accendi una stella GOLD personalizzabile con nome e foto o dedica

Un dono speciale: per le tue occasioni scegli i nostri gadget solidali su ideeregalo.liltbiella.it

Altre modalità per contribuire alle attività di LILT Biella:

- **LASCITI TESTAMENTARI E DONAZIONI IN VITA:** con le donazioni testamentarie permetti l'avvio e la gestione di progetti importanti come Spazio LILT
- **5X1000:** con una semplice firma nella dichiarazione dei redditi sostieni la lotta contro i tumori di LILT Biella e le attività dell'Hospice CF 90033250020
- **DONAZIONI IN MEMORIA:** per far continuare a vivere una vita che finisce

Scegli la modalità di versamento che preferisci:

• CONTO CORRENTE POSTALE

n° 13749130

• DONAZIONE ON-LINE

sul sito www.liltbiella.it

• BONIFICO BANCARIO

BANCA PROSSIMA

IT77Z0335901600100000124255

• 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/bonifico-permanente 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 al D.lgs n. 117/2017 - Art 83. Per questo è necessario conservare la contabile di versamento bancario o il bollettino postale quietanzato.

QUANTO VALE LA TUA *firma*



**Scopri in che modo puoi sostenere l'attività di LILT Biella:
visita il sito liltbiella.it e calcola il valore della tua donazione.**

Dona il tuo
5x1000
alla lotta contro i tumori.

Nella prossima dichiarazione dei redditi firma per LILT Biella e indica il codice fiscale

C.F. 90033250029

Non ti costa nulla, non sostituisce l'8x1000 e sostieni i servizi di prevenzione, diagnosi precoce e riabilitazione presso Spazio LILT e assistenza presso l'Hospice L'Orsa Maggiore.

LILT Sezione Provinciale di Biella ONLUS

SPAZIO LILT Via Ivrea 22, 13900 Biella • Tel. 015 83 52 111 • info@liltbiella.it • 5x1000.liltbiella.it