

Passaparola

Il Magazine di LILT Biella
N° 34 - 2° Sem. 2017

**HOSPICE
L'ORSA
MAGGIORE**
Cambia casa

p. 4



**INSERTO
SALUTE**
Le ricette di LILT Biella

p. 13



NUOVI SERVIZI
Scoprili a

p. 6

p. 21

**Un Natale a tutta
prevenzione.**

SCOPRI IL CATALOGO NATALIZIO 2017

Direttore Responsabile: Dott. Alfredo Mazzoccatto

Redazione a cura della

Lega Italiana per la lotta contro i Tumori - Sezione Provinciale di Biella ONLUS nelle persone di: Daniele Ramella Pollone, Claudia Pozzi, Dott.ssa Antonella Fornaro

Hanno collaborato alla redazione di questo numero:

Dr. Sergio Peyre, Dr. Pier Giacomo Origlia, Dott.ssa Antonella Fornaro, Dott. Giuliano Scrivano, Gabriella Sinigaglia, Dott.ssa Giovanna Natale, Dott.ssa Chiara Cossa, Dott.ssa Anna Porta, Dott.ssa Raffaella Ambrosio, Damiano Re, Dott. Giuseppe Franco Girelli, Geom. Renzo Orlassino, Dott. Pierlevino Rajani, Roberto Venier, Dr. Mauro Valentini, Dott.ssa Laura Schiapparelli

Progetto grafico: Maria Giulia Moranino e Andrea Valentini per Peg.SoluzioniCreative

3 EDITORIALE: LA PAROLA DEL PRESIDENTE

Un anno di cambiamenti

L'Hospice di LILT Biella entra nel nuovo ospedale.

4 HOSPICE L'ORSA MAGGIORE

L'Hospice cambia casa

Le testimonianze degli operatori.

6 PROGETTI

Gravidanza in movimento!

Un nuovo interessante progetto per mamme in dolce attesa.

7 PREVENZIONE E DIAGNOSI PRECOCE

Obesità infantile

Sempre più bambini sono obesi o in sovrappeso: scopriamo insieme il perché.

Ambulatorio colonproctologico

La diagnosi precoce al servizio di uomini e donne.

Cancro e movimento

L'attività fisica presenta sempre più vantaggi nella lotta contro il cancro.

11 PREVENZIONE TERZIARIA

Esercizio Fisico Adattato

Una strategia d'intervento nella prevenzione terziaria delle malattie croniche.

Le testimonianze dei pazienti.

13 INSERTO SALUTE

Le ricette di LILT Biella

Cibi sani ma sfiziosi, per un'alimentazione corretta che non rinuncia al gusto.

17 SPAZIO AZIENDE

Dietro alla storia di tante

persone...ci sono anche le aziende

Cosa significa sostenere LILT Biella.

Le aziende al fianco di LILT Biella

Soddisfazioni e benefici.

19 PROGETTI

Esercizio Fisico Adattato

Un progetto gratuito per il recupero psicofisico in chi ha avuto una malattia oncologica.

20 LILT ONLINE

Si sopravvive di ciò che si riceve, ma si vive di ciò che si dona

Il Natale secondo LILT Biella.

21 RIABILITAZIONE

Ambulatorio riabilitazione pavimento pelvico

Incontinenza urinaria e intestinale: a Spazio LILT apre nuovo servizio.

23 PREVENZIONE E DIAGNOSI PRECOCE

Tabacco e alcol

Un'accoppiata...perdente!

Prevenzione al femminile

L'ecografia mammaria a Spazio LILT.

25 LASCITI TESTAMENTARI

L'importanza di fare testamento

Informazioni e testimonianze.

26 BOMBONIERE E REGALI SOLIDALI

LILT Biella presenta:

"I Pensieri Vivi"

La nuova collezione di bomboniere e gadget solidali.



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

AREA RIABILITAZIONE

- Ambulatorio Fisiatrco
- Ambulatorio Resecati Polmonari
- Ambulatorio Riabilitazione Pavimento Pelvico
- Ambulatorio di Psiconcologia
- Palestra
- Trattamenti Individuali

SPORTELLINO 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

Un anno di cambiamenti

L'Hospice di LILT Biella entra nel nuovo ospedale.



L'evento più importante nella vita di LILT Biella nel 2017 è stato senza dubbio il trasferimento del nostro Hospice nel nuovo nosocomio, così come nel 2016 lo è stato l'apertura di Spazio LILT.

Se pensiamo che siamo partiti solo nel 1995, è strabiliante come siamo riusciti dopo soli cinque anni a realizzare un Hospice, che ancor oggi è l'unico gestito direttamente da una Sezione Provinciale della LILT e dopo altri quindici anni abbiamo inaugurato Spazio LILT, il Centro Oncologico Multifunzionale per il Nord Italia voluto dalla LILT Nazionale.

Queste due realizzazioni non sono merito nostro ma di tutti i Biellesi, che hanno reso possibile ciò con la loro grande generosità, senza la quale la nostra progettualità non sarebbe valsa a nulla.

La ASL di Biella, grazie ad una convenzione trilaterale che ora comprende anche la LILT Nazionale, come era in passato quando l'Hospice era all'interno dell'Istituto Belletti Bona, copre gran parte dei costi di gestione, a cui per mantenere un'elevata qualità delle prestazioni si aggiungono le oblazioni dei Biellesi.

Per quanto concerne Spazio LILT, dopo l'inaugurazione avvenuta a fine 2016, nel 2017 **abbiamo potenziato**



l'attività poliambulatoriale tanto che le prestazioni cliniche e strumentali si sono più che raddoppiate.

In particolare si sono attivati l'ambulatorio per la prevenzione e il trattamento dell'obesità in età evolutiva, la palestra per l'esercizio fisico adattato e l'ambulatorio per la riabilitazione del pavimento pelvico, che sono andati ad aggiungersi a quelli già presenti.

Anche per quanto concerne la prevenzione primaria e la diagnosi precoce nei suoi vari aspetti in questa fase di start up, ma anche in futuro, c'è bisogno del sostegno delle istituzioni, delle aziende, delle associazioni, delle fondazioni, dei club di servizio, delle proloco, dei privati cittadini che ci possono sostenere con oblazioni e donazioni, con testamenti e legati testamentari, con la destinazione del cinque per mille.

Tutta la LILT di Biella, il Consiglio Direttivo, il personale, i consulenti, i volontari in occasione del Natale e del Capodanno vi porgono i migliori auguri per un 2018 ricco di salute e di soddisfazioni, certi che continuerete a sostenerci come avete fatto fino ad ora.

Il Presidente
Dott. Mauro Valentini

Mauro Valentini

SEGUICI DA VICINO!

Iscriviti alla nostra Newsletter

www.liltbiella.it

L'Hospice cambia casa

Le testimonianze degli operatori.

Ogni cambiamento comporta delle perdite, ma anche delle acquisizioni e questo cambiamento, atteso e nel contempo paventato è finalmente arrivato. Dal 7 luglio il nuovo e vecchio Hospice è entrato nella sua nuova sede.

C'è stato molto fermento attorno a questo trasferimento e anche molto lavoro da parte di tutti. Quali perdite e quali acquisizioni quindi? Perché nuovo e vecchio al contempo?

LA TESTIMONIANZA DELLA DOTT.SSA ANNA PORTA, PSICOLOGA DELL'HOSPICE

La perdita è sicuramente legata al lasciare un luogo che per molti anni ci ha ospitati, un posto i cui muri sono impregnati della storia delle persone che li hanno vissuti. Ogni stanza ricordava ai componenti dell'equipe le storie di chi le aveva abitate e il timore era quasi di abbandonare i ricordi e il clima che da sempre contraddistingue l'Hospice. Cambiano i luoghi, ma non le persone. Cambiano le stanze, ma non si perdono i ricordi. Il clima è determinato dalle persone che operano nell'Hospice, non dal luogo in cui operano, dalla formazione che hanno acquisito negli anni e dal compito che è ci è assegnato. E quindi eccoci pronti a cavalcare una nuova sfida con i valori e l'entusiasmo di sempre da parte mia, dei medici, degli infermieri, degli OSS e dei volontari, in locali attrezzati e pensati per una struttura hospice, luogo in cui gli ospiti e le famiglie trovano assistenza e accoglienza; locali luminosi con zone aperte dove le persone possono trascorrere il loro tempo con i nostri storici volontari, i loro familiari e amici.

Anche qui i bambini possono trovare giochi per intrattenersi e possono passare tutto il tempo che desiderano con i loro cari. I ritorni che abbiamo dalle persone che entrano nel nuovo, ma vecchio Hospice l'Orsa Maggiore, sono quelli di sempre: attenzione, professionalità e disponibilità. L'accoglienza dei bisogni dell'individuo e della famiglia continua ad essere percepita da chi entra nella nostra struttura come un valore aggiunto e una specificità del nostro modo di operare. E quindi molto è cambiato, ma nulla è cambiato”.



L'INTERVISTA ALLA DOTT.SSA RAFFAELLA AMBROSIO, MEDICO DELL'HOSPICE, E A DAMIANO RE, INFERMIERE DELL'HOSPICE

Il trasferimento dell'Hospice poteva creare qualche difficoltà, soprattutto a ospiti e famigliari, ma anche agli operatori. Come è stato vissuto e gestito?

DOTT.SSA AMBROSIO: *“Le impressioni avute sono state positive. L'equipe ha lavorato secondo un obiettivo, continuando ad avere cura dei pazienti e a fare, quindi, il lavoro di routine, senza tener conto di fatica e orari dovuti al trasloco. Tutti sono stati in grado di gestire pazienti e parenti preoccupati per questo trasferimento, avevano proprio da svuotare una vita. Ho visto molto entusiasmo. Il supporto dell'ASL è stato eccezionale, e ci hanno accolto molto bene. I pazienti erano preoccupati, anche per via proprio dello spostamento fisico e per alcuni di loro era un rientro in ospedale, un ricordo della diagnosi, della malattia, della terapia che da noi si attenua. Ma una volta ritrovati, i pazienti hanno iniziato a viverla bene e i famigliari erano tutti tranquilli”.*

Che significato aveva e ha poi assunto questo importante cambiamento?

DOTT.SSA AMBROSIO: *“Abbiamo fatto una piccola riunione prima di cominciare, per lasciare emotivamente quello che c'era da lasciare del nostro vissuto nell'altro Hospice, perché sono anni che portiamo dentro lutti di persone, questo ha provocato un effetto catartico”.*

INF. DAMIANO RE: *“Forse c'era una dimensione di appartenenza alla vecchia sede, era un luogo più appartato e qualcuno era restio al passaggio in ospedale, ma dopo qualche giorno di permanenza qui tutti si sono ricreduti. I ricordi ci sono, ma la sensazione è positiva. Abbiamo ritrovato nuovi stimoli, voglia di fare, nuove esperienze, un cambiamento senz'altro positivo”.*

Che effetto fa entrare in un nuovo contesto lavorativo, l'ospedale?

DOTT.SSA AMBROSIO: *“Siamo tutti molto contenti. Sono felice e non mi capitava da un sacco di tempo, avverto un senso di leggerezza e di sicurezza. Per noi operatori essere inseriti in un contesto e non essere da soli ha il suo peso. Se abbiamo bisogno*

di parlare con un collega, di un esame, di un confronto ci contestualizza nel mondo sanitario. Qui l'identità dell'Hospice viene mantenuta grazie alla qualità del lavoro che facciamo, i muri contano fino a un certo punto, l'importante sono le persone e questo lo riscontrano i famigliari”.

INF. DAMIANO RE: “A livello infermieristico, per il reparto e la struttura possiamo lavorare al meglio, non ci sono dispersioni, potendoci dedicare al paziente totalmente. C'è una straordinaria assistenza ospedaliera: se abbiamo un problema in mezz'ora viene risolto”.

Cosa c'è di nuovo in questo nuovo Hospice?

DOTT.SSA AMBROSIO: “Lo spazio mentale che si può dedicare alla ricerca, che nella vecchia sede dovevamo un po' sempre rincorrere, invece qui sta per iniziare nemmeno dopo un mese dal trasloco. Questa è una prerogativa dell'Hospice, dove l'attenzione alla ricerca è sempre stata una caratteristica distintiva rispetto ad altre realtà impegnate in questo nostro settore. Una ricerca clinica e assistenziale.

Vorrei che emergesse la nostra capacità di lavorare in gruppo, senza figure predominanti e individualiste, nel trasferimento è proprio emersa l'anima degli operatori, perché tutti volontariamente oltre il loro lavoro, hanno dato un pezzo in più, un pezzo di anima che riguarda la nostra mission qui dentro, un gruppo davvero eccezionale”.



SEDE E CONTATTI:

L'Hospice L'Orsa Maggiore ha sede presso il Nuovo Ospedale degli Infermi di Ponderano (BI) in Via Dei Ponderanesi 2, al terzo piano, blocco D.

Gli orari di visita sono dalle ore 8:00 alle ore 20:00 e sono concordabili in base alle necessità.

Telefono: 015/8352111 - E-mail: info@hospicebiella.it - www.liltbiella.it/hospice

MODALITÀ DI ACCESSO:

Per accedere all'Hospice è necessario rivolgersi al proprio medico di famiglia o telefonare al numero 015/15154533 attivo 24h/24h (SS Cure Palliative dell'ASL BI). Le segnalazioni sono sottoposte al Direttore della Struttura Semplice Cure Palliative della ASL BI il quale provvede alla valutazione dell'ammissibilità, contatta il medico dell'Hospice e avvisa la famiglia del malato nel momento in cui si rende disponibile una sistemazione.



Aiutaci a sostenere l'Hospice, scopri come a pag. 27

Gravidanza in movimento!

Un nuovo interessante progetto per mamme in dolce attesa.

L'esercizio fisico è parte fondamentale di uno stile di vita attivo e salutare, anche in dolce attesa! L'attività fisica in gravidanza, infatti, rappresenta una parte assolutamente normale della vita di una donna e quindi combinare insieme esercizio fisico (specificamente adattato) e gestazione permette numerosi benefici sia per la mamma che per il bambino.



INTERVISTA AL DOTTOR GIULIANO SCRIVANO
Chinesiologo, Specialista in Esercizio-terapia a Spazio LILT

ATTIVITÀ FISICA IN GRAVIDANZA: RISCHI O BENEFICI?

Nonostante la gravidanza sia associata ad importanti cambiamenti anatomici e fisiologici, è stato dimostrato che, in assenza di controindicazioni di carattere ginecologico ed ostetrico, l'Esercizio Fisico Adattato non rappresenta alcun rischio per la donna gravida, anzi, apporta numerosi benefici specifici tra cui la prevenzione del diabete gestazionale, la riduzione del rischio di preeclampsia, la prevenzione dell'aumento eccessivo di peso corporeo.

QUALI SONO GLI ALTRI VANTAGGI DI UN'ATTIVITÀ FISICA IN GRAVIDANZA?

È stato rilevato da numerosi studi che le neo-mamme presentano una maggiore capacità nell'affrontare il travaglio. Questo è favorito dall'aver rinforzato la muscolatura utilizzata durante il parto. Al contrario, l'inattività fisica e l'eccessivo aumento di peso corporeo sono stati riconosciuti come fattori di per sé decisivi per il rischio di obesità materna e di complicanze correlate alla gravidanza.

E NEL POST PARTUM?

Anche nel periodo dopo il parto, l'Esercizio Fisico Adattato assume un ruolo molto importante nella ripresa delle attività quotidiane, nel miglioramento della funzionalità del pavimento pelvico e nella prevenzione della depressione post-parto grazie anche a una migliore gestione della propria immagine corporea.

COME POSSIAMO RIASSUMERE QUESTA NUOVA PROPOSTA A SPAZIO LILT?

L'Esercizio Fisico Adattato in gravidanza e nel post-parto si prefigge l'obiettivo di supportare le neo-mamme sia durante che dopo la gestazione, aiutandole ad ottimizzare il proprio stato di salute in uno dei momenti più belli della vita di una donna.

Previa certificazione medico-ginecologica che escluda complicanze e controindicazioni, le sedute di EFA in gravidanza e nel post-parto si svolgono in piccoli gruppi e sotto la supervisione di un chinesiologo specializzato.



DOTT.SSA CHIARA COSSA
Chinesiologa

Scarica dal nostro sito
<http://www.liltbiella.it/guide-di-prevenzione/attivita-fisica-in-gravidanza.html>
la Guida LILT "Attività fisica e gravidanza" per avere ulteriori indicazioni e consigli.



Obesità infantile

Sempre più bambini sono obesi o in sovrappeso: scopriamo insieme il perché.

Sovrappeso ed obesità stanno divenendo un problema molto sentito tanto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità parla di numeri da "epidemia".

La realtà è che questo problema non interessa solo gli adulti, ma anche i bambini e le cause sono davvero diverse ed utili da conoscere per iniziare a porvi rimedio.

1. Cibo spazzatura: merendine, patatine, cibi confezionati o di bassa qualità, bevande gassate zuccherate. Sono presenti a casa e facilmente disponibili.

2. Saltare la prima colazione: lo studio *Okkio alla Salute* del 2014 rileva che ben l'8% dei bambini non fa colazione al mattino

3. Colazione non adeguata: è bene conoscere quali sono le colazioni adeguate (dolci o salate) che possiamo proporre ai nostri figli (in questo caso sul sito www.liltbiella.it è disponibile e scaricabile gratuitamente "Il manuale della prima colazione")

4. Scarso consumo di frutta e verdura: devono essere 5 le porzioni al giorno consumate (3 di frutta e due di verdura)

5. Spuntini (o merenda) sbagliati o troppo abbondanti: un bambino di 3-5 anni non deve fare lo spuntino con i biscotti (zuccheri e grassi vegetali e ipercalorici a quell'età); una fetta di pizza equivale ad un pasto, darlo come merenda (di solito a scuola) significa aggiungere un'esagerata quantità di calorie e nutrienti superflui. Uno yogurt, o un frutto, o una sana e gustosa bruschetta al pomodoro possono essere buone alternative

6. Sedentarietà: PC, Tablet, smartphone: i nostri figli hanno a loro disposizione una grande tecnologia che diverte, distrae, impegna, ma penalizza il movimento. Andare al parco giochi, ramazzare le foglie, andare in bicicletta, fare una passeggiata con i nonni o i genitori, giocare in cortile, saltare la corda, fare sport (che permette di mantenere un equilibrio tra massa grassa e massa magra) sono semplici modi per avere quello che i Latini definivano saggiamente: "Mens sana in corpore sano".

7. Familiarità: esiste una sorta di predisposizione genetica anche al sovrappeso ed all'obesità. Ma attenzione! Non confondiamo la genetica con abitudini alimentari familiari errate

8. Abitudini familiari: i nostri figli mangiano ciò che noi proponiamo e compriamo; se noi mangiamo male, anche loro lo faranno e, con tutta probabilità, continueranno anche da adulti a mangiare (male) come da bambini. È importante partire dalla nostra spesa e dalla lettura delle etichette

9. Fattori psicologici: le emozioni possono essere alla base di una sovralimentazione; il cibo viene cercato per diversi motivi: ad esempio la solitudine, l'ansia, la tristezza, il bisogno di essere visti dai propri genitori. Il cibo è gratificazione, ma è anche un modo per soffocare o placare le emozioni.



COSA FARE?

Quando sovrappeso ed obesità sono presenti in età evolutiva è bene che i genitori inizino a pensare ad alcune soluzioni (evitando un drastico "fai da te").

L'Ambulatorio per la prevenzione ed il trattamento di sovrappeso ed obesità in età evolutiva di LILT Biella è pensato per bambini e ragazzi dai 3 ai 16 anni e punta al recupero o alla nuova acquisizione dei corretti stili di vita. L'intervento multidisciplinare da parte di un'équipe composta da pediatra, dietista, psicologa e professionista in scienze motorie mira non al controllo assiduo del peso, ma alla ricerca di strategie concrete e personalizzate che passano attraverso un'educazione terapeutica familiare. Gli incontri puntano sul counselling svolto con i genitori o con genitori ed adolescenti; inoltre, ogni settimana si effettuano incontri in palestra per promuovere l'attività fisica e vengono dati suggerimenti sugli esercizi da fare a casa. La psicologa effettua incontri di gruppo ed individuali. **Per info: liltbiella.it - 0158352111**

Ambulatorio colonproctologico

La diagnosi precoce al servizio di uomini e donne.



Dott. Sergio Peyre

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

Da oltre un anno è attivo a Spazio LILT un ambulatorio dedicato alla diagnosi precoce del tumore del colon. La scelta di volgere l'attenzione della LILT a questo distretto corporeo dipende dal fatto che il **cancro colon-rettale rappresenta la causa di una significativa mortalità nel nostro Paese**; infatti, l'annuale incidenza del cancro del colon si aggira su 43,7 nuovi casi per 100.000 persone, con approssimativamente il 95% delle diagnosi fatte in adulti di età superiore a 45 anni. Il rischio totale di sviluppare un cancro del colon risulta circa 5%.

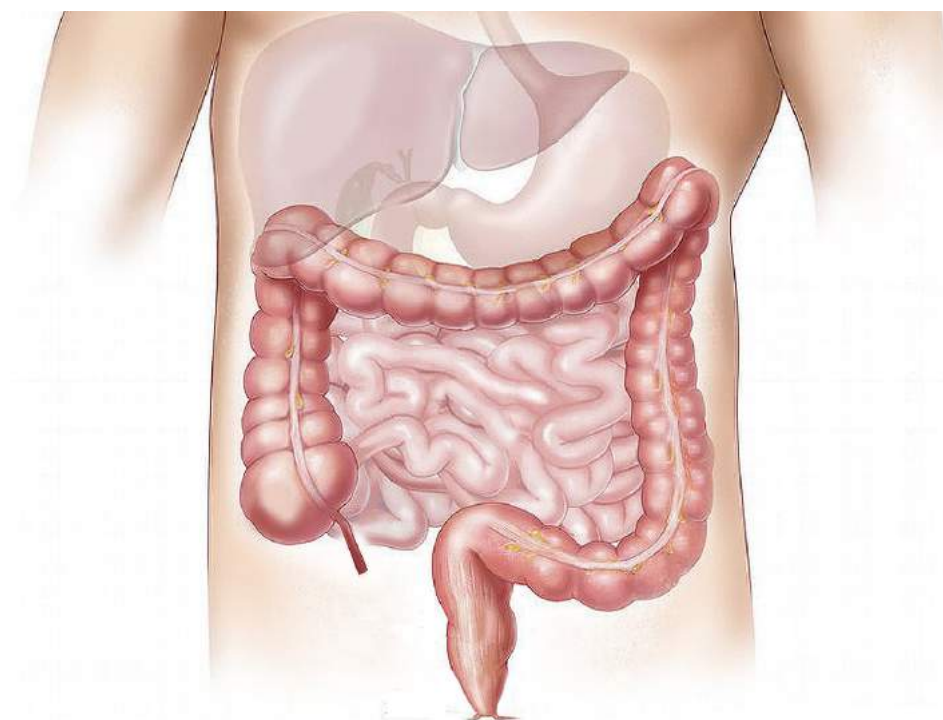
INTERVISTA AL DOTT. SERGIO PEYRE

QUANDO SI PUÒ PARLARE DI TUMORE DEL COLON-RETTO?

“Il cancro del colon si sviluppa generalmente in alcuni anni, iniziando quasi sempre con una lesione precancerosa (polipo), una condizione patologica molto frequente e presente in circa il 35-40% degli uomini sottoposti a screening, così come nel 25-30 % delle donne. La rapidità o la capacità di evoluzione da polipo a cancro è variabile e sconosciuta; comunque si calcola un periodo medio di circa 7-10 anni, dipendente dalle dimensioni e dalla istologia”.

QUALI SONO I SINTOMI DEI TUMORI DEL COLON? CHE COS'È UN ESORDIO “ACUTO”?

“I sintomi più frequenti sono: sangue nelle feci, recenti e persistenti cambiamenti nelle abitudini dell'alvo sia in senso di stitichezza, che di diarrea, dolori addominali, calo ponderale, anemia, stanchezza.



Non di rado si assiste ad un esordio acuto caratterizzato da occlusione intestinale, cioè un ostacolo al transito delle feci, con vomito persistente; tale evenienza comporta purtroppo un'emergenza clinica che, nonostante si sottoponga il paziente ad un intervento chirurgico di urgenza, è caratterizzata da mortalità elevata. In circa un terzo dei casi la malattia esordisce già con metastasi al fegato, organo deputato al filtro del sangue proveniente dall'intestino”.

QUALI SONO GLI “STRUMENTI” DIAGNOSTICI MIGLIORI PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI DI QUESTA ZONA DELL'INTESTINO?

“Gli strumenti diagnostici sono numerosi: ricerca del sangue occulto nelle feci, clisma opaco a doppio

contrasto, rettoscopia, TAC colonscopia virtuale, risonanza magnetica, PET (Tomografia ad Emissione di Positroni), dimostrazioni di modificazioni del DNA fecale”.

A SPAZIO LILT SI È OPTATO PER LA COLONSCOPIA. QUALI SONO I PUNTI DI FORZA DI QUESTA METODICA?

“La colonscopia è un esame che permette di visualizzare la parete interna del grosso intestino (colon) attraverso l'impiego di una sonda a fibre ottiche, inserita attraverso l'ano e fatta avanzare fino, se possibile, alla valvola ileo-cecale. Le fibre ottiche illuminano le pareti interne del colon attraverso le quali transita lo strumento e rimandano le immagini su uno schermo. La colonscopia trova

indicazione per la diagnosi e la rimozione indolore dei polipi del colon, consentendo anche di effettuare una biopsia, cioè di prelevare un frammento di tessuto da inviare all'esame microscopico.

A Spazio LILT possiamo contare su una strumentazione all'avanguardia, di ultima generazione; la sonda e lo schermo hanno una grande risoluzione, cosa che agevola l'occhio dell'esperto che deve fare l'esame a far sì di rilevare con la massima accuratezza possibile le possibili lesioni della mucosa intestinale”.



Testimonianza:

“All’inizio avevo un po’ di paura, anche perché è un esame che avevo già fatto circa un anno fa e non era andata affatto bene. Qui alla LILT invece è andato tutto bene. La professionalità del dottore è stata ottima e anche il personale infermieristico è stato professionale e gentile al punto giusto; mi ha messo subito a mio agio, anche perché è innegabilmente un esame non proprio così facile, inclusa la preparazione che si fa prima. Non ho sentito alcun male e ho potuto seguire l’esame guardando attraverso il monitor, non essendo addormentata e non avvertendo il minimo fastidio. Infatti l’ho vivamente consigliato ad una mia collega ed anche lei si è trovata molto bene”.

FATTORI DI RISCHIO Il rischio di sviluppare un tumore del colon incrementa con l'età, infatti più del 90% dei casi si verifica a partire dai 50 anni. **Oltre all'età avanzata, altri fattori di rischio includono:**

- sesso maschile
- familiarità neoplastica per tumore del colon o poliposi del colonretto
- malattie infiammatorie intestinali (malattia di Crohn o colite ulcerosa)
- pregresse neoplasie, specialmente a mammella, stomaco, utero, rene, vescica, vie biliari, ovaie

Inoltre, i fattori di rischio che possono contribuire ad incrementare il rischio del tumore del colon includono:

- mancanza di regolare attività fisica
- dieta povera di frutta e verdura
- dieta a basso contenuto di fibre e ad alto contenuto di grassi
- dieta con alta frequenza di consumo di carni rosse
- sovrappeso e obesità
- consumo d'alcool
- fumo di tabacco

Prenota una visita presso l'Ambulatorio Colonproctologico di Spazio LILT:
contattaci da lunedì a venerdì al numero 015.8352111 oppure scopri di più e prenota sul sito
www.liltbiella.it/servizi/ambulatori/colon-proctologia-biella

Cancro e movimento

L'attività fisica presenta sempre più vantaggi nella lotta contro il cancro.

Tra le varie patologie oncologiche, **il tumore del rene e della vescica rientrano tra le neoplasie più frequenti nei Paesi industrializzati.**

Ormai da tempo si conosce l'associazione tra queste neoplasie e lo stile di vita a cui il cancro al rene e alla vescica sono strettamente correlati; in particolare è noto che il fumo di sigaretta rappresenta la causa principale, ma, a quanto pare, anche **l'attività fisica o meglio l'assenza di attività fisica gioca un ruolo importante.** Infatti, è stata osservata una relazione tra la sedentarietà e l'insorgenza di questi due tumori, anche se pare non sia ancora stata quantificata quanta attività fisica debba essere fatta per ottenere una prevenzione efficace. Quello che invece è **certo è la difficoltà a far sì che il movimento e l'attività fisica diventino parte della quotidianità delle persone:** negli Stati Uniti, zona in cui il tumore a rene e vescica è particolarmente presente, si nota come, nonostante le ripetute raccomandazioni sia da parte

delle autorità sanitarie, sia dei media, circa un quarto della popolazione non svolga alcun tipo di attività sportiva ed un altro quarto la effettui in modo del tutto insufficiente.

Al momento non vi è certezza sul perché la scarsa attività motoria e la sedentarietà intervengano **sull'insorgenza di neoplasie a questi organi (reni e vescica); tra le varie ipotesi, quelle più accreditate riguardano un incremento degli ormoni sessuali,** un'alterata immunosorveglianza ed un incremento del tessuto adiposo.

Lo studio che ha individuato una correlazione tra scarsa attività fisica e cancro a rene e a vescica, ha osservato 160 pazienti con carcinoma renale e 208 con tumore alla vescica; questi sono stati confrontati, dopo opportune correzioni statistiche con 766 soggetti non affetti da malattie neoplastiche. Sia i pazienti affetti da carcinoma renale che quelli affetti da carcinoma vescicale hanno dimostrato una scarsa o nulla attività fisica; inoltre, quelli affetti da carcinoma vescicale sono o sono stati fumatori abituali.



Dott. Giuseppe Franco Girelli
Oncologo - Radioterapista



Nello studio è stata rilevata anche una correlazione tra la “quantità di vita sedentaria” e l'insorgere del tumore, con rischi maggiori del 77% per il tumore renale e del 73% per il tumore vescicale.

Infine, a ulteriore conferma della determinante rilevanza dell'inattività fisica nell'ambito dell'insorgenza di tumori a reni e vescica, è stato l'individuare una correlazione tra i non obesi, ma inattivi, e queste patologie oncologiche. Tali elementi confermano che non solo l'obesità, ma anche l'inattività aumenta il rischio di neoplasie.

Ma qual è la situazione in Italia?

I dati ISTAT non sono confortanti: il 39,2% degli Italiani non pratica alcuna attività sportiva, il 25,7% solo qualche attività sportiva, il 9,7% la pratica in modo saltuario ed il 25,1% in modo continuativo. Fortunatamente le cose stanno rapidamente cambiando: infatti, nel 1995 solo il 18% degli Italiani praticava attività fisica in modo continuativo, mentre ora sono il 25% con un netto incremento di ben tre punti percentuali tra il 2013 e il 2016. Questo ci lascia ben sperare per il futuro.



Esercizio Fisico Adattato

Una strategia d'intervento nella prevenzione terziaria delle malattie croniche.

Le capacità motorie funzionali delle persone affette da malattie croniche (come il diabete, l'ictus cerebrale, la cardiopatia ischemica, il morbo di Parkinson, l'artrosi, ecc.) **risultano spesso compromesse a causa del circolo vizioso in cui il processo disabilitante è ulteriormente aggravato dalla sedentarietà.** Questo determina uno stato di decondizionamento fisico che ha un impatto negativo sull'autonomia nello svolgimento delle attività di vita quotidiana in casa e fuori casa. Questa condizione di deterioramento fisico (perdita di massa muscolare e flessibilità, ridotta tolleranza allo sforzo, stanchezza e facile affaticabilità) che aumenta sempre più la dipendenza da altri, rischia di compromettere anche le attività sociali e, di conseguenza, espone l'individuo all'isolamento e alla depressione. Ecco che per la persona con patologia cronica si viene a creare un circolo vizioso che si autopotenzia e si automantiene.

È in questo contesto che **l'Esercizio Fisico Adattato (E.F.A.) può intervenire come un vero e proprio strumento preventivo e terapeutico in grado di interrompere questo circolo vizioso a favore di un miglioramento della funzionalità, di una prevenzione delle ri-acutizzazioni e quindi di un migliore stato di benessere non solo fisico, ma anche psicologico e sociale.** Un programma di Esercizio Fisico Adattato, insieme ad uno stile di vita attivo, permette di aumentare e mantenere una buona massa muscolare, di migliorare la funzione cardiovascolare e la mobilità articolare, aumentare la resistenza allo sforzo, migliorare l'equilibrio e la capacità di cammino, riducendo la limitazione funzionale e quindi la disabilità. Un maggiore stato di efficienza fisica consente anche un miglioramento delle relazioni sociali e, quindi, un migliore tono dell'umore. Si instaura così un circolo virtuoso in cui la riduzione delle limitazioni funzionali consente di svolgere le attività della vita quotidiana con minore difficoltà permettendo una maggiore mobilità (cioè capacità di spostamento in casa e fuori casa) e, quindi, uno stile di vita più attivo.

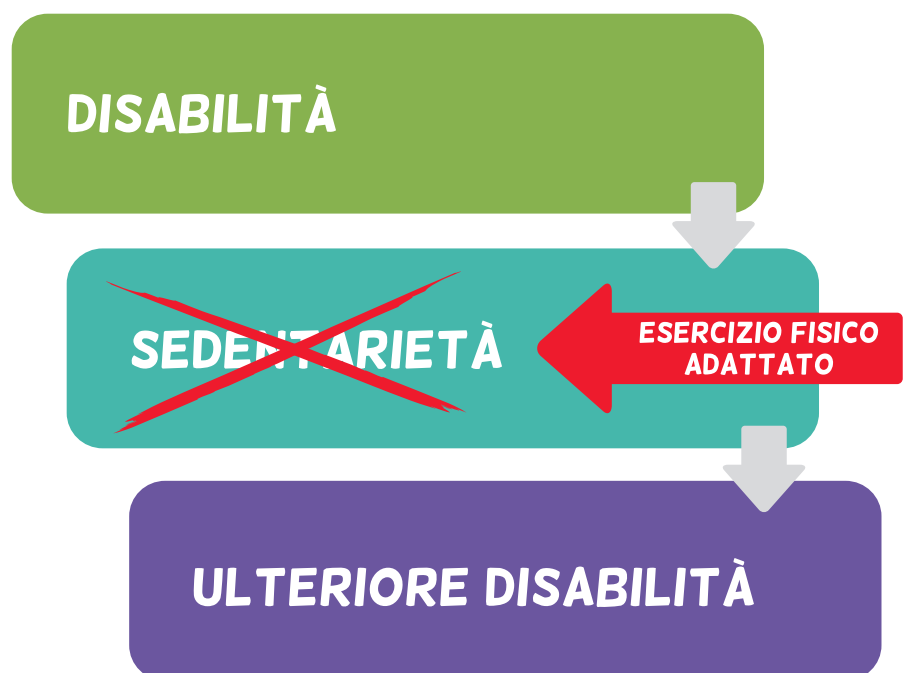
L'Esercizio Fisico Adattato, progettato su misura per ciascuna persona sulla base della sua patologia e, soprattutto, delle sue abilità residue e dei suoi obiettivi, permette a tutti di ri-appropriarsi della propria autonomia a prescindere dalla presenza di malattie croniche perché malattia e invecchiamento non sono sempre e per forza sinonimo di disabilità. In questa prospettiva in cui uno stato di buona salute non coincide con la totale assenza di malattie, il movimento può diventare un vero e proprio farmaco naturale in grado di migliorare il benessere e la qualità di vita a prescindere dalle condizioni cliniche di ciascuno.



Dr. Giuliano Scrivano

Chinesiologo specialista in Esercizio-terapia

"La Prevenzione Terziaria si rivolge a persone affette da malattie ad andamento cronico o irreversibile con l'obiettivo di evitare, o comunque limitare, la comparsa sia di complicazioni tardive che di esiti invalidanti, migliorando inoltre la gestione dei deficit e delle disabilità funzionali"



Esercizio Fisico Adattato

Le testimonianze dei pazienti.

Il Sig. Stefano T., ha 59 anni abita a Biella, sette anni fa gli è stato diagnosticato il morbo di Parkinson (giovanile). Un anno fa ha fatto un'operazione a Milano, installando un dispositivo DBS, grazie al quale gli è stato permesso di diminuire molto la terapia farmacologica. Gli ha permesso di recuperare l'uso delle gambe che prima era molto compromesso, gli ha permesso di tornare a camminare e fare delle belle passeggiate in montagna.

“Abbiamo letto in famiglia il Passaparola, trovando questa terapia fisica adattata alle singole problematiche e io e mia moglie abbiamo iniziato il corso con il Dott. Giuliano Scrivano, che si è rivelato bravissimo e preparato, sapeva tutto sull'operazione che avevo fatto. Ci ha studiato un percorso personalizzato che ha migliorato ancora di più la nostra condizione fisica”.

La Sig.ra Monica B. è stata operata per un tumore al seno nel 2014.

“Anche io ho avuto bisogno di rivolgermi all'EFA perché ho qualche problema fisico, dovuto soprattutto ai cicli di chemioterapia e sto ancora facendo la terapia ormonale. Abbiamo fatto una scelta insieme ma comunque personalizzata, mio marito per problemi degenerativi e io per problemi muscolari”.



L'APPROCCIO AL PROGETTO?

“Il Dott. Scrivano ci ha preparato subito una scheda e ogni tot tempo ci prepara una valutazione sui miglioramenti e ci segue veramente bene, insieme anche alla Dott.ssa Cossa. Lo facciamo due volte a settimana per sedute da un'ora. Questo ci permette di sentirci fisicamente meglio, psicologicamente anche. Oggi ad esempio ci ha dato la “pagella” e sono molto contento dei risultati ottenuti”. Ride. “Ci viene assegnata ogni sei mesi, una mini valutazione era già stata fatta dopo i primi 3 mesi. A questo collabora anche il Dott. Graziola per i test sotto sforzo”.

I PUNTI FORZA DEL PROGETTO?

“Di sicuro il Dott. Scrivano e la Dott.ssa Cossa, dal punto di vista umano, sempre gentili, sorridenti, ci danno molto, ecco, ci chiedono come stiamo. La struttura è bella, la palestra non è molto grande, ma c'è tutto quello che serve, molto pulito, ordinato, con macchinari all'avanguardia. Ci è stato dato anche un accelerometro che ci monitora costantemente e permette di analizzare i dati a PC e connesso ai macchinari che utilizziamo in palestra”.

CONSIGLIERESTE QUESTO PROGETTO?

“Sì l'abbiamo consigliato già a più persone, i costi sono ottimi per il rapporto qualità e servizio offerti. Mezz'ora di aerobica e mezz'ora di esercizio fisico adattato. Il Dott. Scrivano ci dà consigli pratici per la vita di tutti i giorni, insieme a quelli alimentari”.

“Abbiamo fatto anche un pranzo tutti insieme ed è stato molto piacevole, per festeggiare la fine dell'anno”.

“Pensiamo assolutamente a settembre di rinnovare l'impegno per altri tre mesi, vedendo i risultati ottenuti ci spinge a continuare; è una fatica, ma non un peso”.

Prenota una visita presso l'Ambulatorio EFA di Spazio LILT: contattaci da lunedì a venerdì al numero 015.8352111 oppure scopri di più e prenota sul sito www.liltbiella.it/servizi/esercizio-fisico-adattato

P

Le ricette di LILT Biella

Cibi sani, ma sfiziosi, per un'alimentazione corretta che non rinuncia al gusto

LA POLENTA

Curiosità: in molte zone dell'arco alpino occidentale il mais è conosciuto con il nome di meliga, derivante dal termine dialettale "melia" con cui si indicavano sia la saggina (sorgo) sia il miglio, rapidamente rimpiazzati dal più produttivo granoturco che ne occupò gli impieghi e l'ambito linguistico. A decretarne le fortune fu anche il fatto che la farina ricavata si adattava benissimo ad essere utilizzata per le preparazioni usuali e si dimostrava validissima ad appagare la fame il cui spettro, presso le popolazioni contadine, da secoli aleggiava con insistenza.

Vietato sprecare: gli avanzi di polenta offrono svariate possibilità di riutilizzo: "pasticciata" cioè tagliata a fette sottili da alternare a fettine di formaggio, appena inumidita con poco latte e ripassata in forno; affettata e poi grigliata o frita diventa un buon contorno per carni, verdure e salumi; sminuzzata e impastata con farina bianca e albume si trasforma in gnocchi da condire a piacere.



* Puoi staccare e conservare questo inserto.

POLENTA E STRACOTTO DI VITELLO

Ingredienti (6 persone):

- 600 g di farina di mais vitreo,
- 2 l di acqua,
- 1 cucchiaio di sale,
- 2 cucchiaini di olio e.v.o.,
- 800 g di spalla di vitello,
- ½ bichiere di Marsala,
- 1 carota, 1 cipolla, poco sedano,
- 2 spicchi di aglio vestito,
- rosmarino, alloro e salvia,
- 10 bacche di ginepro,
- 30 g di burro,
- 30 g di olio extravergine,
- farina,
- sale.

Preparazione: in un paiolo di rame far bollire l'acqua, salare, unire l'olio e far cadere a pioggia la farina rimestando continuamente, portare a cottura, mescolare con regolarità. Infarinare leggermente la carne. Far sciogliere il burro in casseruola, unire aglio e olio, rosolare la carne a fuoco vivo in modo da colorirla, bagnarla con il Marsala, salarla, unire gli aromi, ridurre la fiamma e cuocere coperto per circa 30 minuti. Aggiungere le verdure a pezzetti e completare la cottura bagnando se occorre con poco brodo caldo. Togliere la carne, lasciarla riposare per due minuti, tagliarla a fette. Passare al passaverdure l'intingolo e versarlo caldo sulla carne affettata; servire con polenta.

Commento alla ricetta: il mais è un cereale nutriente ed energetico che si presta a numerose preparazioni culinarie. La farina di mais è ricca di zuccheri, grassi, calcio, potassio, magnesio, fosforo, mucillagini, tannini e saponine. Il mais è povero di due amminoacidi essenziali: lisina e triptofano.

INSERTO SALUTE*
NOVEMBRE 2017
a cura di



www.liltbiella.it

Sezione Provinciale di Biella - Onlus

Ricette tratte da: **Calendario 2016 della Buona Alimentazione** realizzato in collaborazione con:



Le ricette di LILT Biella

Cibi sani, ma sfiziosi, per un'alimentazione corretta che non rinuncia al gusto

LA TROTA

Note storiche: il conte Amedeo VIII di Savoia soggiornò a Biella dal 15 al 18 luglio 1413 insieme con la numerosa corte, circa 180 persone. Le comunità biellesi in occasione della visita offrirono, come era di consuetudine, doni in natura tra cui ortaggi, vino, pane, animali da carne, e pesci: cavedani e trote. Al tempo la trota presente nei torrenti era la “marmorata”, specie indigena oggi quasi scomparsa soppiantata dalla “fario” introdotta artificialmente nelle acque montane negli ultimi anni dell’800.

Curiosità: trute borgne, letteralmente “trote cieche” è il nome scherzoso che viene dato ad un piatto della tavola contadina, costituito da semplici involtini di foglie di cavolo ripieni di pane grattugiato e un pezzetto di acciuga, fritti e poi composti in carpione: una mistificazione che dimostra quanto le trote fossero desiderate e apprezzate.



TROTA E VERDURE IN CARPIONE LEGGERO

Ingredienti (8 persone):

- 8 trote di torrente del peso di circa 200 g l’una, olio d’oliva,
- 1 mazzetto di erbe aromatiche (alloro, finocchietto, rosmarino, menta, salvia),
- 2 piccole cipolle rosse, 1 carota,
- 1 gambo di sedano, 1 zucchina,
- 2 dl di aceto di vino,
- 2 dl di acqua,
- 1 cucchiaio di zucchero,
- olio e.v.o.,
- sale.

Preparazione: pulire le trote sviscerandole ma lasciandole intere, lavarle e asciugarle con cura poi friggerle in olio caldo lasciandole colorire da entrambi i lati; sgocciolarle e porle ben accostate in una terrina. Pulire le verdure e tagliare le cipolle a rondelle, la carota, il sedano e la zucchina a bastoncini sottili; rosolarle in olio extra vergine per un paio di minuti, poi aggiungere l’aceto, l’acqua, il sale, lo zucchero e le erbe aromatiche, far sobbollire per 1-2 minuti poi versare sulle trote. Lasciare insaporire al fresco per almeno 24 ore.

Commento alla ricetta: ricca di proteine di elevato valore biologico, grassi mono e polinsaturi (con buon equilibrio tra omega-6 e omega-3, in particolare EPA e DHA). Basso contenuto di colesterolo e sodio, e buon contenuto di potassio, selenio, vitamina E e vitamina A (beta carotene, astaxantina, e cantaxantina che sono maggiormente presenti nella trota salmonata).

Pesce molto digeribile, **indicato anche in diete ipocaloriche e controllate in colesterolo**. Gli omega-3 contenuti sono importanti: per il **controllo dei trigliceridi e per protezione dalle malattie cardiovascolari**; nell'alimentazione delle madri per il **corretto sviluppo del cervello e dell'apparato visivo sia del feto che del neonato** durante l'allattamento; per gli **effetti positivi sui sintomi della depressione e del declino cognitivo**.

Le ricette di LILT Biella

Cibi sani, ma sfiziosi, per un'alimentazione corretta che non rinuncia al gusto

LE UOVA

Curiosità: c'è stato un tempo, in cui le uova non erano disponibili in qualsivoglia periodo dell'anno poiché le galline "ruspanti" in alcuni mesi sono molto produttive e in altri non lo sono affatto. E' facile intuire quale importante ruolo rivestissero le tecniche di conservazione delle uova prima della diffusione delle ghiacciaie e dei frigoriferi. La saggezza popolare consigliava di preferire per la conservazione le uova deposte nell'intervallo tra le "due Madonne" vale a dire nel periodo compreso tra la festa dell'Assunzione (15 agosto) e quella della Natività di Maria (8 settembre).

Vietato sprecare: gli albumi sono ricchi di proteine, quello che avanzano possono trovare più di un impiego appropriato: si aggiungono a uova intere per fare frittate o verdure, grana e pangrattato come base per ripieni; impastati con farina e un goccio di olio si trasformano in tagliatelle e lasagne; montati a neve con lo zucchero fanno meringhe e spumiglie e rifiniscono dolci e mele al forno.



ANTICO BUDINO ALLE ERBE PROFUMATE

Ingredienti (6-8 persone):

- 4 uova intere più due tuorli,
- ½ litro di latte intero,
- ¼ di panna liquida,
- 1 cipolla,
- 3 cucchiaini colmi di parmigiano grattugiato, sale, pepe abbondante,
- un pizzico di noce moscata,
- 2 cucchiaini di un misto di salvia, rosmarino e timo tritati,
- una noce di burro.

Preparazione: far intiepidire il latte. Tritare finemente la cipolla e farla imbiondire nel burro a fuoco moderato; versare uova e tuorli in una ciotola e battere un poco con la frusta, aggiungere il latte tiepido, la panna e il parmigiano, il sale e il pepe, la noce moscata e le erbe profumate. Unire infine la cipolla, mescolare bene con la frusta e colare la miscela in uno stampo da budino o in una forma da plum cake di vetro o ceramica unto di burro e infarinato. Cuocere a bagnomaria in forno a 200° C per circa 30 minuti. Si serve tiepido o a temperatura ambiente come un raffinato antipasto o un delicato secondo piatto.

Commento alla ricetta: l'uovo è un'ottima fonte di proteine nobili dall'alto valore biologico che vengono impiegate dal corpo per il mantenimento e la costruzione delle strutture cellulari. Contiene la colina, il ferro, lo zinco e vitamine del gruppo B e la vitamina D; la maggior parte di questi nutrienti si trova nel tuorlo. Quest'ultimo, contiene anche la luteina e la zeaxantina, nutrienti appartenenti alla famiglia dei carotenoidi ossia antiossidanti che aiutano a prevenire danni alla vista.

E' stato dimostrato che **il consumo moderato di uova apporta all'organismo una buona quantità di nutrienti necessari per godere di buona salute** fra cui la colina, una lecitina che si trova nel tuorlo, che è utile per il **funzionamento cardiovascolare, cerebrale e per la funzionalità epatica.**

Le ricette di LILT Biella

Cibi sani, ma sfiziosi, per un'alimentazione corretta che non rinuncia al gusto

LA ZUCCA DA MARMELLATA

Curiosità: la zucca in questione è in realtà una varietà di anguria dalla polpa bianca o giallina, punteggiata di semi scarlatti o verdastri, che non può essere mangiata cruda come la sorella a polpa rossa. A differenza dell'anguria per arrivare a maturazione non richiede temperature elevate, e per tale motivo la "zucca da marmellata" è nota e coltivata nel Biellese, mentre in altre zone del Piemonte è poco conosciuta.

Vietato sprecare: una confettura il cui sapore si avvicina a quello della ricetta si può ottenere dagli zucchini troppo cresciuti – da cui andrà eliminata la parte interna spugnosa – e anche dalle scorze della comune anguria (ovvero ciò che resta dopo averne mangiato la polpa) che dovranno essere ripulite dalla dura corteccia verde e poi tagliate a cubetti minuti.



CONFETTURA DI "ZUCCA" BIANCA

Ingredienti (8 persone):

- 1,5 kg di zucca pulita,
- 1 arancia e 1 limone biologici,
- 600g di zucchero.

Preparazione: togliere la scorza alla zucca, tagliarla a fette, eliminare i semi e ridurre la polpa a cubetti. Lavare gli agrumi e recuperarne la scorza con l'apposito rigalimoni o con il coltello pelapatate (in tal caso ridurla poi a filetti); pulire a vivo sia l'arancia che il limone in modo da eliminare l'albedo bianco, ridurre la polpa a pezzetti. Riunire nella pentola la zucca, le scorze, la polpa degli agrumi e lo zucchero. Lasciar riposare per alcune ore in modo che si formi una buona quantità di liquido. Far cuocere la marmellata a fuoco dolce affinché raggiunga la giusta densità senza scurire. Versare nei vasetti e sterilizzare come d'abitudine.

Commento alla ricetta: Dolce, sana e genuina la marmellata di zucca fatta in casa non solo è perfetta per la colazione di grandi e bambini, ma è anche un ingrediente ideale da utilizzare per tante preparazioni gustose come crostate, muffin, torte e sformati. Preparate la marmellata insieme ai bambini così potrete spiegare loro quanto sia importante mangiare cibi sani e fare colazione con un'ottima conserva preparata in casa e non solo con merendine confezionate.

La zucca bianca **contiene il 95% di acqua, poche calorie e pochi zuccheri**; vitamina A, C, B6, sali minerali, fosforo, magnesio, ma soprattutto è **molto ricca in potassio**.

Dietro alla storia di tante persone...ci sono anche le aziende

Cosa significa sostenere LILT Biella.

“Sei mesi fa mi sono accorta di avere un neo sul braccio che non ho mai avuto . Per fortuna, mi sono rivolta a LILT Biella per effettuare una visita. Mi è stato riscontrato un melanoma e la dermatologa mi ha consigliato di toglierlo immediatamente. Grazie a LILT, perché ho potuto fare velocemente la visita, evitando che il problema si aggravasse e rischiando chissà quali conseguenze” **Martina**

Martina ha potuto effettuare la visita dermatologica grazie a **Tintoria Finissaggio 2000 Srl** che ha sostenuto la realizzazione dell'ambulatorio dermatologico di Spazio LILT.

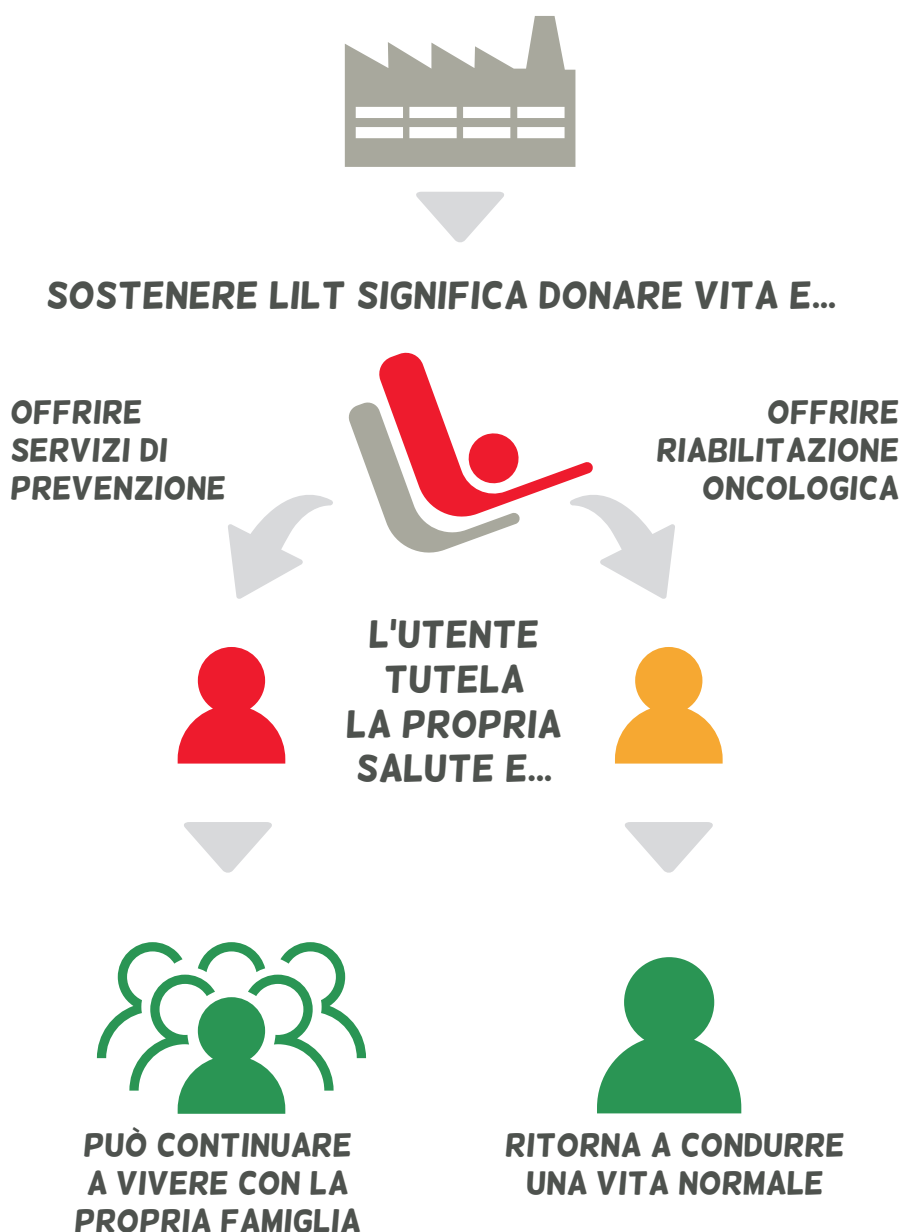
«L'anno scorso sono stato ancora una volta toccato da un cancro, questa volta al colon. La prevenzione è importante, insieme alla ricerca. Il tumore al colon che mi hanno diagnosticato era già in stato avanzato. Invito tutti a non tralasciare la prevenzione, a trovare il tempo per fare gli esami di routine. Quando l'ho saputo non mi sono né disperato né mi sono lasciato andare. Comunque, fortunatamente, mi ero recato a Spazio LILT a fare quella colonscopia, altrimenti...sarei stato irrecuperabile!”

Piero

Grazie a **Bottega Verde Spa, Bon Prix Srl, Robinson Srl, Officina Meccanica Lugli Srl, Tessilstrona Srl** che hanno contribuito alla realizzazione dell'ambulatorio colonproctologico di Spazio LILT e lo stanno sostenendo, Piero ha potuto effettuare questo esame che gli ha salvato la vita.

Questi sono solo due esempi di storie realmente accadute, ma ci sono ancora molti “Martina e Piero” ai quali possiamo dare la possibilità di... “arrivare in tempo”! Grazie al sostegno dei servizi di prevenzione e diagnosi precoce, noi di LILT Biella possiamo continuare la nostra attività soprattutto nelle fasce d'età non comprese negli screening regionali e a chi versa in condizioni di disagio economico.

RESPONSABILITÀ SOCIALE D'IMPRESA L'AZIENDA PROTAGONISTA A FIANCO DI LILT BIELLA



Le aziende al fianco di LILT Biella

Soddisfazioni e benefici.

“Quando siamo venuti a conoscenza del progetto Spazio LILT abbiamo subito intuito le potenzialità che il Centro avrebbe potuto offrire in termini di salute e di qualità di vita e, convinti della credibilità della struttura, abbiamo subito sposato la causa decidendo di partecipare attivamente alla sua realizzazione. È per noi di fondamentale importanza, infatti, contribuire al benessere, alla salute e al miglioramento della qualità della vita della comunità in cui viviamo e operiamo: quando si sta bene, si lavora serenamente e si generano nuove e positive opportunità per tutti e di conseguenza un ritorno per l'azienda. LILT Biella persegue una lotta continua contro i tumori e lo fa attraverso la prevenzione.”

Dott. Ercole Botto Poala – Successori Reda Spa

“Abbiamo deciso all'unanimità di sostenere il progetto Spazio LILT e la lotta contro i tumori che l'associazione porta avanti da 22 anni. Lawer è una azienda nata e cresciuta nel Biellese e noi soci siamo profondamente legati al luogo in cui operiamo e alle persone che lo abitano che, in tanti anni, hanno sempre dimostrato la loro vicinanza. Nell'ottica del dare e avere positivo, abbiamo deciso di restituire qualcosa al territorio, investendo nella salute e regalando alle persone un bene prezioso: la prevenzione come arma contro i tumori. Ciascuno di noi, direttamente o indirettamente, è stato colpito da questa malattia. Siamo convinti che la prevenzione possa realmente salvare la vita delle persone e dare un'opportunità in più per curarsi. Come azienda abbiamo scelto di sostenere da una parte, lo Sportello Informativo Oncologico per aiutare chi ha bisogno di conoscere i diritti che gli spettano, dall'altra abbiamo 'adottato' la sala d'attesa dell'ambulatorio senologico del Centro, come segno di vicinanza a tutte le donne. In totale siamo 4 soci, con età differenti e con esperienze diverse, ma siamo tutti d'accordo nel voler trasmettere la volontà da parte dell'azienda di sostenere il nostro territorio e aiutare le persone che lo vivono a stare bene.”

Dott. Paolo De Bona, Dott. Federico Ormezzano, Dott. Filippo e Walter Lanaro – Lawer Spa

Queste sono le testimonianze di due aziende che sostengono LILT Biella e credono nella mission della nostra Associazione.

BENEFICI PER L'AZIENDA CHE SOSTIENE LILT BIELLA



**IMPORTANTI
VANTAGGI FISCALI**



**INIZIATIVE CHE PORTANO
BENEFICI A ENTRAMBI**



**CREAZIONE DI UNA RETE
TRA LE AZIENDE**



**WELFARE AZIENDALE:
VISITE DI PREVENZIONE PER I DIPENDENTI**



**MIGLIORARE LA REPUTAZIONE
DELL'AZIENDA E AUMENTARNE
LA VISIBILITÀ**



CORPORATE DONOR
LILT

CI SONO ANCORA TANTE PERSONE CHE HANNO BISOGNO DELL'AIUTO TUO E DELLA TUA AZIENDA!

Sostienici e insieme potremo continuare ad offrire importanti servizi. Potremo salvare la vita di tante persone e regalare alla loro storia... un futuro sereno.

Contattaci telefonando al numero 015-8352111 o scrivi a corporate@liltbiella.it, **Gabriella Sinigaglia – Responsabile Corporate Donor di LILT Biella** ti fornirà tutte le informazioni necessarie. Visita la pagina dedicata alle aziende sul nostro sito www.liltbiella.it

Esercizio Fisico Adattato

Un progetto gratuito per il recupero psicofisico in chi ha avuto una malattia oncologica.

È un dato di fatto che le cose sono molto cambiate negli ultimi decenni; **oggi la malattia tumorale, per quanto molto diffusa, presenta una sopravvivenza che, a distanza di 5 anni dalla diagnosi, è di circa il 60%.**

L'aver superato la malattia, tuttavia, significa molte cose: affrontare gli effetti fisici e psicosociali connessi alle terapie effettuate, recuperare una qualità ed uno stile di vita soddisfacente ed adeguato, il più possibile simile a quello antecedente la diagnosi e i trattamenti.

Alla luce di queste necessità e considerando le raccomandazioni dell'American College of Sports

Medicine e dell'American Cancer Society che vedono l'attività fisica come una strategia d'intervento utile ad aiutare i sopravvissuti nella gestione della sintomatologia, nel miglioramento della qualità di vita e, possibilmente, anche nell'aumento dell'aspettativa di vita, **LILT Biella, grazie al sostegno della Sede Centrale LILT**, la cui Commissione Scientifica ha considerato meritevole il progetto *"Esercizio-terapia e percorsi formativi integrati per una longevità attiva e indipendente"*, **ha attivato uno studio che fa dell'Esercizio Fisico Adattato (EFA) il proprio cardine.**

Il progetto è suddiviso in due parti: da un lato intervenire proponendo l'EFA a persone con precedente diagnosi di tumore a seno, prostata e colon-retto in fase di stabilità clinica; dall'altro offrire un percorso formativo / informativo (agli aderenti al progetto ed alla popolazione generale) consistente in tre differenti seminari tematici.

Attraverso l'adesione ai due percorsi, si intende da una parte favorire il recupero della capacità funzionale e il miglioramento della qualità di vita dei soggetti partecipanti, dall'altra agevolare il cambiamento verso uno stile di vita più attivo e salutare che riduca la probabilità di incidenza delle recidive e delle complicanze.

Lo studio prevede una valutazione statistica dell'efficacia.



COME SI SVOLGE L'EFA A SPAZIO LILT?

Ogni seduta in palestra viene effettuata in piccoli gruppi (4-8 persone) e prevede lo svolgimento di esercizio fisico sotto la supervisione di un Chinesiologo specializzato in Attività Motorie Preventive e Adattate. Le sedute prevedono un protocollo motorio di tipo multimodale, caratterizzato da una parte di lavoro cardiorespiratorio (aerobico) e da un'altra di forza funzionale (anaerobico), nonché di esercizi per la flessibilità e la mobilità articolare.

Se hai tra i 45 e i 70 anni e hai avuto una precedente esperienza di tumore al seno, alla prostata e/o al colon-retto, puoi partecipare attivamente ad un progetto pilota beneficiando gratuitamente di un check-up completo del tuo stato di efficienza fisica, di un percorso di esercizio fisico adattato e di maggiori conoscenze sulla gestione della tua salute.

Per aderire al progetto compila il form su

<http://www.liltbiella.it/servizi/efa> oppure telefona al n. **015/8352111**

Si sopravvive di ciò che si riceve, ma si vive di ciò che si dona

Il Natale secondo LILT Biella.

Tante le idee regalo proposte da LILT Biella per Natale 2017. Pensieri solidali che fanno bene a chi li dona e a chi li riceve. E grazie all'online puoi comodamente ordinarli da casa.

Visita la pagina ***ideeregalo.liltbiella.it***



Biglietti Augurali
Donazione: 6,00 euro



Portachiavi LILT
Donazione: 10,00 euro



Magnete Coccinella
Donazione: 2,00 euro



Peluche Coccinella 9 cm
Donazione: 7,00 euro



Peluche Coccinella 16 cm
Donazione: 15,00 euro



Notebook Moleskine
Donazione: 15,00 euro



Ciondolo Argento/Smalto
Donazione: 30,00 euro



Ciondolo Oro/Smalto
Donazione: 50,00 euro



Ciondolo Oro
Donazione: 80,00 euro



Kit Natale Olio
Donazione: 10,00 euro



Cesto White
Donazione: 15,00 euro



Cesto Red
Donazione: 30,00 euro



Cesto Silver
Donazione: 50,00 euro



Cesto Gold
Donazione: 70,00 euro



Cesto Platinum
Donazione: 100,00 euro

Anche quest'anno i regali natalizi di LILT Biella sostengono le attività di prevenzione,
diagnosi precoce e riabilitazione di Spazio LILT.

Insieme ancora una volta nella lotta contro il cancro.

PER INFORMAZIONI E ORDINI

Uffici: Via Ivrea 22, Biella
Telefono: 015.8352111
E-Mail: iniziative@liltbiella.it
ideeregalo.liltbiella.it

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

Ambulatorio riabilitazione pavimento pelvico

Incontinenza urinaria e intestinale: a Spazio LILT apre nuovo servizio.

È ormai attivo da alcuni mesi un nuovo ambulatorio molto importante per la vita quotidiana di molti Biellesi. **L'ambulatorio per la riabilitazione del pavimento pelvico** offre soluzioni per chi soffre di disturbi anche minimi della **continenza urinaria o intestinale**, problemi che recano spesso **vergogna ed imbarazzo** e che spesso limitano anche la libertà di movimento e di autonomia di molte persone.

Responsabile dell'ambulatorio è la dottoressa Giovanna Natale, Fisiatra.

DOTTORESSA NATALE, QUANDO UNA PERSONA PUÒ CAPIRE DI AVER BISOGNO DI RIVOLGERSI ALL'AMBULATORIO PER LA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO DI SPAZIO LILT?

Tutti noi ci possiamo accorgere facilmente se qualcosa cambia; se pensiamo all'incontinenza urinaria, sappiamo che è frequente, sia negli uomini che nelle donne di qualsiasi età. Si presenta sotto forma di **piccole perdite di urina che si verificano dopo piccoli sforzi**: basta uno starnuto, una risata, un colpo di tosse o anche durante la danza o la corsa.

Spesso queste perdite si aggravano lentamente nel corso degli anni, ma nelle donne possono essere presenti sia durante la prima **gravidanza**, sia nel **post partum**.

Per quel che riguarda l'incontinenza intestinale, oltre alle piccole perdite fecali (soiling) si fa riferimento anche quelle di **gas**.



Dott.ssa Giovanna Natale

*Fisiatra, Responsabile dell'Ambulatorio
Riabilitazione del pavimento pelvico*

IN COSA CONSISTE L'ATTIVITÀ DI RIABILITAZIONE PROPOSTA A SPAZIO LILT?

Le tecniche di intervento sono diversificate e vengono attuate da **fisioterapisti** qualificati che seguono le indicazioni date dal **fisiatra**. Il medico specialista in fisiatria svolge una visita clinica preliminare durante la quale raccoglie le informazioni anamnestiche, effettua un esame obiettivo, individua eventuali ulteriori accertamenti utili per una corretta diagnosi e, infine, definisce un **programma terapeutico personalizzato**.

QUALI SONO LE TECNICHE E GLI STRUMENTI UTILIZZATI A SPAZIO LILT?

Fondamentalmente le tecniche sono tre: la chinesiterapia pelvi-perineale,



il biofeedback, la stimolazione funzionale.

La **chinesiterapia pelvi-perineale** è una **ginnastica muscolare**; consiste in esercizi che coinvolgono la muscolatura che delimita inferiormente il bacino (con funzione di sostegno dei visceri pelvici: uretra, vescica, utero, vagina, retto) anche tramite una corretta esecuzione dell'atto respiratorio.

Il **biofeedback** utilizza una strumentazione che consente di **percepire selettivamente i muscoli** del pavimento pelvico e poi imparare a contrarli e rilasciarli correttamente. La **stimolazione funzionale** viene eseguita con un'apparecchiatura dotata di piccole sonde; la stimolazione non è dolorosa e ha come obiettivo il **rinforzo della muscolatura del pavimento pelvico**.



A CHI SI RIVOLGE?

Come abbiamo in parte già anticipato prima, le opportunità riabilitative offerte in questo ambulatorio si rivolgono a persone (maschi e femmine) con disturbi anche minimi della continenza urinaria o intestinale e in particolare:

- alle donne che hanno avuto uno o più figli
- alle giovani che svolgono attività sportiva ad alto impatto sulla zona pelvica (basket, pallavolo, tennis, atletica leggera)
- alle donne che hanno avuto interventi chirurgici pelvici (isterectomia) o presentano un prolasso degli organi pelvici
- agli uomini che hanno avuto interventi chirurgici alla prostata
- alle persone che soffrono di disturbi intestinali (stipsi e/o incontinenza di gas intestinali)

Scopri anche tu se hai bisogno dell'Ambulatorio per la Riabilitazione del Pavimento Pelvico di Spazio LILT.

Rispondi a queste domande

1. Quante volte ti capita di svegliarti di notte per andare in bagno?
2. Quando senti lo stimolo di urinare devi correre in bagno?
3. Ti capita di perdere qualche goccia di urina durante una risata, un colpo di tosse, uno starnuto, un salto, una corsa o sollevando un peso?
4. Ti capita spesso di sentire un urgente e improcrastinabile bisogno di urinare?
5. Utilizzi spesso salvaslip o assorbenti per piccoli problemi di incontinenza urinaria o intestinale?
6. Hai funzioni intestinali regolari? Hai difficoltà a trattenere i gas intestinali?

Prenota una visita presso l'Ambulatorio per la Riabilitazione del Pavimento Pelvico di Spazio LILT: contattaci da lunedì a venerdì al numero 015.8352111.

Tabacco e alcol

Un'accoppiata...perdente!

Vincere o perdere: nella nostra società sembra che ormai tutto funzioni così. Il modello che fino ad una decina di anni or sono sembrava prettamente statunitense, oggi è divenuto un modo di essere anche di noi Europei, di noi Italiani.

Ma cosa c'entra questo con fumo ed alcol? C'entra eccome, perché fumo ed alcol entrano nelle nostre vite per farci sentire più forti, o più sicuri, o meno soli, perché fumo ed alcol "fanno compagnia", "ti distolgono la mente", sono "l'unica cosa bella" della vita o delle serate, frenano il nervosismo, ti danno un tono, sono un "momento tutto tuo", ti aiutano a "non pensare". Fumo ed alcol sono spesso compresenti e le motivazioni dell'assunzione, anche contemporanea, sono in parte sovrapponibili.

Se pensiamo a perché i giovani iniziano a fumare, sentiamo che il fumo di tabacco è considerato come un modo per sentirsi forti, affascinanti, interessanti... in pratica per sentirsi vincenti; progressivamente questo bisogno lascia spazio al volersi sentire bene usando delle sostanze psicoattive (nicotina ed alcol appartengono a questa categoria) che, se da un lato sembra migliorino la condizione interiore, umorale, dall'altro si impossessano progressivamente della volontà della persona rendendola schiava.

Progressivamente, quello che sembrava un momento per sé, diventa imprescindibile necessità, ciò che era scelta diventa obbligo, ciò che era libertà e forza diventa schiavitù e debolezza.

Scivolarci dentro è un attimo. Uscirne molto meno.

Il problema esponenziale nasce dal fatto che le sostanze tossiche provenienti dall'inalazione del tabacco si legano alle molecole di



alcol, queste sono molto sottili e favoriscono una penetrazione più fine e profonda di queste pericolose sostanze nella mucosa orale.

Alcuni studi hanno evidenziato che nelle regioni italiane in cui si fuma e si beve di più (ad esempio Valle d'Aosta e Veneto) **le persone con entrambe queste abitudini presentano tumori del capo-collo con maggior frequenza rispetto a chi solo fuma o solo beve.**

Togliere questi fattori di rischio può essere molto difficile, ma è bene fare riferimento per l'alcol ai SERT e per il tabacco a Centri Antifumo accreditati. LILT Biella opera nell'ambito del tabagismo dal 1995 e dal 2004 ha attivato un Centro Antifumo di Secondo Livello in cui persone con



Dott.ssa Antonella Fornaro

*Psicologa, Psicoterapeuta,
Referente Centro Antifumo LILT Biella*

una forte dipendenza psicologica e fisica trovano professionisti con una lunga esperienza nel settore.

Presso il Centro Antifumo di LILT Biella, la dipendenza fisica da nicotina viene gestita con un supporto farmacologico che viene personalizzato e che rende molto più semplice la cessazione del fumo.

La parte psicologica viene supportata con un counselling motivazionale.

Smettere di fumare significa ritrovare una libertà perduta e darsi la possibilità di vivere sani e a lungo.

Prenota una visita presso il Centro Antifumo di Spazio LILT: contattaci da lunedì a venerdì al numero 015.8352111 oppure scopri di più e prenota sul sito www.liltbiella.it/centro-antifumo

Prevenzione al femminile

L'ecografia mammaria a Spazio LILT.

In Italia **1 donna su 8 si ammala di tumore al seno.**

Nell'ultimo quinquennio l'aumento dell'incidenza del tumore al seno è stata di oltre il 15%; in particolare il tumore al seno ha registrato **un aumento tra le giovani donne e in età compresa tra i 35 ed i 50 anni** di circa il 30%. Si tratta di una fascia di età "esclusa" dall'attuale programma di screening previsto dal Servizio Sanitario Nazionale.

Proprio per sostenere la prevenzione anche in queste fasce d'età, **a Spazio LILT esiste la possibilità di avere una consulenza senologica e di effettuare l'ecografia mammaria.** I punti di forza di questo servizio sono tre:

- **attrezzatura sofisticata di ultima generazione**
(un ecotomografo con elastografia) che consente rilevazioni diagnostiche più accurate
- **professionisti di grande esperienza**
- **tempi di attesa brevi.**

La sempre più corretta informazione e la maggiore sensibilizzazione della donna alla diagnosi precoce si sono rivelate strategicamente determinanti e vincenti in termini di guaribilità e migliore qualità di vita, facendo incrementare una sia pur lenta, ma continua e progressiva diminuzione della mortalità.



**INTERVISTA AL DOTT. ORIGLIA,
Medico presso l'ambulatorio senologico di SPAZIO LILT**

A CHI SI RIVOLGE L'AMBULATORIO SENOLOGICO E OGNI QUANTO VA FATTA LA PREVENZIONE?

L'ambulatorio senologico consiste sia nella visita senologica che nella ecografia mammaria. La visita senologica si rivolge a tutte le donne di qualsiasi età asintomatiche e sintomatiche. L'ecografia è un esame strumentale che può essere effettuato come unica indagine o a completamento di un esame mammografico. Generalmente l'ecografia è indicata in donne giovani al di sotto dei 40 anni

(specie se con familiarità positiva per tumore mammario o con sintomatologia positiva per nodularità) e anche in donne più anziane con mammelle a struttura densa fibro-ghiandolare, male esaminabili con mammografia.

Gli esami strumentali a nostra disposizione sono l'ecografia, la mammografia e la risonanza magnetica.

La diagnosi precoce è fondamentale perché individuare un tumore molto piccolo aumenta notevolmente la possibilità di curarlo in modo definitivo. L'ecografia può essere eseguita annualmente dopo i 30 anni. La mammografia generalmente si effettua dopo i 40 anni. La R.M. è limitata a casi particolari.

QUANTO INCIDE LA DIAGNOSI PRECOCE SULLA SOPRAVVIVENZA?

La vita dopo un tumore alla mammella si allunga sempre di più sfiorando il 90%. Gli ultimi dati ci dicono che a 5 anni dalla diagnosi la sopravvivenza in Italia è pari all'85,5%.

GLI STILI DI VITA CORRETTI DA SEGUIRE?

Non fumare. Alcol moderato. Dieta mediterranea ricca di verdura e frutta fresca, povera di grassi e carboidrati. Attività fisica moderata.

I CASI RISCONTRATI NELLA SUA ESPERIENZA A SPAZIO LILT?

Nell'arco di circa 12 mesi sono stati individuati numerosi noduli di tipo benigno e controllati nodi già diagnosticati (cisti e fibroadenomi). Sono stati 4-5 i casi di lesioni sospette maligne.



Grazie ai tanti partners LILT for Women Campagna Nastro Rosa 2017 è stata un successo.
Scopri chi sono stati i protagonisti e gli eventi ideati su www.liltbiella.it/campagna-nastro-rosa-2017

L'importanza di fare testamento

Informazioni e testimonianze.

Fare testamento è un atto di responsabilità e lungimiranza verso i propri cari e di cura dei propri beni. Con questo gesto semplice e generoso potrai evitare problemi, equivoci, sprechi e, soprattutto, decidere di assicurare il sostegno ad una causa in cui credi anche a beneficio delle generazioni future.

Dal 1995 LILT Biella offre servizi di prevenzione e diagnosi precoce per arrivare prima della malattia. **Grazie a numerosi lasciti, di diverse entità, ha realizzato nel 2000 l'Hospice l'Orsa Maggiore e nel 2016 ha avviato Spazio LILT,** Centro Oncologico Multifunzionale di prevenzione, diagnosi precoce e riabilitazione.

TESTIMONIANZA DEL GEOM. ORLASSINO

Esecutore testamentario del Signor Zanotti

CONOSCE LA MOTIVAZIONE PER CUI IL SIG ZANOTTI HA LASCIATO PARTE DEL PATRIMONIO A LILT BIELLA E ALL'HOSPICE?

Perché si è informato in modo approfondito sulle attività che svolgete, soprattutto sul tema della prevenzione oncologica, utile per chi ha problemi di salute e chi non ha la possibilità economica di fare esami di prevenzione. Ha perciò ritenuto l'Hospice e LILT Biella meritevoli di ricevere una parte del suo patrimonio, in modo che queste due realtà possano continuare a svolgere i loro compiti socialmente utili.



INTERVISTA AL NOTAIO PIERLEVINO RAJANI

Presidente del Comitato Notarile di Biella e Ivrea

PERCHÉ FARE TESTAMENTO?

E' opportuno fare testamento, a volte indispensabile. Se si hanno figli e/o coniuge non c'è bisogno di farlo, perché naturalmente sono loro gli eredi. In caso contrario, se l'erede è una persona mai vista in vita o comunque vista una volta nella vita è opportuno farlo. Se una coppia sposata non ha figli e nessuno dei due coniugi va d'accordo con i propri fratelli e sorelle (caso frequente)

questi si possono escludere dal testamento. Bisogna fare testamento anche perché può succedere che i coniugi muoiano contemporaneamente (incidente auto/aereo) in quel caso l'eredità andrà a persone ignote e sconosciute. Con il testamento si può lasciare una parte di eredità a persone estranee, la cosiddetta "quota disponibile".

CHI PUÒ FARE TESTAMENTO?

Tutte le persone maggiorenni e che sono capaci di intendere e di volere. Nel caso di alcune disabilità è opportuno parlare prima col notaio per evitare che il testamento sia nullo.

E' VERO CHE IN ASSENZA DI EREDI O TESTAMENTO, IL PATRIMONIO DELLA PERSONA VERRÀ DESTINATO ALLO STATO?

Sì. Il Codice Civile prevede che erede è solo il parente entro il sesto grado, ovvero il cugino di secondo grado, mentre il settimo no, ovvero il cugino di terzo grado, figli del cugino di secondo grado quindi in questo caso subentra lo Stato Italiano.

**Richiedici la Guida ai Lasciti
e guarda tutte le video interviste
ai professionisti sul sito
lasciti.liltbiella.it**

**OPPURE CONTATTA:
Dott.ssa Laura Schiapparelli**

Via Ivrea 22, 13900 Biella (BI)
Tel. 015 8352111 - l.schiapparelli@liltbiella.it

LILT Biella presenta: “I Pensieri Vivi”

La nuova collezione di bomboniere
e gadget solidali.



Da sempre le bomboniere di LILT Biella rappresentano l'occasione per dare un valore in più a un momento speciale della propria vita.

Oggi si aggiunge una nuova collezione che arriva a LILT Biella grazie alla generosità che connota l'anima dell'Associazione Annalisa Venier, fondamentale partner di LILT Biella per i progetti legati all'infanzia come quello dell'ambulatorio di prevenzione e trattamento di sovrappeso ed obesità in età evolutiva. **L'Associazione Venier ha recentemente donato i materiali e i segreti del lavoro fatto in passato da Silva Venier e dalla sua grande amica Talia** che ha trasferito i segreti e le conoscenze del loro sapere alle volontarie di LILT Biella.

Alla nuova collezione di bomboniere della linea “I PENSIERI VIVI” si aggiunge quella dei gadget solidali. Esclusivi e particolari, adatti ad ogni occasione per un regalo fatto “di cuore”.



TESTIMONIANZA ROBERTO VENIER

Presidente dell'Associazione Annalisa Venier – Onlus

“Abbiamo voluto dare continuità e senso a quello che era un settore, quello delle bomboniere, molto sentito dalla nostra Associazione. Purtroppo questo ambito si è interrotto bruscamente in seguito ad un evento imprevisto e molto drammatico per noi. La scelta di chiamare questa linea di bomboniere e di gadget “I PENSIERI VIVI” è legata al voler ricordare Annalisa, figlia adorata, e la creatività che sua mamma, Silva, si era inventata per realizzare qualcosa che, seguendo i desideri di Annalisa, offrisse opportunità in più ai bambini. Oggi loro continuano a vivere attraverso queste idee e il sostegno dato ai progetti dedicati ai bambini. Siamo felici che il cuore che esisteva nelle nostre bomboniere possa continuare a battere grazie alla cura delle volontarie di LILT Biella”.



Per informazioni e richieste bomboniere: m.antonioti@liltbiella.it
Per informazioni su prodotti e per richiederli: ideeregalo.liltbiella.it

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 a una persona svantaggiata economicamente
con 50,00 - 100,00 € o più contribuisce anche alla gestione degli ambulatori



COCCINELLA ARANCIONE:

con 25,00 € sostieni parte del percorso di riabilitazione di un paziente oncologico
con 50,00 - 100,00 € o più contribuisce al percorso di riabilitazione di più pazienti oncologici

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.spaziolilt.it

• BONIFICO BANCARIO

UNICREDIT IT3500200822310000103198655
BANCA SELLA IT06R0326822300001886529120
BIVERBANCA IT20Q0609022300000053670580

• BONIFICO PERMANENTE

Per garantire un aiuto continuativo alla lotta contro i tumori, scegli la quota (20,00 euro - 35,00 euro - etc.) e la periodicità che desideri. Scarica il modello per effettuare il bonifico permanente sul sito www.liltbiella.it/sostienici/donazioni su-conto-corrente e consegnalo compilato alla tua Banca.

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

Diagnosi precoce e Prevenzione possono *salvarti la vita*



scopri gli ambulatori di Spazio LILT

Tempi di attesa minimi | Accuratezza diagnostica | Riduzione del disagio del paziente

AREA PREVENZIONE PRIMARIA

- Ambulatorio Dietologico
- Centro Antifumo
- Ambulatorio di Prevenzione e Trattamento di Sovrappeso e Obesità in Età Evolutiva
- Esercizio Fisico Adattato

AREA DIAGNOSI PRECOCE

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

AREA ASSISTENZA

- Ambulatorio di Psico-oncologia
- Sportello Informativo Oncologico

AREA RIABILITAZIONE

- Ambulatorio Riabilitazione Pavimento Pelvico

prenota la tua visita:



015 8352111



sul sito **www.liltbiella.it** - sezione *Prenotazioni*