

Passaparola

Il Magazine di LILT Biella

N° 38 - 2° Sem. 2019

L'ANGOLO DELLA PREVENZIONE

La prevenzione in sala d'aspetto

p. 06



SPAZIO LILT SI APRE ALLA RICERCA SANITARIA

p. 08



Reg. Trib. di Biella n. 462 - Decreto del Presidente del 24/10/17. Spett.le A.P. art. 2 comma 20/c legge 662/96. Filiale di Vercelli - Public. semestrale gratuita.
In caso di mancato recapito inviare al CCR di Biella per la sostituzione al ricevente previo pagamento resi.

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

Sezione Provinciale di Biella - Onlus

A Natale stiamo insieme

Direttore Responsabile: Luisa Benedetti

Redazione a cura della Lega Italiana per la lotta contro i Tumori - Sezione Provinciale di Biella ONLUS nelle persone di:
Antonella Fornaro, Aldina Trombini

Hanno collaborato alla redazione di questo numero:

Marina Antoniotti, Luisa Benedetti, Elena Chiorboli, Antonella Fornaro, Giuseppe Franco Girelli, Francesco Rossetti, Ylenia Sacco, Gabriella Sinigaglia, Pamela Sinigaglia, Aldina Trombini, Clotilde Tucci, Mauro Valentini.

Progetto grafico:

Maria Giulia Moranino - PEG SoluzioniCreative

3

EDITORIALE

LILT Biella è già nel domani

Parliamo di futuro

4

INSIEME PER VOI

Natale con LILT Biella

Persone al servizio delle persone.
Con il cuore

6

PREVENZIONE

L'Angolo della Prevenzione

La prevenzione entra in sala
d'aspetto

La rete si racconta

Le testimonianze dei partecipanti al
progetto "L'Angolo della Prevenzione"

8

RICERCA

Spazio LILT si apre alla ricerca sanitaria

Motivazioni e obiettivi di una
scelta ambiziosa per migliorare la
qualità dei servizi a vantaggio della
popolazione

Lo Studio CHOiCE

Un progetto focalizzato sull'Esercizio
fisico personalizzato nei pazienti
oncologici – Trial randomizzato
controllato multicentrico

10

NETWORK

Latest News

11

LA NOTIZIA BUONA

Prosegue la lotta contro i tumori

Sempre più numerosi gli Italiani
lungo sopravviventi al cancro

12

SHOPPING SOLIDALE

A Natale stiamo insieme!

I regali solidali di LILT Biella per
sostenere la Prevenzione Oncologica

13

INSERTO SALUTE

Un pranzo di Natale light

Dagli antipasti al dolce: idee sfiziose
e leggere per il tuo menu natalizio

A tavola con i bambini!

I consigli della dietista e della
pediatra di LILT Biella

La Parola allo Chef

Luca Seveso

Insalata di riso nero selvatico,
filetto di merluzzo in olio cottura e
pinzimonio di verdure

17

PREVENZIONE

Una nuova palestra a Spazio LILT

La tecnologia al servizio dei bambini
e delle famiglie

18

HOSPICE

Natale in Hospice

Intervista a Claudio e Angela,
volontari LILT Biella

Il tempo dell'Hospice

Intervista a Gianna, paziente
dell'Hospice di Biella

20

BOMBONIERE

C'era una volta... la promessa di matrimonio

Una tradizione antica tornata di
moda. Scoprila con noi

22

AZIENDE

La tua azienda a fianco di LILT Biella

Storie di imprenditori che investono
sul futuro e sulla salute del territorio

24

SERVIZI

Gli ambulatori di Spazio LILT

Per arrivare prima della malattia e
batterla sul tempo. Per assicurare
qualità di vita

26

CULTURA E TEMPO LIBERO

Scelti per voi

Arte per gli occhi e per il cuore
Fim da vedere o rivedere
Libri che fanno bene

27

SOSTENERE LILT BIELLA

LILT Biella è già nel domani

Parliamo di futuro

A cura di: Mauro Valentini, Antonella Fornaro

Mi soffermo spesso a pensare a quanto sia stata fondamentale nel Biellese la forza comune che è stata dispiegata per realizzare progetti importantissimi. Mi riferisco, per quel che riguarda la nostra realtà LILT, alla realizzazione dell'Hospice e a quella di Spazio LILT, il nostro Centro Oncologico Multifunzionale che, per quelle che sono le nostre attuali disponibilità, sta già riscontrando il "tutto esaurito" di visite.

Spazio LILT è stato un salto in avanti. Ci ha permesso di rispondere ai bisogni dei tanti Biellesi che sempre di più ci chiedevano aiuto.

Il nostro valore aggiunto è quello di aver guardato al presente per costruire il futuro.



Purtroppo, la politica sanitaria italiana degli ultimi decenni ha trascurato la prevenzione e le problematiche sociali e ha contribuito almeno in parte all'insostenibilità del sistema sanitario nazionale. Non si è previsto che sarebbe migliorata la guaribilità non solo del

cancro, ma di molte malattie e che sarebbe aumentata la cronicizzazione; non si è pensato che ci sarebbe stato un progressivo incremento dell'età media con conseguente aumento della spesa, sia per le nuove tecnologie che per le nuove terapie; non si è tenuto conto dell'incremento della domanda di assistenza sociale.

Da ciò deriva la necessità di prendere provvedimenti non solo per l'immediato, ma con un'attenzione al medio-lungo termine. **Per questo LILT Biella punta sulle problematiche relative alla prevenzione primaria e alla riabilitazione. Per questo sono nati di recente nuovi progetti di ricerca di portata locale, nazionale e internazionale, che coinvolgono il mondo della scuola, del lavoro e l'intera società civile.**

I nuovi progetti di Biella, principalmente in ambito riabilitativo-motorio, hanno un grande valore aggiunto perché sono efficaci non solo per le patologie tumorali, ma anche per tutte quelle malattie cronico-degenerative che hanno un impatto notevolissimo sia sui costi della spesa sanitaria e socio-assistenziale, sia da un punto di vista

umano ed emotivo. **Perché la malattia colpisce a 360 gradi la persona e la famiglia.**

I progetti attualmente in essere sono tanti: abbiamo appena ultimato due nuove palestre, una per l'Esercizio Fisico Adattato e una per l'Attività Fisica

Adattata, che si aggiungono a quella della riabilitazione; abbiamo alcuni programmi che attueremo in sinergia con l'ASL di Biella, abbiamo attivato nuovi ambulatori che si rivolgono a persone sane, a malati oncologici, a chi ha superato la malattia, ma deve far fronte alle sue conseguenze spesso invalidanti, a chi ha una malattia cronica, non solo tumorale.

Lo sguardo di LILT Biella è fatto di cuore, di conoscenza e di volontà messi al servizio della nostra gente biellese che in passato ha dato tanto all'Italia e che tanto merita di ricevere.

Spazio LILT e l'Hospice di Biella non sono merito nostro, ma di chi in questi anni ha creduto in noi e ha fatto sì che **il Bene, quello con la "B" maiuscola**, potesse trovare non solo una direzione, ma una vera realizzazione.

Quindi grazie! GRAZIE a tutti i Biellesi, alle Fondazioni, alle aziende, ai Comuni, alle Pro Loco, alle società. Grazie ai volontari e ai nostri collaboratori. Grazie a tutti coloro che hanno creduto in noi e che, tramite noi, hanno agito per il bene e per il futuro della nostra terra.



Il Presidente
Dott. Mauro Valentini

Mauro Valentini

Natale con LILT Biella

Persone al servizio delle persone. Con il cuore

A cura di: **Aldina Trombini, Daniela Zanellati**

In occasione di questo numero natalizio di Passaparola abbiamo deciso di "farci un selfie". Scattare una foto, fermarci un attimo dalle nostre quotidiane attività dedicate alla prevenzione e riabilitazione oncologica e all'assistenza in Hospice è stata un'occasione per riflettere su di noi, i nostri valori, i nostri obiettivi futuri. **LILT Biella non potrebbe però proseguire la sua opera se non ci fossero le migliaia di persone che la sostengono.** Per questo motivo abbiamo voluto condividere le nostre riflessioni con tutti voi. Per passare, insieme, questo momento così magico dell'anno.

Siamo operatori e volontari che credono nel rispetto verso gli altri, nella restituzione della dignità della persona, nella condivisione degli obiettivi di cura, nell'accoglienza unita alla professionalità. **Valori che ci guidano ogni giorno a servizio delle persone.**

Siamo una squadra che lotta insieme per la salute, la prevenzione, la riabilitazione oncologica e per arrivare ad assicurare al malato la migliore qualità di vita possibile in un momento di grande fragilità. **Per la vita e la speranza di tutte quelle persone che si rivolgono a noi.**

E' questo l'obiettivo che ci guida ogni giorno e che ci vede impegnati sin dal 1995 in prima linea. A Spazio LILT, dove **cerchiamo di arrivare prima della malattia** e con tutti i mezzi a nostra disposizione. Per prevenire la malattia, attraverso la cultura della salute e dei corretti stili di vita. Per battere sul tempo la malattia, attraverso la diagnosi precoce. Per assicurare la migliore qualità di vita possibile a chi la malattia l'ha conosciuta e sconfitta, attraverso la riabilitazione oncologica.

In Hospice dove accompagniamo i pazienti e i loro famigliari in un percorso di fine vita con sensibilità e rispetto per la dignità della persona.



Nella foto non siamo proprio tutti, ma anche chi non ha potuto essere presente, è qui. Per noi, per voi, per la lotta contro i tumori. Con il cuore.



buon natale!



Dott.ssa Gemma Maria Scoccia,
Specialista in Radiodiagnostica

La LILT è una realtà di vera educazione alla salute per la collettività perché opera su varie problematiche come le abitudini alimentari, i problemi psicologici, la prevenzione e la riabilitazione psicofisica. Alla LILT si fa soprattutto un lavoro di prevenzione con conseguenziale benessere sociale e psicologico. Ho scelto di lavorare in questa realtà, proprio per l'obiettivo principale della LILT: "Prevenire è vivere".

Sconfiggere il cancro attraverso la prevenzione, oggi, è possibile grazie alle metodiche sempre più accurate pertanto scegliendo di lavorare nella LILT facciamo del nostro meglio per aumentare la percentuale di guarigione, che sfiora l'80-85%, nelle donne ammalate di cancro al seno. Ogni anno ci sono 50 mila nuovi casi cioè in Italia una donna su otto può ammalarsi, per cui lo scopo della diagnosi precoce in giovani donne mediante ecotomografia con elastosonografia aspira a far aumentare la percentuale dei casi di guarigione.

La mia esperienza in LILT inizia con l'avvio della campagna di prevenzione dei tumori cutanei nel 2001 e si è arricchita negli anni, grazie all'implementazione dei macchinari messi a disposizione dalle continue donazioni e delle ottime potenzialità della nuova sede. La prevenzione intesa come educazione e come momento di incontro e confronto con i pazienti, soprattutto in ambito dermatologico, in questi anni ha permesso di raggiungere moltissime persone. Negli anni il vedere quanto sia importante il ruolo svolto da LILT ha rafforzato la mia motivazione ad impegnarmi per portare avanti questo modo di fare prevenzione.

Il lavoro in questa realtà è molto stimolante, fattivo e ricco di soddisfazioni. Il poter contare su una struttura che dal punto di vista logistico, architettonico e tecnico è sicuramente all'avanguardia, mette lo specialista nelle condizioni migliori per svolgere il suo compito. La possibilità di raggiungere i pazienti sollecitando la popolazione nell'acquisire la mentalità della prevenzione è punto chiave del nostro lavoro e motivo di costante impegno a migliorarci.

I risultati ottenuti anche in termini di patologia individuata e quindi di trattamento attivo dei pazienti, sono la migliore testimonianza che permette a LILT di essere punto di riferimento per tutto il territorio biellese.



Dott.ssa Valeria Vercellotti,
Dermatologa

L'Angolo della Prevenzione

La prevenzione entra in sala d'aspetto

A cura di: Aldina Trombini, Francesco Rossetti

Fare prevenzione in sala d'attesa e informare sui corretti stili di vita: è questo l'obiettivo del progetto **"L'Angolo della Prevenzione"**, creato da LILT Biella per portare la prevenzione all'interno degli ambulatori di medicina generale di Biella e provincia.

Un progetto che vede la collaborazione e il coinvolgimento di tante realtà profit e non profit del territorio e di ben 24 ambulatori di medicina generale.

"L'Angolo della Prevenzione nasce con l'intento di proporre ai cittadini la possibilità di impiegare in maniera utile, facendo appunto prevenzione, il tempo di attesa all'interno della sala d'aspetto degli ambulatori medici" – commenta Francesco Rossetti, responsabile del progetto.

In 24 ambulatori medici di medicina generale (di cui 14 a Biella, 5 in Valle Elvo e 5 in Valdilana) **sarà infatti possibile informarsi sui servizi di prevenzione di Spazio LILT e, allo stesso tempo, compilare un test sui corretti stili di vita a cui sarà data una risposta personalizzata dal personale medico di LILT Biella.**

"L'Angolo della Prevenzione è un progetto che vuole rispondere alla mission di LILT Biella raggiungendo le persone anche in territori fisicamente distanti da Spazio LILT e in un ambiente di quotidianità quale l'ambulatorio medico" – prosegue Francesco Rossetti – *Lo abbiamo potuto*

realizzare in primis grazie alla disponibilità di ASL Biella e alla partnership con tante realtà profit e non profit del territorio biellese".

L'Angolo della Prevenzione è

infatti anche un progetto di rete, che vede collaborare insieme per la lotta contro il cancro aziende, associazioni e cooperative sociali.

"L'Angolo della Prevenzione non è solo il nome del nuovo progetto di LILT Biella. E' un vero e proprio "luogo fisico"

che contiene il materiale informativo sulle attività di Spazio LILT e i questionari che possono essere compilati e imbucati in busta chiusa. Lo abbiamo costruito in legno grazie ai pallet e all'impregnante all'acqua donatoci dalle aziende Officina +39 e Colorificio Ferrarone, e grazie al laboratorio sul riciclo e sul riuso finanziato dal CTV di Biella e Vercelli e dal nome "Di quanti mondi hai bisogno per essere felice" realizzato dall'associazione Mani Tese di Pratrivero e dall'associazione Giorgio e Nino Maurel con i ragazzi delle scuole superiori".

Cooperativa Maria Cecilia e Cooperativa Tantintenti sosterranno il progetto occupandosi della gestione del materiale cartaceo nell'ambito del progetto SPRAR (Servizio centrale del sistema di Protezione per Richiedenti Asilo e Rifugiati). Un'attività che permetterà un costante refill dei volantini e il trasporto in busta chiusa a Spazio LILT dei test compilati.

"L'Angolo della Prevenzione è il

risultato di tante sinergie del territorio – conclude Francesco Rossetti – e rappresenta, allo stesso tempo, l'inizio di nuove collaborazioni tra diverse realtà finalizzate ad ampliare il progetto stesso e a promuovere sempre più attività nel campo della prevenzione. LILT

Biella, per esempio, si è impegnata nell'arco del progetto a svolgere brevi lezioni sui corretti stili di vita su temi come l'alimentazione, il consumo di alcool e fumo e l'attività fisica, ai beneficiari del progetto SPRAR".



Oltre al dispenser ligneo,

infine, è stato predisposto un dispenser cartaceo per tutti gli ambulatori che non hanno spazi adeguati ad accogliere una struttura in legno. In entrambe le tipologie di dispenser, per chi volesse sostenere le attività di LILT Biella, è possibile trovare un bollettino finalizzato al sostegno degli ambulatori.

Non resta che rispondere all'appello di questo nuovo progetto, volto a promuovere un atteggiamento proattivo sul tema della prevenzione. **"Non rimanere in attesa... «AGISCI CONTRO IL TUMORE!» Informati sui servizi di prevenzione e sostienili con una donazione!"**: così recita e promuove il messaggio dell'Angolo della Prevenzione.



La rete si racconta

Le testimonianze dei partecipanti al progetto "L'Angolo della Prevenzione"

A cura di: Francesco Rossetti

L'idea di "fare rete" e di costruire progetti "in partnership" con le realtà del territorio guida ogni progetto di LILT Biella. **Insieme a tante realtà profit e non profit abbiamo realizzato il progetto "L'Angolo della Prevenzione"**. Insieme abbiamo lavorato affinché si potesse offrire alla popolazione biellese la possibilità di prevenire i tumori. Ecco la voce di chi ci ha aiutato e sostenuto in questo percorso.



L'Angolo della Prevenzione rappresenta per Maria Cecilia il raggiungimento di tre obiettivi importanti: l'incremento di sinergie con varie realtà del territorio biellese per sviluppare collaborazioni e progettazioni future; il tentativo di scardinare alcuni pregiudizi, con l'assegnazione di un ruolo attivo ai beneficiari dello SPRAR per le attività di monitoraggio e di refill del materiale nei dispenser; la sensibilizzazione al tema della prevenzione anche nella popolazione straniera.

Alessandra De Vigiliis, operatrice Cooperativa Maria Cecilia ONLUS

Nell'ambito del progetto L'Angolo della Prevenzione, LILT Biella ha pensato di raggiungere tutte le persone attraverso uno strumento di promozione della salute semplice e coinvolgente. Si tratta dell'utilizzo di alcuni questionari che puntano sui tre ambiti di cui LILT Biella si occupa: i corretti stili di vita, la diagnosi precoce e la riabilitazione. Basta compilarli e consegnarli al proprio medico o imbucarli nell'apposita cassetta delle lettere presente nei dispenser lignei. Ogni operatore medico di LILT Biella che si occupa del settore specifico andrà quindi ad analizzare le risposte ai test per fornire un riscontro alla singola persona.

Antonella Fornaro, psicologa LILT Biella



A luglio 2019, LILT Biella ha incontrato 24 medici di altrettanti ambulatori di Medicina Generale per presentare il progetto "L'Angolo della Prevenzione". L'occasione di questi incontri ha permesso di informare i Medici di Medicina Generale sui nuovi progetti di ricerca e innovazione nell'ambito della prevenzione terziaria su cui LILT Biella si sta focalizzando da due anni. In particolare, l'avvio di uno studio randomizzato controllato per verificare il livello di efficacia dell'Esercizio Fisico Adattato in un campione di pazienti oncologici e uno studio pilota che ha permesso l'attivazione di un ambulatorio di riabilitazione del pavimento pelvico.

Tali incontri hanno permesso quindi di dar vita a un trait d'union tra LILT Biella, ASL Biella, e i Medici di Medicina Generale in modo tale da creare una rete informativa per la popolazione di facile accesso sulle attività di prevenzione disponibili sul territorio.

Ylenia Sacco - Ricerca e Innovazione LILT Biella



Sono entrato in questo progetto come aiuto falegname ed è stata un'esperienza interessantissima lavorare con i ragazzi perché bastava poco per interessarli e vedere la loro manualità. Credo che noi associazioni, genitori e adulti dobbiamo dare fiducia e stare tanto con loro.

Questo mi ha dato una gioia grandissima!

Roberto Miari - Associazione Giorgio e Nino Maurel



La mission principale dell'associazione Mani Tese è la diffusione presso la cittadinanza di una nuova cultura ambientale collegata a un modello di sviluppo equo e sostenibile. Il progetto proposto da LILT Biella di costruzione di dispenser utilizzando dei pallet già usati è rientrato a pieno titolo nel nostro modo di vedere le cose; lo abbiamo quindi proposto ai giovani durante lo stage delle scuole superiori di giugno affinché lo realizzassero, dando loro un ulteriore valore sociale e locale del proprio lavoro, vista l'importante attività di prevenzione dei tumori fatta da LILT Biella sul nostro territorio.

Norma Marchi - Associazione Mani Tese Pratrivero

Spazio LILT si apre alla ricerca sanitaria

Motivazioni e obiettivi di una scelta ambiziosa per migliorare la qualità dei servizi a vantaggio della popolazione

A cura di: Ylenia Sacco, Aldina Trombini

Ricerca e Innovazione: Spazio LILT punta al futuro e lo fa con **progetti di ricerca e innovazione sanitaria**. L'ambiziosa sfida è quella di migliorare il livello dei propri **servizi a vantaggio della popolazione**, ma anche di dare evidenza dell'**efficacia e della qualità delle soluzioni proposte**.

Il percorso, inaugurato a inizio 2017, inizia a portare i primi frutti.

Abbiamo intervistato la dott.ssa Ylenia Sacco, Responsabile Ricerca e Innovazione in LILT Biella e con esperienza decennale come ricercatrice e manager di numerosi studi sanitari nazionali ed europei.

Dott.ssa Sacco, come e perché fare ricerca sanitaria sulla prevenzione oncologica e delle malattie croniche a Biella?

Avviare un percorso di ricerca è un impegno complesso che richiede una riflessione ed un'azione propositiva in tanti ambiti.

E' necessario prendere in considerazione i bisogni di salute specifici della popolazione di riferimento. Il biellese

ha percentualmente una tra le popolazioni più anziane del Piemonte e registra i tassi maggiori di

incidenza di alcune tipologie di tumori. Il bisogno di prevenzione a favore della popolazione e di

riabilitazione dopo la malattia è quindi importante. In questi anni siamo riusciti a costruire

partnership d'eccellenza a livello locale e nazionale che sono alla base delle ricerche

avviate. Attraverso la costruzione di un team multiprofessionale, siamo in grado

di portare avanti studi avanzati e questo si accompagna ad una capacità di

progettazione innovativa che favorisce l'accesso a risorse esterne per il

sostegno dei servizi e delle attrezzature a supporto della ricerca. Negli

ultimi tre anni abbiamo lavorato sodo in questi differenti ambiti per

poter avviare progetti significativi in grado di offrire ai pazienti

oncologici, in primis, un servizio gratuito, accessibile e di qualità.

Dott.ssa Sacco, lei è la responsabile dello studio CHOICE (CHoose Health: Oncological patients Centered Exercise) recentemente approvato dal Comitato Etico di Novara e del progetto di riabilitazione oncologica "Realizzazione di un polo innovativo focalizzato su percorsi riabilitativi integrati" che ha permesso nel 2018-19 l'attivazione di un ambulatorio fisiatrico e di uno per la riabilitazione del pavimento pelvico rivolto a pazienti oncologici e non. Perché questi progetti a Spazio LILT?

Spazio LILT è una struttura all'avanguardia, che spicca

nel panorama regionale e nazionale per i suoi spazi

accoglienti, ambulatori con apparecchiature avanzate, palestre nuovissime e personale qualificato. E' quindi il luogo ideale per

accogliere pazienti e familiari non solo durante le tradizionali visite di prevenzione, ma anche durante i percorsi di riabilitazione e di

esercizio fisico adattato che sono alla base degli studi scientifici in corso.



Tutti gli aggiornamenti sui progetti e gli studi pilota di LILT Biella sono consultabili online all'indirizzo <https://www.liltbiella.it/ricerca-e-innovazione/>

Lo studio CHOiCE

Un progetto focalizzato sull'Esercizio fisico personalizzato nei pazienti oncologici – Trial randomizzato controllato multicentrico

A cura di: Ylenia Sacco, Aldina Trombini

Durante la malattia, è sempre necessario per i pazienti oncologici recuperare la migliore qualità di vita possibile. Offrire a pazienti oncologici, in fase di stabilità clinica, la possibilità di scegliere la modalità di esercizio (autonoma, con personal trainer o in gruppo) andando a monitorare specifici parametri sarà la risposta di Spazio LILT per il prossimo futuro attraverso il percorso motorio **"CHOiCE" (CHOOSE Health: Oncological patients Centered Exercise)**, che coinvolgerà circa 100 persone, a partire da fine 2019.

"CHOOSE Health", "Scegli Salute" come suggerisce emblematicamente il titolo del progetto – commenta la dott.ssa Ylenia Sacco, responsabile dello studio – è un progetto di ricerca sanitaria che mira a misurare il livello di miglioramento di specifici parametri funzionali e della qualità della vita in persone affette da neoplasia maligna proponendo un programma che tenga conto delle preferenze e/o barriere del paziente nei confronti dell'attività motoria. In questo modo il paziente stesso, adeguatamente monitorato, potrà contribuire ad aumentare la quantità di attività fisica praticata, incrementando uno stile di vita più attivo e salutare".

Il progetto viene definito multicentrico perché coinvolge diverse organizzazioni scientifiche e realtà sanitarie. Sono tre, oggi, le città in cui verrà avviato: Biella

per il Piemonte, Verona per il Veneto e Trento per il Trentino Alto Adige.

I pazienti coinvolti – spiega la dott.ssa Sacco – scegliendo di aderire al programma motorio CHOiCE avranno l'opportunità di beneficiare di un monitoraggio scientifico e professionale (attraverso dispositivi tecnologici, identici per tutti i centri sperimentatori) dei propri



livelli di attività fisica raggiungendo obiettivi graduali, personalizzati e documentabili.

Ideato da LILT Biella in collaborazione con l'Università di Verona (Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento) e l'IRCSS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano (per l'analisi statistica dei risultati), lo studio verrà condotto in tre centri sperimentatori: LILT Biella, LILT Trento e Verona. I pazienti saranno reclutati presso le strutture sanitarie di riferimento: ASL di Biella – Reparto di Oncologia per LILT

Biella e Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata di Verona – Reparto di Oncologia per Verona. I pazienti adatti saranno indirizzati dai reparti verso i centri sperimentatori per il programma di attività fisica personalizzato.

"CHOiCe è il risultato di una convergenza di professionalità variegata e di esperienze scientifiche d'eccellenza – conclude la dott.ssa Sacco – i team di ogni centro comprendono: ricercatori, statistici, medici e chinesologi specialisti in Attività Motorie Preventive ed Adattate, tutti uniti per la ricerca contro i tumori e per un unico obiettivo: il ritorno ad una vita di qualità, il più possibile attiva ed indipendente per chi è colpito dalla malattia oncologica".

Il protocollo di studio alla base del progetto è stato approvato dai Comitati Etici dei territori di riferimento Verona e Novara. La sostenibilità della realizzazione dello studio di durata biennale è garantita grazie ai fondi nazionali di ricerca sanitaria 5x1000 del 2018 della LILT nazionale. Permetterà ai pazienti di beneficiare gratuitamente di un servizio innovativo e i cui risultati scientifici saranno un'evidenza di valore per il territorio biellese e non solo.

Latest news

LILT Biella al tavolo della European Cancer League

Dal Codice Europeo contro il Cancro alle nuove collaborazioni

Lo scorso 16 e 17 settembre 2019 LILT Biella ha partecipato a Berna, con la dott.ssa Ylenia Sacco, Responsabile Ricerca e Innovazione, al tavolo della ECL (European Cancer League)

Un'occasione di confronto e di apertura di un dialogo con le Leghe tumori di altri 7 paesi europei per discutere di prevenzione dei tumori e di azioni coordinate per favorire la lotta ai tumori.

L'evento organizzato dalla Lega tumori europea (European Cancer League) ha avuto l'obiettivo di far conoscere in particolare le iniziative e strategie della Lega Tumori svizzera (paese ospitante) e del Ministero federale della sanità pubblica (FOPH).

E' stata però anche un'occasione utile per condividere esperienze e progettualità in atto presso altri paesi europei. **L'obiettivo è unire le azioni e le forze di tutte le Leghe tumori oltre che per la diffusione del Codice Europeo contro il cancro anche attraverso progetti comuni e modalità di collaborazioni organizzate come ad esempio la realizzazione di una piattaforma informativa per lo scambio di dati e informazioni e attraverso la creazione di un Team Force.**



LILT Biella lancia la versione in inglese del suo sito web

Una scelta strategica, per poter dialogare con i nostri partner europei e intraprendere nuove collaborazioni a livello internazionale



Sono passati due anni dall'inizio del primo **progetto di ricerca sulla riabilitazione oncologica** a cui LILT Biella ha deciso di aderire e partecipare. **E, oggi, sono ormai 4 i progetti e gli studi pilota che la vedono coinvolta in prima linea nella lotta contro il cancro.** Insieme a partner di rilievo nazionali e internazionali LILT Biella ha infatti dato vita a una rete impegnata a studiare, analizzare e testare gli effetti delle metodologie riabilitative che vengono proposte a Spazio LILT ai malati oncologici e a chi soffre di patologie cronico-degenerative.

Per poter dialogare al meglio con i nostri partner e per intraprendere nuove collaborazioni a livello internazionale, LILT Biella ha realizzato una versione in inglese del suo sito web. "La realizzazione di un sito in inglese rappresenta una finestra sul mondo – commenta la Dott.ssa Ylenia Sacco, Responsabile Ricerca e Innovazione - E' una tappa obbligata e naturale dell'evoluzione di un'organizzazione che ha obiettivi

ambiziosi. L'inglese non è solo la lingua scientifica per eccellenza, ma è anche un necessario veicolo per poter comunicare e diffondere la nostra realtà "Spazio LILT": le buone pratiche di prevenzione che LILT Biella ha da sempre offerto e diffuso sul territorio biellese. Inoltre per poter valorizzare i nuovi progetti e servizi che, nell'ambito della ricerca in prevenzione terziaria (riabilitazione e supporto alla qualità della vita), stiamo costruendo con partner di altre regioni italiane ed europee".

Prosegue la lotta contro i tumori



Sempre più numerosi gli Italiani lungo sopravvivenza al cancro

A cura di: Dott. Franco Girelli, Oncologo Radioterapista

Cos'è e come si calcola la sopravvivenza ad un tumore? Il tasso di sopravvivenza ad tumore è un parametro che indica la percentuale di persone che sono vive dopo la diagnosi di una determinata neoplasia. Il dato, normalmente, viene fornito a distanza di 5 anni dall'insorgenza della malattia e in percentuale.

Per ciò che riguarda l'Italia, i dati italiani aggiornati vengono forniti dai registri tumori. L'ultima edizione è recentissima, risale al 2018. Li abbiamo analizzati per offrire spunti di riflessione e di analisi.

Primo dato positivo: l'incidenza delle malattie neoplasiche è in riduzione, sia negli uomini che nelle donne. In entrambi i sessi calano i tumori del colon e dello stomaco. Negli uomini diminuiscono i tumori del polmone (dovuto alla riduzione del numero di fumatori nei soggetti di sesso maschile, mentre aumentano tra i soggetti di sesso femminile) e della prostata. Nelle donne si riduce l'incidenza di cancro dell'utero e dell'ovaio.

Secondo dato positivo: la mortalità continua a diminuire in modo marcato in entrambi i sessi. Merito della prevenzione e, in particolare, della lotta al fumo di sigaretta. Quest'anno per la prima volta durante gli incontri di prevenzione primaria nelle quarte superiori delle scuole biellesi, ho trovato un'intera scolaresca di non fumatori. Un evento a dir poco eccezionale, ancora di più se pensiamo che la media dei fumatori nelle scuole biellesi era intorno al 42% nei primi anni duemila. Un altro fattore a favore di una maggior guarigione è la diffusione degli screening, il miglioramento dei progressi diagnostici e terapeutici e la gestione multidisciplinare dei pazienti (in Piemonte i sono i famosi GIC - Gruppi Interdisciplinari Cure).

Purtroppo aumentano i tumori negli anziani, ma questo è da addebitarsi ad un sempre maggiore invecchiamento della popolazione.



Al momento in Italia vi sono circa

3.400.000 persone vive a cinque anni dalla diagnosi di tumore. Questo numero, inimmaginabile sino a vent'anni fa e che aumenta di anno in anno, ci pone di fronte a nuove sfide, in primis la riabilitazione. Sebbene negli ultimi anni le terapie di supporto abbiamo fatto passi da gigante, a tutt'oggi le cure, gli interventi chirurgici, la radioterapia o la chemioterapia sono comunque piuttosto "pesanti". Tenendo conto che sovente questi trattamenti sono contemporanei oppure sequenziali, i reliquati ci sono e talvolta riducono pesantemente la qualità di vita. I problemi che danno le cure sono i più disparati, dai disturbi della memoria all'incontinenza.

Se teniamo conto che circa il 40% delle persone guarite da un tumore, non sono più in grado di riprendere l'attività lavorativa, la nuova sfida che ci pone la lunga sopravvivenza è la riabilitazione. **Riabilitazione motoria e supporto psicologico perchè la guarigione da un tumore non lascia solo una cicatrice sul corpo, ma sovente anche nella mente.**

A Natale stiamo insieme!

I regali solidali di LILT Biella per sostenere la Prevenzione Oncologica

A cura di: Pamela Sinigaglia

Il Natale è un periodo molto intenso dell'anno fatto di emozioni, di affetto, ma anche di bilanci, riflessioni e di buoni propositi per il nuovo anno in arrivo.

Scalda i cuori condividere la gioia del Natale con i propri famigliari e amici, ricordare i tempi passati e tenere viva la memoria dei cari che, purtroppo, non sono più con noi, con lo sguardo comunque rivolto al futuro.

Noi di LILT Biella non smettiamo mai di fare questo. Per dodici mesi, guardiamo al passato e al presente per poter raccontare e tramandare a chi incontreremo in futuro, quante vite abbiamo potuto salvare e quante persone abbiamo potuto assistere nell'ultimo periodo della loro vita.

Tutto questo è stato ed è possibile grazie a coloro che credono nel nostro operato, e nella forza **della prevenzione, della riabilitazione oncologica e dell'assistenza.**

In un periodo così speciale dell'anno arricchisce dedicarsi agli altri, ed è un piacere individuare per i propri cari il dono a loro più adatto.

Scegliere i regali solidali di LILT Biella significa regalare qualità e prevenzione a chi si vuole bene, con la certezza di avere anche aiutato coloro che usufruiranno dei servizi di Spazio LILT.

I cesti solidali di LILT Biella.

Con grande dedizione le volontarie di LILT Biella realizzano con gustosi prodotti alimentari, a disposizione grazie all'importante contributo di aziende del territorio biellese, confezioni di diverso formato.

Novità: il packaging!

A differenza degli scorsi anni, per questo Natale abbiamo pensato a confezioni natalizie chiuse, che non permettono quindi di vedere cosa è contenuto al loro interno.

I regali solidali sono doni speciali, di altruismo e di amore, il cui significato merita attenzione: per questo vogliamo far suscitare in chi li riceverà, la stessa emozione di sorpresa che provano i bambini la mattina di Natale di fronte ad un regalo.



**A Natale unisciti a LILT Biella nella lotta contro i tumori.
Dona a te e ai tuoi cari un regalo ricco di speranza
per tutti noi.**

Un pranzo di Natale light

Dagli antipasti al dolce: idee sfiziose e leggere per il tuo menu natalizio

A cura di: **Luisa Benedetti**

Ci abbiamo sempre pensato un po' tutti a come alleggerire il pranzo di Natale. Senza stravolgere le tradizioni, senza inventare piatti nuovi, perchè comunque dalla tavola delle feste ci aspettiamo sempre le pietanze tipiche che fanno subito atmosfera natalizia. Ma per non sentirci subito troppo appesantiti o con conseguenze anche più pesanti e sgradevoli, occorre rendere più light alcune ricette. Vediamo qualche suggerimento utile al nostro stomaco e alla nostra linea.

Iniziamo dagli antipasti: l'ideale sarebbe evitare il più possibile salumi e insaccati, maionese e altre salse troppo grasse, a favore di carpacci di salmone o pesce spada, a salse tipo guacamole (avocado, lime e, volendo, un po' di yogurt greco) o ricotta lavorata a crema. Da evitare anche i sottoli a favore dei sottaceti, e la pasta sfoglia per salatini e torte ripiene, che potrebbe essere sostituita dalla pasta brisè o meglio ancora dalla fillo, entrambe con minor contenuto di grassi.

Con i **primi piatti** arrivano anche le note dolenti. Dobbiamo sacrificare agnolotti e lasagne? Proprio no, l'importante è che il condimento sia meno calorico. Quindi meglio evitare il ragù e le salse a base di panna, preferendo quelli con verdure di stagione (carciofi, funghi, radicchio) o a base di pesce (vongole, gamberi, scampi, dadini di pesce spada). Bene le crespelle con champignon e prosciutto cotto, o ricotta e spinaci da gratinare in forno; e poi semaforo verde per risotti di pesce o ai funghi, lasagne alle verdure o al pesto di basilico, tortellini o agnolotti in brodo sgrassato.

Difficile pensare a un **secondo piatto** light? Certo, l'ideale sarebbe il pesce al forno o al massimo un roast beef all'inglese ma sembrerebbe tutto poco natalizio. Escludendo brasati e

stracotti, e se possibile, anche la carne di maiale, mettiamo in tavola un bel tacchino ripieno, come da tradizione americana. Permessi anche il polpettone di carni bianche o gli involtini di vitello ripieni di verdure. Come contorno, meglio evitare le patate e concentrarsi invece su carciofi, radicchio ai ferri o in padella, finocchi crudi in insalata con arance, sale, olio e pepe, secondo una tradizione siciliana molto apprezzata anche al nord.



Infine il **dolce**. Come fare a meno di panettone e pandoro? Infatti non si può e non si devono sostituire. Evitiamo invece le creme a base di mascarpone e sostituiamole con della ricotta morbida e spumosa, arricchita, volendo, anche da piccoli pezzettini di cioccolato fondente. E per altri, eventuali dessert, potremo pensare a una torta caprese senza burro ma con olio di semi di mais, e a un tronchetto di Natale con la crema di ricotta anziché di burro.

Che ne dite, ci proviamo? Alla fine una piccola differenza forse si avvertirà, ma il sacrificio non sarà poi così pesante e gli ospiti apprezzeranno invece una piccola rielaborazione delle ricette, comunque sempre invitanti e gustose.

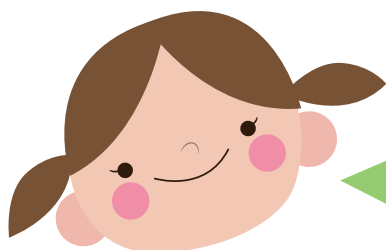
A tavola con i bambini!

I consigli della dietista e della pediatra di LILT Biella

A cura di: **Dott.ssa Clotilde Tucci**, dietista di LILT Biella, e **Dott.ssa Elena Chiorboli**, pediatra.

Gli occhioni spalancati di fronte alla magia delle luci dell'albero di Natale, il fascino delle storie e delle leggende natalizie, la meraviglia dei regali. Natale è, prima di tutto, la festa dei più piccoli.

Abbiamo voluto dedicare a tutti loro e ai loro genitori una parte di questo inserto salute perché la lotta contro i tumori inizia sin dalla più tenera età attraverso l'acquisizione di abitudini alimentari sane e salutari.



SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE
FAI LA PRIMA COLAZIONE!

DOLCE...



Una tazza di latte o uno yogurt con cereali semplici e un frutto fresco di stagione o un bicchiere di spremuta non zuccherata

Una fetta di torta fatta in casa e un frutto fresco di stagione o un bicchiere di spremuta non zuccherata



Latte con biscotti non frollini, un frutto fresco di stagione o un bicchiere di spremuta non zuccherata



Una fetta di pane con un cucchiaino di marmellata e un velo di Robiola (o Philadelphia o ricotta), una spremuta non zuccherata



Frutta fresca macedonia con yogurt e cereali

Pane o fette biscottate con un velo di marmellata o miele e un bicchiere di latte

Due biscotti o un paio di cucchiaini di cereali e un bicchiere di latte

Una fetta di pane con ricotta e miele e un bicchiere di spremuta non zuccherata



O SALATA!

Una fetta di pane con pomodoro e origano e olio extravergine di oliva e una spremuta non zuccherata



Una fetta di pane con un bocconcino di parmigiano e una spremuta non zuccherata



Una fetta di pane con una fetta di prosciutto sgrassato e una spremuta non zuccherata



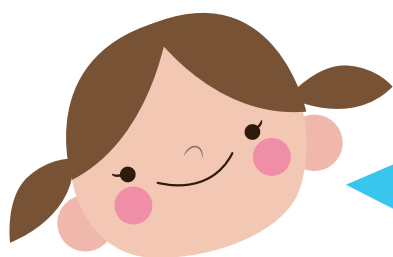
Mozzarella e pomodoro con una fetta di pane e una spremuta non zuccherata

Una fetta di pane con un velo di Robiola e una spremuta non zuccherata



Una fetta di pane con formaggio e pere

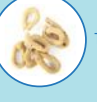




RICARICA LE PILE
MA NON TI APPESANTIRE!

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

MERENDA

SCUOLA ELEMENTARE SCUOLA MATERNA	uno a scelta tra:		
	 Frutta fresca	 Semi oleosi	 Frutta disidratata
SCUOLA MEDIA	 Frutta fresca	 Semi oleosi	 Frutta disidratata
	 1 panino tipo "Bocconcino" con 1 fetta di prosciutto cotto	 1 panino tipo "Bocconcino" con 1 pezzo di formaggio	
	 1 pacchetto di cracker non salati in superficie	 Gallette di riso o mais	 Taralli
	 1 fetta di pane con 1 cucchiaino di marmellata	 1 fetta di pane con 1 cucchiaino di miele	

una a scelta tra:	
 Yogurt con cereali semplici	 Frullato o centrifugato di frutta e/o verdura
 Yogurt con frutta secca	 Frappè con frutta di stagione
 Yogurt con frutta fresca	 Thè con una fetta piccola di torta non confezionata
 1 bicchiere di spremuta con 2 biscotti semplici	 1 fetta di pane con 2 quadratini di cioccolato

Le presenti indicazioni di colazione e merenda non tengono in considerazione l'età o le specifiche esigenze individuali del bambino.



Ambulatorio di prevenzione e trattamento di sovrappeso e obesità in età evolutiva

Sovrappeso, obesità, sedentarietà e scarsa attività fisica sono troppo presenti nella vita di oggi e non riguardano solo gli adulti, ma anche bambini e adolescenti.

A Spazio LILT è attivo un ambulatorio per aiutare i bambini (tramite i loro genitori) e gli adolescenti a modificare i propri stili di vita – in particolare alimentazione e attività fisica – al fine di prevenire e trattare il sovrappeso e l'obesità in età evolutiva.

Chiama lo 015.8352111 e chiedi informazioni per conoscere le attività dell'ambulatorio.

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 Café e da otto anni Maio Restaurant – La Rinascente.

Insalata di riso nero selvatico, filetto di merluzzo in olio cottura e pinzimonio di verdure

INGREDIENTI per 4 persone

gr. 240 riso nero selvatico
n. 4 filetti di merluzzo fresco
n. 1 carota
n. 1 zucchina
n. 1/2 cavolo cappuccio
n. 1 cipollotto novello
ml. 250 olio extra vergine di oliva
gr. 5 coriandolo fresco
q.b. aceto di riso
q.b. olio al sesamo



PROCEDIMENTO

Procediamo alla cottura del riso direttamente in pentola con acqua fredda e una foglia di alloro e cuociamo per 40 min. circa. Scoliamo e condiamo il riso con tutte le verdure tagliate a listarelle sottili a crudo, olio al sesamo, aceto di riso, olio extravergine d'oliva e coriandolo fresco. Impiattiamo in un piatto fondo e adagiamo sopra il riso la nostra scaloppa di merluzzo semplicemente cotta in un tegame con olio extravergine (fino a coprire il nostro filetto di pesce) con uno spicchio d'aglio e finocchietto selvatico. Guarnire per ultimo con granella di pistacchio salato.

Buon appetito.



Una nuova palestra a Spazio LILT

La tecnologia al servizio dei bambini e delle famiglie

A cura di: Antonella Fornaro

Spazio LILT continua a crescere e si vede. È infatti di **recente realizzazione una nuova palestra che si trova nel Centro Oncologico di Via Ivrea** che verrà destinata anche all'attività fisica dei bambini.

La nuova palestra è deputata all'Attività Fisica Adattata: si tratta di un'attività fisica che si svolge in piccoli gruppi supervisionati da chinesologi specialisti in Attività Motorie Preventive e Adattate con competenze specifiche sulla gestione di programmi motori per la promozione della salute.

L'avvio della nuova palestra è stato fatto con i bambini e i ragazzi che partecipano al progetto per la prevenzione e al

Gli obiettivi di base che vengono raggiunti a piccoli passi, grazie a un'azione sinergica con i genitori, sono tre: **mangiare in modo sano ed equilibrato, ridurre la sedentarietà e incrementare l'attività fisica.**

È proprio su questo ultimo aspetto che la nuova palestra porta un grande contributo.

"In questa attività effettuata nella nuova palestra di Spazio LILT – afferma la Chinesiologa Chiara Cossa – si pone l'accento sulla componente ludica, cioè sul gioco. È importante che i ragazzi si appassionino al movimento, che si divertano e che non vedano l'attività fisica come un obbligo o un peso".

L'idea di promuovere la salute e il benessere prevede l'integrazione nella quotidianità del movimento in tutte le sue forme. **"Per fare questo la tecnologia ci dà una grande mano** – prosegue Chiara Cossa – **infatti, abbiamo adottato un applicativo Technogym di ultima generazione che consente di impostare un allenamento personalizzato. Direttamente con lo smartphone si può vedere quali sono gli esercizi da noi suggeriti per la giornata o per la settimana, inoltre ci sono anche video che esemplificano i movimenti da fare nel caso in cui ci si sia dimenticati della sequenza o a cosa corrisponde l'esercizio suggerito.**

Noi operatori, inoltre, abbiamo la possibilità di monitorare in remoto le attività e di capire se e come sia necessario modificare il programma.

Una cosa interessante ed utilissima è che anche i genitori possono accedere allo stesso applicativo e loro stessi possono fare gli esercizi con i figli".

Il programma "pediatrico" di LILT Biella, infatti, ha come obiettivo la promozione dei corretti stili di vita con il coinvolgimento di tutta la famiglia, a garanzia di un percorso che possa diventare per tutti in un nuovo modo di vivere.



trattamento di sovrappeso e obesità in età evolutiva, un progetto che esiste anche grazie al prezioso sostegno dell'**Associazione Annalisa Venier Onlus** che, da sempre, crede e porta avanti con LILT Biella questo programma dedicato ai bambini.

Il progetto vede l'intervento di quattro professionisti: la pediatra responsabile del progetto, la dietista, la psicologa e una professionista in scienze motorie.

**Per saperne di più sul progetto vai sul nostro sito:
www.liltbiella.it o chiama lo 015.8352111**

Natale in Hospice

Intervista a Claudio e Angela, volontari LILT Biella

A cura di: **Aldina Trombini**

Natale, festa della Vita. Anche in Hospice. Claudio ha già preparato qualche addobbo e organizzato una piccola festa per condividere insieme questo momento: pazienti, familiari, volontari, personale sanitario.

Da un anno affianca Angela nel coordinamento dei volontari che, ogni giorno, sostengono i malati e le loro famiglie in un periodo delicato della loro vita.



"Qui è Natale ogni giorno - ci dice proprio Angela che in Hospice ha passato come volontaria ben 17 anni - Nello spazio dove tutto può sembrare avere il suo compimento, la sua fine, in realtà il senso della Vita è presente sempre. Ogni giorno. In ogni gesto e in ogni parola. Qui si ricomincia sempre. Basta solo pensare a un uomo e a una donna che hanno passato insieme un'intera vita e che devono salutare il proprio compagno o la propria compagna per sempre".

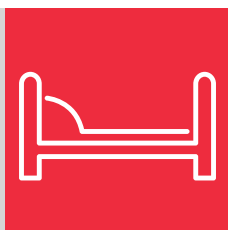
Angela e Claudio sono solo due dei tanti "Volontari dello Stare", una definizione che ben racconta la loro opera silenziosa e quotidiana in Hospice.

"Stare significa ascoltare, e ascoltare, spesso, è difficile - commenta Claudio - Ascoltare le storie di vita dei pazienti e dei familiari, le loro paure e i loro sentimenti. Come spesso dice Angela, abbiamo la

possibilità di vivere più vite qui in Hospice. Ogni giorno, con i pazienti e i loro familiari, moriamo e rinasciamo un po' anche noi".

L'empatia, la capacità immediata di porsi nello stato d'animo o nelle situazioni di un'altra persona è del resto fondamentale per ogni volontario.

"L'etimo di volontariato è volontà - conclude Angela - noi siamo volontari in Hospice per volontà. Per ricominciare ogni giorno. Per rinascere".



Un poltrona per l'Hospice, un abbraccio sincero.

I pazienti dell'Hospice e i loro familiari hanno bisogno di stare bene. Per questo vogliamo dotare le stanze di poltrone comode su cui concedersi un momento di relax e di sollievo.

Aiutaci anche tu a donare i letti all'Hospice. Attraverso la tua donazione ti prenderai cura di chi sta attraversando il periodo più delicato della propria vita.

Dona usando il *bollettino allegato* al Passaparola oppure online su www.donazionililtbiella.it
Per maggiori informazioni, contatta Deborah Sidari: d.sidari@liltbiella.it - Tel. 015.8352111

Il tempo dell'Hospice

Intervista a Gianna, paziente dell'Hospice di Biella

A cura di: **Aldina Trombini**

Il tempo dell'Hospice scandisce quotidianamente ogni azione e ogni gesto di chi lo vive e acquista valore quasi spirituale. E' il tempo della visita medica, il tempo della condivisione, il tempo per farsi ascoltare e per ascoltare con rispetto. In Hospice, 24 ore su 24, si regalano sorrisi sereni e pace. Ne abbiamo parlato con Gianna che ha aperto il suo sorriso a tutti noi.

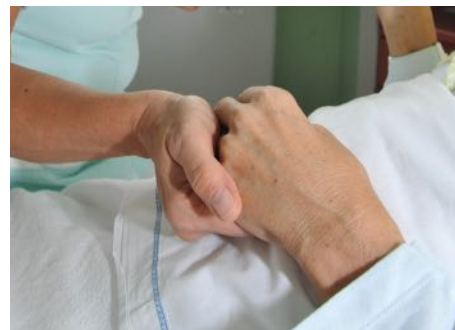
La mattina per Gianna inizia sempre con una frase ben precisa. Un occhio aperto e l'altro ancora socchiuso e un invito che ha un po' dell'imperativo "Tate, la colazione!!!"

"Non importa se sono le 6 del mattino o le 9.00, quando le chiamo le infermiere ci sono sempre. Lo so bene che con il mio arrivo ho portato un po' di scompiglio - commenta Gianna divertita - però medici, infermieri e operatori socio sanitari sono

sempre al mio fianco. Sempre pronti ad aiutarmi e sostenermi, anche solo con una coccola e un sorriso. Il tempo qui è qualcosa di davvero prezioso e tutti loro me ne dedicano davvero tanto. Al punto che ho ritrovato il buonumore".

Gianna ama leggere, guardare la televisione ma, soprattutto ama concedersi durante la giornata lunghe chiacchierate con i volontari.

"Mi è sempre piaciuto stare tra la gente. L'ho sempre fatto e, per capirla meglio, ho voluto anche studiare psicologia. E' bello sapere che posso passare del tempo con persone così speciali. Ogni giorno è una nuova scoperta perché posso sempre confrontarmi con tutti loro. Il caffè con i volontari è ormai diventato un vero e proprio rito a cui non posso più rinunciare. Fa parte della mia nuova routine quotidiana. E' una bella abitudine che mi



arricchisce e mi fa sentire bene".

Così come fa star bene Gianna sapere che può stare con i suoi famigliari tutte le volte che vuole e per tutto il tempo che vuole.

"Recentemente abbiamo festeggiato il compleanno delle mie nipotine - conclude Gianna - E' stata una festa bellissima che ci ha visti uniti, tutti insieme, ancora una volta. Anzi, con qualcosa in più: nuovi amici con cui condividere la nostra gioia".

Gianna ha scritto per noi una poesia. Eccola:

LE NUVOLE NON PARLANO

Troppo spesso i miei occhi
si crepano di razionalità
ed i miei sentimenti offesi
si nascondono per poi sorridermi.

E' vero, gli adulti non sanno sorridere e sognare.

Tra una lacrima e l'altra.
Sento scaturire l'energia del mio cuore,
il mio piccolo grande esercito
è composto da tanti personaggi meravigliosi,
che armonizzano e completano l'ambiente.

Medici, infermieri, oss e volontari.
Io li chiamo gocce di luce,
palline colorate, fatine inebrianti...
dell'anima e dello spirito

C'era una volta... la promessa di matrimonio

Una tradizione antica tornata di moda. Scoprila con noi

A cura di: **Marina Antoniotti**

La promessa di matrimonio è la libera dichiarazione di volersi sposare effettuando le pubblicazioni nel Comune di residenza. Da quel momento il matrimonio deve avere luogo entro 180 giorni, altrimenti l'atto decade e perde valore.

Non è solo un atto civile obbligatorio, è **la più romantica delle tradizioni**, è quel momento in cui per la prima volta i due innamorati concretizzano la volontà di sposarsi e da fidanzati diventano promessi sposi, impegnandosi a passare insieme il resto della loro vita.

L'usanza vuole che si celebri la cerimonia della speranza, dove tutto si colora di verde. Il verde rappresenta un

frutto acerbo, un amore che dovrà essere maturato con il cuore, con il corpo, con la testa lungo tutto il percorso di una vita, un sentimento che dovrà svilupparsi piano piano attraverso gli anni.

Molti fidanzati non conoscono questa usanza o la considerano datata e superata, ma è un peccato non onorare un evento lieto come questo.

La tradizione vuole che la festa venga organizzata dalla famiglia della sposa e



prevede tanti invitati. La sposa riceverà dallo sposo un mazzo di fiori bianchi e dalla suocera un oggetto prezioso di famiglia. A sua volta, la sposa, dovrà regalare un orologio d'oro al fidanzato. Un festeggiamento sontuoso che, se si desidera, può essere snellito e modernizzato.

Basta renderlo più sobrio, quindi, dopo la deposizione delle pubblicazioni di matrimonio presso il Comune, si può

predisporre un rinfresco in casa o in una elegante ma intima sala da tè, invitando pochi amici e i parenti più stretti e allestendo la location con decorazioni in verde e bianco. **Come ricordo e simbolo di buon auspicio, a fine festeggiamenti, non bisognerà assolutamente dimenticare di donare agli ospiti piccole bomboniere che racchiudono confetti verdi, così come vuole la tradizione.**



Bomboniere Solidali LILT Biella

Otto anni fa è nata l'idea di creare le bomboniere solidali di LILT Biella perché si voleva rendere ancora più speciale questo oggetto così prezioso per i festeggiati. La bomboniera solidale di LILT Biella ha una triplice utilità: consegnare tradizionalmente la bomboniera agli invitati, coinvolgerli in una grande causa di solidarietà, sostenere le attività che l'associazione svolge per la lotta contro i tumori. **Scegli le bomboniere solidali di LILT Biella per rendere uniche le tue occasioni speciali.**

Puoi ordinare le bomboniere comodamente online sul sito www.donazioni.liltbiella.it

Contatta Marina Antoniotti: m.antoniotti@liltbiella.it - 015.8352115 per avere maggiori informazioni. Potrai ordinarle e personalizzarle secondo le tue esigenze.

CON UN LASCITO A LILT BIELLA PROTEGGI IL PRESENTE E GARANTISCI IL FUTURO DI CHI AMI.

Con il patrocinio e la collaborazione del



CONSIGLIO
NAZIONALE
DEL
NOTARIATO



ANCHE IL TUO LASCITO PUÒ FARE LA DIFFERENZA.

– I lasciti a favore di LILT Biella sostengono Spazio LILT,
Centro di Prevenzione e Riabilitazione Oncologica.
Un Centro per la vita unico in Italia che permetterà di salvare tante vite.

PER INFORMAZIONI:

Gabriella Sinigaglia | Tel. 015 8352111 | g.sinigaglia@liltbiella.it

La tua azienda a fianco di LILT Biella

Storie di imprenditori che investono sul futuro e sulla salute del territorio

A cura di: Gabriella Sinigaglia

Da alcuni anni LILT Biella ha messo in atto uno speciale Programma dedicato alle aziende denominato "Corporate Donors" nell'ambito del quale, in cambio di un sostegno economico da parte delle imprese, LILT offre una serie di benefici. Il Corporate Donors è un marchio che si affianca a quello dell'azienda mostrandone la sensibilità e l'impegno nel sociale e sul proprio territorio. Sono molte le modalità che permettono all'azienda di incrementare la donazione annuale di sostegno a LILT Biella. Ecco alcuni esempi:

Chiorino S.P.A. di Biella oltre a donare la quota di adesione al Programma Corporate, ha deciso di permettere

CHIORINO TECHNOLOGY

contrattualmente ai propri dipendenti di poter usufruire di due visite di prevenzione all'anno, motivando così la scelta: *"Abbiamo deciso di sostenere e affidarci a LILT Biella per serietà, affidabilità e impegno sociale"*. Un esempio di attenzione verso i dipendenti e un ulteriore sostegno a LILT Biella.

Cappello Impianti di Mongrando oltre a



donare la quota di rinnovo al Programma di LILT Biella dedicato alle aziende, ha deciso di organizzare una raccolta fondi nell'ambito di un evento sportivo, la presentazione ufficiale della nuova squadra di calcio della quale il titolare è il Presidente, unendo un momento di aggregazione a un gesto di solidarietà. Il ricavato dall'evento è stato finalizzato a sostegno dei servizi di Spazio LILT.

Nissan Autovar Bivar di Angelo Santarella con sede a Valdengo, oltre al rinnovo del Programma Corporate, ha voluto mettere a disposizione di LILT

Biella un'auto nuova in comodato d'uso a tempo indeterminato, permettendo a LILT di non avere nessun costo per l'acquisto di un nuovo mezzo. L'automobile, viene utilizzata dai volontari per tutte le attività che svolgono sul territorio come banchetti per la raccolta fondi, commissioni varie e distribuzione di materiale informativo di LILT Biella ai professionisti con i quali collabora.



Quelli di Chiorino SPA Cappello Impianti e Nissan Autovar Bivar rappresentano solo tre esempi, ma sono davvero tante le aziende che incrementano il loro sostegno a LILT Biella con iniziative di diverso tipo condividendo un unico obiettivo: sostenere la lotta contro i tumori.



Programma Corporate Donors

Se desideri conoscere i benefici che la tua azienda può avere aderendo al **Programma Corporate Donors di LILT Biella** e se vuoi avere informazioni di come puoi partecipare in modo concreto alla Lotta contro i Tumori, scrivi a Gabriella Sinigaglia via mail all'indirizzo

corporate@liltbiella.it oppure telefona al numero **015 8352111**. Sarà lieta di fornirti tutte le informazioni in merito. Visita l'area dedicata alle aziende sul nostro sito www.liltbiella.it

Come fare per prenotare una visita

Per prenotare una visita di prevenzione e riabilitazione o un esame di diagnosi precoce **non è necessario presentare l'impegnativa medica.**

Basta telefonare in LILT Biella allo **015 8352111** o compilare il **form on-line** sul sito **www.liltbiella.it** alla sezione "Prenota una visita". Alle prenotazioni on-line seguirà un contatto telefonico degli operatori di LILT Biella **per fissare l'appuntamento.**

Come fare per sostenerci

Spazio LILT nasce per **offrire servizi di prevenzione e diagnosi precoce** che, normalmente, non hanno un'adeguata copertura come la diagnosi precoce di quelle patologie oncologiche **che non rientrano negli screening regionali.**

Per visite ed esami diagnostici **non è richiesto il pagamento del ticket**, ma è possibile contribuire con **una donazione a parziale copertura delle spese.**

Solo **grazie alle donazioni**, infatti, Spazio LILT riesce ad offrire servizi che contano su professionisti preparati, attrezzature adeguate e all'avanguardia e **che rispondono al sempre crescente bisogno di salute del territorio.**

PER INFORMAZIONI:

Tel. 015 8352111 | info@liltbiella.it



Gli ambulatori di Spazio LILT

Per arrivare prima della malattia e batterla sul tempo.
Per assicurare qualità di vita

A cura di: Aldina Trombini

A Spazio LILT sono attivi ogni giorno 13 ambulatori dedicati alla salute ed alla lotta contro i tumori.

Medici e personale sanitario specializzato sono ogni giorno a servizio delle persone sia per far in modo che la malattia non insorga, sia per diagnosticare tempestivamente e in fase ancora iniziale, eventuali lesioni precancerose o cancerose, in modo da ottenere più guarigioni definitive e minori esiti invalidanti conseguenti alle terapie. Dal 2018, inoltre, LILT Biella ha attivato ambulatori dedicati alla riabilitazione oncologica.

Oggi si guarisce di più e in ogni caso anche quando non si raggiunge la guarigione si convive a lungo con la malattia. E' fondamentale quindi la **qualità di vita** anche e soprattutto per i lungo sopravvissuti. Per questo motivo abbiamo attivato ambulatori dedicati alla riabilitazione per un **intervento globale** (fisico, psicologico, occupazionale) che aiuti il paziente e la sua famiglia ad adattarsi a standard di vita quanto più simili a quelli precedenti la malattia.

PER ARRIVARE PRIMA DELLA MALATTIA

CENTRO ANTIFUMO DI II LIVELLO

Dr. Riccardo Zaffalon
Dott.ssa Antonella Fornaro

Uno pneumologo e una psicologa uniscono le loro professionalità per aiutare le persone che hanno una dipendenza dal fumo di tabacco. Una sinergia ed una complementarietà che danno ottimi risultati.



AMBULATORIO DI DIETOLOGIA ONCOLOGICA

Dott.ssa Clotilde Tucci

L'ambulatorio dietologico propone un servizio che 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, menopausa.

AMBULATORIO DI PREVENZIONE E TRATTAMENTO DI SOVRAPPESO ED OBESITÀ IN ETÀ EVOLUTIVA

Dott.ssa Elena Chiorboli
Dott.ssa Clotilde Tucci
Dott.ssa Antonella Fornaro
Dott.ssa Chiara Cossa

L'Ambulatorio per la prevenzione ed il trattamento dell'obesità infantile si avvale di più professionisti: pediatra, dietista, psicologa, esperto in scienze motorie per aiutare i bambini (tramite i loro genitori) e gli adolescenti a modificare i propri



stili di vita – in particolare alimentazione ed attività fisica – al fine di prevenire e trattare il sovrappeso e l'obesità in età evolutiva. Il focus è aiutare a ridefinire i propri comportamenti per giungere a migliorare la qualità di vita.

PER BATTERE SUL TEMPO LA MALATTIA

AMBULATORIO DI OTORINOLARINGOIATRIA E STOMATOLOGIA

Dott.ssa Marta Cerutti
Dott. Silvano Rosa

"I tumori di naso, bocca e gola, benché non rientrino negli abituali programmi di screening, meritano di essere sorvegliati, soprattutto nei fumatori e nei forti bevitori." Presso l'ambulatorio di otorinolaringoiatria e stomatologia è possibile prenotare il proprio esame videoendoscopico per la diagnosi precoce dei tumori del rino-faringo-laringe e del cavo orale.

AMBULATORIO DI COLON-PROCTOLOGIA

Dott. Sergio Peyre

A SPAZIO LILT viene utilizzato un videocolonscopio di ultima generazione che permette di effettuare una visita per la diagnosi precoce dei tumori del grosso intestino.



AMBULATORIO DI DERMATOLOGIA

Dott.ssa Annalisa Andreani
Dott.ssa Valeria Vercellotti
Dott. Corrado Servo
Dott.ssa Vilma Prato

Da sempre, è uno dei servizi maggiormente richiesti per la grande professionalità degli specialisti che vi operano e per l'impiego di un videodermatoscopio digitale di ultima generazione.



AMBULATORIO DI SENOLOGIA

Dott.ssa Cinzia de Candia
Dott. Paolo Levis
Dott. Pier Giacomo Origlia
Dott.ssa Gemma Maria Scoccia

Presso l'ambulatorio senologico di SPAZIO LILT è possibile effettuare una visita clinica senologica oppure prenotare un esame strumentale con ausilio di ecotomografo con elastografia.



AMBULATORIO ECOGRAFICO

Dott. Pier Giacomo Origlia
Dott.ssa Gemma Maria Scoccia

L'ecografia rappresenta un test di screening ideale in molteplici indagini di medicina preventiva e permette una diagnosi precoce che può essere fatta quando la malattia non dà alcun disturbo così da portare alla completa guarigione

del paziente. Le ecografie prenotabili a SPAZIO LILT sono: Tiroide, Mammella, Addome Superiore, Addome Inferiore, Apparato Urinario, Addome Completo.

AMBULATORIO DI GINECOLOGIA

Dott. Pier Carlo Zorzato

Presso l'ambulatorio ginecologico di SPAZIO LILT è possibile effettuare una visita ginecologica durante la quale, se opportuno, viene effettuato il prelievo per l'esame citologico e tutti gli esami necessari alla diagnosi precoce dei tumori ginecologici. Viene effettuata anche l'ecografia interna.

AMBULATORIO DI UROLOGIA

Dott. Gianni Vecchi
Dott. Enzo Pugno

L'ambulatorio Urologico di SPAZIO LILT è deputato alla prevenzione dei tumori dell'apparato Uro-Genitale Maschile. Oltre alla visita specialistica, presso l'ambulatorio è previsto il dosaggio del PSA (Antigene Prostatico Specifico).

PER ASSICURARE QUALITÀ DI VITA

AMBULATORIO DI PSICO-ONCOLOGIA

Dott.ssa Antonella Fornaro

Quando nella vita di tutti i giorni si inserisce la diagnosi di un tumore, tutto cambia. L'ambulatorio fornisce sostegno psicologico a singoli, coppie e famiglie.

AMBULATORIO PER LA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

Dott.ssa Giovanna Natale
Dott.ssa Giorgia Balducci

L'ambulatorio di riabilitazione del pavimento pelvico aiuta a combattere l'incontinenza urinaria o intestinale. Si rivolge alle donne che hanno avuto uno o più figli, alle giovani che svolgono

attività sportiva ad alto impatto sulla zona pelvica, alle donne che hanno avuto interventi chirurgici pelvici (isterectomia) o presentano un prollasso degli organi pelvici, agli uomini che hanno avuto interventi chirurgici alla prostata e alle persone che soffrono di disturbi intestinali (stipsi e/o incontinenza di gas



intestinali).

Oltre alla riabilitazione del pavimento pelvico, è possibile effettuare anche sedute di riabilitazione motoria.

ESERCIZIO FISICO ADATTATO

Dott. Giuliano Scrivano
Dott.ssa Chiara Cossa

L'Esercizio Fisico Adattato è uno dei servizi innovativi di Spazio LILT grazie all'apertura di una delle primissime Palestre di Salute realizzate in Piemonte. Questo servizio propone programmi di esercizi fisici che sono "adattati" all'età, al genere e alle condizioni di salute di ciascuno. L'incremento dell'attività fisica proposta a Spazio LILT con questo servizio è individualizzato e promuove l'acquisizione di uno stile di vita più attivo e indipendente.

L'Esercizio Fisico Adattato determina un miglioramento delle capacità fisico-funzionali quali la capacità cardio-respiratoria e la forza muscolare, la mobilità articolare, la flessibilità e, soprattutto per i soggetti con un aumentato rischio di cadute (per esempio gli anziani), l'incremento dell'equilibrio.

Scelti per voi

A cura di: Luisa Benedetti

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

MONET E GLI IMPRESSIONISTI IN NORMANDIA.

Palazzo Mazzetti – Asti

Fino al 16 febbraio 2020

Degli impressionisti si è già visto tutto o quasi. E' sicuramente uno dei periodi della pittura più felici per gradevolezza e impatto visivo, e se davvero volessimo saperne ancora di più, ecco che Asti ci propone una visita di grande suggestione. I grandi artisti francesi di fine ottocento, da Monet a Renoir, da Bonnard a Boudin, sono riuniti a Palazzo Mazzetti in una mostra di 75 opere sull'affascinante paesaggio normanno che fece un po' da antitesi a quello solare e sereno della Provenza e della



Costa Azzurra. Come in un tour di viaggio, percorreremo le città e i paesini del nord della Francia, tuffandoci poi nelle fresche e tempestose spiagge della costa, come Dieppe e Etretat, fino alle più mondane Trouville e Deauville. Non più, quindi, paesaggi immersi nel forte sole mediterraneo, ma un'atmosfera incantevole di brume, scogliere e mari agitati che, forse, hanno ancora di più attratto i pittori impressionisti.

L'AMORE NON VA IN VACANZA

di Nancy Meyers (2006) con Cameron Diaz, Kate Winslet e Jude Law.

L'hanno definita una delle commedie romantiche invernali più riuscite e coinvolgenti. Se la pioggia e la neve di questa stagione vi mettono di cattivo umore, questo è il film che fa per voi. Brillante, sentimentale ma non mieloso, riesce a catturare per la



sceneggiatura articolata e intelligente scritta dalla stessa regista Nancy Meyers. La storia parallela di due donne, una giornalista e una montatrice di trailer, che deluse dai tradimenti dei loro uomini decidono di scambiarsi la casa, risulta vincente anche per l'ineccepibile interpretazione delle due brave attrici protagoniste, Cameron Diaz e Kate Winslet. Dal canto suo, Jude Law è nel pieno del suo fascino, mentre risulta commovente il ruolo del "vecchio" Eli Wallach. Tra i fasti della casa hollywoodiana e le nevi della campagna del Surrey si intrecciano intense relazioni e speranze d'amore.

FILM

da vedere
o rivedere

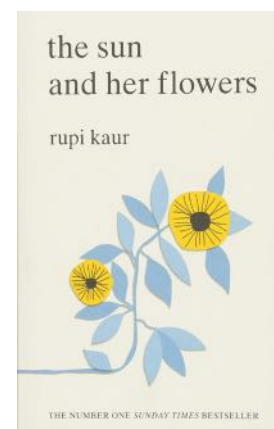
LIBRI

che fanno bene

THE SUN AND HER FLOWERS di Rupī Kaur

Ed. TRE60

Con le sue frasi brevi, in cui molte donne si sono riconosciute, e con i suoi temi forti come quelli della perdita, del trauma, della guarigione e dell'amore, ha convinto anche le persone più scettiche in fatto di poesia. Rupī Kaur, ho ottenuto il successo mondiale nel 2014 con "Milk and honey". L'autrice, che ha dichiarato di aver cominciato a scrivere poesie per guarire da una malattia, ha diviso questo secondo libro in cinque capitoli, seguendo la vita e la morte dei fiori come metafora degli umani: l'appassire, il cadere, il radicare, il crescere, il fiorire.



IL TUO SOSTEGNO A LILT BIELLA, LA NOSTRA LOTTA CONTRO I TUMORI



CORRETTI STILI DI VITA

Con 30 euro contribuisce al sostegno di una visita di controllo dell'AMBULATORIO DIETO-ONCOLOGICO.

Puoi inoltre donare a sostegno dell'AMBULATORIO DI PREVENZIONE E TRATTAMENTO DI SOVRAPPESO ED OBESITÀ IN ETÀ EVOLUTIVA e del CENTRO ANTIFUMO



DIAGNOSI PRECOCE

Con 60 euro contribuisce al sostegno di un'ecografia all'addome dell'AMBULATORIO ECOGRAFICO.

Puoi inoltre donare a sostegno degli AMBULATORI DERMATOLOGICO, SENOLOGICO, OTORINOLARINGOIATRICO E STOMATOLOGICO, COLON-PROCTOLOGICO, UROLOGICO e GINECOLOGICO



RIABILITAZIONE

Con 90 euro contribuisce al sostegno di una prima visita fisiatrica dell'AMBULATORIO DI RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO.

Puoi inoltre donare a sostegno delle attività di ESERCIZIO FISICO ADATTATO e dell'AMBULATORIO DI PSICONCOLOGIA



QUALITÀ DI VITA IN HOSPICE

Con 150 euro contribuisce all'acquisto di una POLTRONA all'interno di una camera dell'HOSPICE.

Sono necessarie 18 poltrone dal costo di 920 euro l'una. Con la tua donazione potrai dare sollievo ai malati accolti in Hospice e ai loro parenti e amici che vivono un momento di grande fragilità

DONA VITA, SOSTIENI LA PREVENZIONE ONCOLOGICA!

Tramite

**CONTO CORRENTE
POSTALE**

N° 13749130

Con una

DONAZIONE ONLINE

sul sito
www.donazioni.liltbiella.it

Tramite

BONIFICO BANCARIO

BANCA INTESA SANPAOLO
IT33V0306909606100000124255

Destinando il tuo

**5X1000 A LILT BIELLA
NELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI**

C.F. 90033250029

Per garantire un aiuto continuativo alla Lotta contro i Tumori, scegli la modalità del BONIFICO PERMANENTE.

Scarica il modello su www.donazioni.liltbiella.it/campagne/dona-ora e consegnalo alla tua Banca

DONA SPERANZA NEI MOMENTI IMPORTANTI

IN OCCASIONE DI UN EVENTO SPECIALE

BOMBONIERE SOLIDALI

Marina Antoniotti:
m.antoniotti@liltbiella.it

PERSONAL FUNDRAISING ONLINE

Aldina Trombini:
online@liltbiella.it

**DEDICANDO UN PENSIERO
A UNA PERSONA CARA**

STELLE VIRTUALI di Spazio LILT

Pamela Sinigaglia:
iniziative@liltbiella.it

**CON UN GESTO D'AMORE
CHE NON MUORE MAI**

LASCITO TESTAMENTARIO

Gabriella Sinigaglia:
g.sinigaglia@liltbiella.it
0158352111 (interno 114)

A NATALE STIAMO *insieme*

Con LILT Biella i tuoi regali si trasformeranno
in un sostegno concreto alla lotta contro il cancro.
INSIEME SOSTENIAMO LA PREVENZIONE ONCOLOGICA



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



6 BIGLIETTI AUGURALI
Donazione: 6,00 euro



MATITE SOLIDALI
Donazione: 5,00 euro



COCCINELLA TRUDI 9 CM
Donazione: 7,00 euro



COCCINELLA TRUDI 15 CM
Donazione: 15,99 euro



**CIONDOLO
COCCINELLA ARGENTO**
Donazione: 30,00 euro



**CIONDOLO
COCCINELLA ORO**
Donazione: 80,00 euro



**CIONDOLO
COCCINELLA ORO/SMALTO**
Donazione: 50,00 euro



BRACCIALETTA CRUCIANI
Donazione: 10,00 euro

PER INFORMAZIONI:

Pamela Sinigaglia
015 8352111 • iniziative@liltbiella.it

PER DONAZIONI ONLINE:

www.donazioni.liltbiella.it

LILT Sezione Provinciale di Biella
Spazio LILT, Via Ivrea 22 13900 Biella
Tel. 015.8352111 • info@liltbiella.it