

Passaparola

Il Magazine di LILT Biella

N° 45 - 1° Sem. 2023

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

LA LILT RIUNITA A BIELLA

Due giorni nel ricordo
di Mauro Valentini

04



HOSPICE

Luogo di incontro
dell'anima

16



sommario

03

EDITORIALE DELLA PRESIDENTE

Il futuro di LILT Biella

04

LA LILT RIUNITA A BIELLA

Due giorni nel ricordo di Mauro Valentini

08

SPORT E SOLIDARIETÀ

Una maratona di eventi per LILT Biella

09

INSERTO SALUTE

Novità sui benefici dell'olio EVO
I tanti benefici del Forest Bathing
Mangiare sano e con gusto

13

IL TESTAMENTO SOLIDALE

Una scelta per tutti

14

AMBULATORIO UROLOGICO

Un'opportunità per prendersi cura di sé e della propria salute

15

RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

Il primo passo per riprendere la propria indipendenza

16

HOSPICE

Luogo di incontro dell'anima

18

BOMBONIERE SOLIDALI

Il valore di un gesto fatto con il cuore

19

SOSTENERE LILT BIELLA

Tutti i modi per donare



Direttore Responsabile: Luisa Benedetti

Redazione a cura della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Associazione Provinciale di Biella ONLUS

Hanno collaborato alla redazione di questo numero: Marina Antoniotti, Luisa Benedetti, Rita Levis, Maria Giulia Moranino, Francesco Rossetti.

Progetto grafico: Maria Giulia Moranino - PEG SoluzioniCreative

Inviaci i tuoi commenti o suggerimenti all'indirizzo online@liltbiella.it

Cari lettori di "Passaparola",

per la prima volta apro il numero del nostro notiziario.

Gli ultimi mesi sono stati per noi di LILT Biella molto impegnativi: l'improvvisa perdita del nostro caro Presidente Mauro Valentini ci ha costretti a una riorganizzazione interna anche per quanto riguarda **il Consiglio Direttivo che vede oggi il Dott. Franco Girelli come Vice Presidente dell'Associazione e l'ingresso di un nuovo consigliere.**

Tutti noi, Membri del Consiglio Direttivo, dipendenti e collaboratori, comprendiamo pienamente il significato dell'eredità che il Dott. Valentini ci ha lasciato: un'eredità fatta di progetti e collaborazioni importanti da portare avanti ma soprattutto basata sugli obiettivi principali di LILT Biella, ovvero **arrivare prima della malattia grazie alla prevenzione, fornire supporto a chi sta affrontando oppure ha affrontato un tumore e accompagnare con il nostro Hospice il malato e la sua famiglia nell'ultima fase della vita.**

Le sfide che si sono presentate si sono rivelate da subito difficili.

Il Covid, anche se oggi ci spaventa un po' meno, fa ancora sentire purtroppo i suoi effetti: dopo decenni caratterizzati da notevoli progressi, la pandemia ha determinato una battuta d'arresto nella lotta al cancro, causando in tutta Italia **un forte rallentamento delle attività diagnostiche in campo oncologico, con un conseguente incremento delle forme avanzate della malattia.**

Basti pensare che nel periodo tra gennaio e ottobre 2020 si è registrata **una riduzione di circa il 50% negli screening oncologici** per i tre tumori oggetto di screening (seno, colon-retto e cervice uterina).

Questi ritardi sicuramente influiranno sull'incidenza futura delle patologie neoplastiche.

Il **Ministro della Salute Orazio Schillaci** ha dichiarato in più occasioni che la prevenzione oncologica è in cima alle priorità del suo Dicastero.

Come è sottolineato anche nel Piano Oncologico Nazionale 2023-27, per rispondere agli attuali bisogni di salute è indispensabile **programmare e progettare sempre più in modo integrato, coinvolgendo le diverse strutture e le attività presenti sul territorio.**

Il piano, approvato recentemente e per il quale sono stati stanziati 50 milioni di euro, vede anche **la LILT Nazionale tra i principali attori:** questo ci stimola ad impegnarci ancora di più e ad investire tutte le risorse disponibili a beneficio del nostro territorio biellese.

LILT Biella è formato da un gruppo di persone e di professionisti che in questi anni sono cresciuti a fianco del Dott. Valentini, hanno colto lo spirito della mission dell'Associazione e l'hanno fatto proprio.

È un sistema dinamico che esige velocità dal punto di vista operativo per rispondere alle esigenze della comunità.

Ma oltre alle conseguenze legate alla pandemia, un'altra problematica riguarda il settore sanitario: **la difficoltà a reperire personale specialistico**, una vera e propria crisi strutturale che coinvolge tutto il Paese e che prevede,

nel 2025, un'ulteriore riduzione del numero di medici specializzati.

La carenza di medici in Italia è un problema che esiste da tempo, **con un impatto sulla disponibilità delle prestazioni mediche già evidente nelle interminabili liste d'attesa esistenti per la maggior parte delle visite più richieste.**

Questa situazione si sta inevitabilmente ripercuotendo anche su Spazio LILT: per alcuni servizi i tempi di attesa si stanno allungando e per gli ambulatori Dermatologico e Colonscopico siamo costretti a prendere gli appuntamenti solo il primo giorno di ogni mese per il mese successivo.

I posti però si esauriscono in poche ore e molte persone, da mesi, non riescono a prenotare.

Tutto ciò si traduce in insoddisfazione e delusione in coloro che, volendo fare una visita di prevenzione, non ne hanno la possibilità.

Chi in questi anni ha imparato a conoscerci sa però che faremo di tutto per risolvere, o quantomeno contenere, questa situazione.

Vorrei concludere con **un pensiero al nostro Hospice, interno all'ospedale ma gestito da LILT Biella** tramite una convenzione con l'ASL BI, che si occupa di assistere i malati in fase terminale e dare sostegno alle loro famiglie.

L'Hospice è un **"piccolo microcosmo" fatto di professionalità e calore umano che accoglie le persone e le loro storie, conservando e proteggendone la dignità.**

La struttura con le sue 10 stanze rappresenta un nodo fondamentale nella rete di Cure Palliative biellesi e completa la richiesta di presa in carico globale del paziente oncologico, auspicata anche nel già citato Piano Oncologico Nazionale 2023-27.

La nostra missione è **oggi più che mai essere un punto di riferimento per la nostra comunità nella lotta contro i tumori**, a supporto della Sanità Pubblica collaborando con le Istituzioni, le altre Associazioni e la Sanità Privata del territorio.



Rita Levis

RITA LEVIS

Presidente di LILT Biella

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori riunita a Biella

DUE GIORNI NEL RICORDO DI MAURO VALENTINI

a cura di Redazione Passaparola



Iniziato a Roma il 25 febbraio 2022, l'anno del Centenario LILT è stato caratterizzato da celebrazioni ed eventi importanti organizzati da tutte le Associazioni LILT.

Le stesse, il 24 e il 25 febbraio scorsi, si sono riunite a Biella su invito del Presidente Nazionale Francesco Schittulli per l'Assemblea Annuale e per l'evento conclusivo del Centenario organizzato a Spazio LILT.

Alle 15:30 di venerdì 24 si sono aperti i lavori istituzionali presso la Sala Congressi dell'Hotel Agorà Palace con il benvenuto da parte della Presidente di LILT Biella Rita Levis ai Presidenti Provinciali e Metropolitani e ai Coordinatori Regionali giunti da tutta Italia.

Levis ha ringraziato il Presidente Nazionale e i membri del Consiglio Direttivo per aver deciso di organizzare proprio nella nostra città l'evento più importante della LILT e ha dedicato un ricordo al Dott. Mauro Valentini seguito da un applauso da parte di tutti i presenti.



Così il Presidente Schittulli: *“La mia Presidenza è nata anche con la figura di Mauro Valentini e ho voluto dare atto a un amico, nonchè Presidente LILT - poi, rivolgendosi ai Presidenti*

e Coordinatori - domani (sabato - n.d.r.) avrete modo di visitare Spazio LILT, un progetto fortemente voluto da Mauro Valentini, co-finanziato dalla Sede Centrale e realizzato grazie alla generosità di tanti biellesi, aziende e privati cittadini.

A Biella, una città piccola rispetto ad altre, si è saputo realizzare una vera alleanza tra diverse realtà che testimonia il ruolo di complementarità che la LILT può, e deve avere, rispetto alla sanità regionale, integrando i servizi e le finalità dell'ASL



laddove quest'ultima non riesce ad arrivare.

Un'alleanza che tutti dobbiamo tendere a creare anche grazie ai numerosi protocolli di intesa che la Sede Centrale ha sviluppato nel corso degli anni: accordi e convenzioni che ogni Associazione Provinciale deve poter adattare per il proprio territorio.”

All'apertura dell'Assemblea era atteso anche il Ministro della Sanità Orazio Schillaci.

Impossibilitato a partecipare a causa di impegni di Governo sopraggiunti all'ultimo momento, il Ministro ha inviato un video-messaggio rivolto a tutti i presenti nel quale ha sottolineato **“il ruolo fondamentale della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori che, con i suoi 100 anni di storia, rappresenta un motivo di orgoglio per l'Italia. Un vero patrimonio da valorizzare per costituire un futuro che metta al centro la cultura della prevenzione.”**

Totalmente inaspettato è stato il messaggio rivolto

all'Assemblea da parte della Presidente del Consiglio Giorgia Meloni: *"Aiutare chi sta vivendo la malattia a non scoraggiarsi, a non sentirsi solo, a continuare a combattere, può fare la differenza". Ed ha aggiunto che "la LILT ha svolto un ruolo fondamentale nel corso di tutta la sua storia, in particolare in quei periodi in cui i media e la scienza non avevano gli strumenti attuali per informare velocemente e raggiungere in poco tempo tantissime persone."*

Ma soprattutto la Presidente Meloni si è rivolta alle persone che formano la LILT, vere "sentinelle della prevenzione" che



su tutto il territorio nazionale donano una parte del loro tempo e della propria professionalità per aiutare il prossimo: *"È la bellezza del volontariato, dell'associazionismo, di quella vasta rete di enti di solidarietà sociale che innerva la nostra Nazione e la rende da sempre un esempio da seguire. L'Italia è orgogliosa di voi e vi ringrazia per il vostro lavoro."*

A conclusione della parte pubblica, la Presidente Levis ha invitato **alcune autorità e personalità locali a lasciare il proprio saluto** all'Assemblea e la propria testimonianza circa il ruolo di LILT Biella sul territorio: **Dott.ssa Gigliola Topazzo** - Assessore alla Sanità del Comune di Biella, **Dott. Mario Scipione Sanò** - Direttore Generale dell'ASL di Biella, **Dott. Luca Robiolio** - Vicepresidente dell'Ordine dei Medici di Biella, **Emiliana Mosca** - Consigliere FNOPI Biella, **Dott.ssa Viola Erdini** - Presidente Fondo Edo Tempia, **Dott. Piero Zantonelli** - Presidente Federfarma Biella/Vercelli, **Dott.ssa Lucia Bianchi Maiocchi** - Membro del CDA e Sustainability Manager di Vitale Barberis Canonico, **Col. Mauro Fogliani** - Comandante Provinciale dei Carabinieri, **Cap. Roberto Macculi** - Comandante di Compagnia della Guardia di Finanza di Biella.

Sabato mattina invece il Consiglio Direttivo Nazionale, Presidenti e Coordinatori si sono ritrovati a Spazio LILT per visitare il Centro Oncologico Multifunzionale inaugurato nel 2016 e per commemorare la figura di Mauro Valentini insieme a numerose autorità territoriali, tanti amici dell'Associazione e **alla presenza del Ministro dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica, On. Gilberto Pichetto Fratin**. Ancora una volta è stata la Presidente di LILT Biella Rita

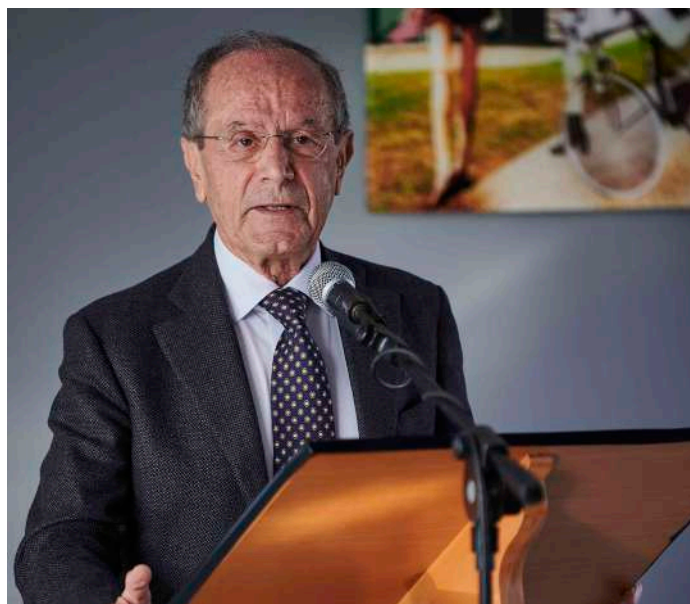
Levis ad accogliere e a dare il benvenuto agli ospiti con un discorso che ha ripercorso le tappe principali della storia di LILT Biella attraverso la figura di Mauro Valentini.

Il Presidente Schittulli, durante un colloquio avvenuto nelle settimane precedenti, ha invitato il Ministro della Salute Orazio Schillaci a visitare alcune sedi provinciali LILT partendo proprio da Biella, **una realtà che onora la LILT soprattutto nella sua mission, ovvero stare accanto a chi soffre ed agire concretamente verso chi può e deve prevenire la malattia.**

Schittulli ha ricordato che da molti mesi sta rivolgendo un appello a tutte le istituzioni per dare vita ad un bollettino periodico del cancro: **"Ogni giorno 1.071 italiani ricevono una diagnosi di tumore. Questo la dice lunga sull'impegno sociale e sanitario che dobbiamo assumere nei confronti di una malattia che è vincibile. Una malattia ambientale su base genetica perchè l'ambiente contribuisce ad alterare, modificare e mutare alcune proteine dei nostri geni fino a portarle allo sviluppo del cancro.**

Per questo il Dicastero del Ministro Pichetto svolge un ruolo essenziale: sappiamo di avere a che fare con 534 sostanze cancerogene individuate dallo IARC (Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro - n.d.r.), di cui 132 sono certamente cancerogene, le altre possibilmente o probabilmente cancerogene.

Dobbiamo creare un'alleanza umana con l'obiettivo di vincere e, anzi, debellare questa malattia. Possiamo farcela perchè



abbiamo tutti gli strumenti a disposizione per arrivare ad una guaribilità che superi il 95% per tutte le forme neoplastiche."

Dopo il Presidente Nazionale, **ha preso la parola l'On. Gilberto Pichetto Fratin, Ministro dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica.**

"Non posso che ricordare con affetto Mauro Valentini per quello che ha fatto durante la sua professione e per quello che ha realizzato grazie alla sua passione, mosso fino all'ultimo momento da grandi progetti e da grandi sogni che poi realizzava, come nel caso di Spazio LILT ma ancora prima, nel 2000, con le Cure Palliative Domiciliari, una vera e propria "start-up" a livello nazionale.

[...] Credo che sia arrivata l'ora, e sono certo che il Ministro della Salute Schillaci stia lavorando in questo senso, per **creare le condizioni per dare spazio al mondo del volontariato, del privato e assicurativo, in aiuto al sistema di sanità pubblica. Il modello proposto dalla LILT può essere davvero uno stimolo, un supporto per lo Stato per fare meglio e per intercettare le necessità dei cittadini.**"



Il momento seguente è stato caratterizzato dai saluti istituzionali da parte delle autorità presenti: il Prefetto di Biella, Silvana D'Agostino, da poco insediata in città; il Sindaco Claudio Corradino, S.E. il Vescovo della Diocesi di Biella Mons. Roberto Farinella e Chiara Caucino, Assessore della Regione Piemonte alla Famiglia, Bambini, Casa, Benessere Animale, Pari Opportunità Personale e Affari Legali che si è detta fiduciosa rispetto ad una malattia che, secondo i dati, oggi consente a molti di sopravvivere dopo una diagnosi di cancro, un risultato impensabile anche solo fino a vent'anni fa.

La **Dott.ssa Teresa Angela Camelio, Procuratore Generale della Repubblica**, ha raccontato che insieme a Mauro Valentini stava lavorando ad un progetto dedicato alla salute dei dipendenti della Procura di Biella e ha rinnovato il suo impegno alla Presidente Levis.

L'ultimo saluto istituzionale è arrivato dal **Presidente della Provincia di Biella, Emanuele Ramella Pralungo** che ha chiesto ai Presidenti e ai Coordinatori LILT di rivolgere il suo personale ringraziamento a tutti i volontari LILT.

L'ultimo autorevole intervento è stato quello di **Antonio Mussa, Professore Emerito di Chirurgia Generale e Chirurgia Generale presso l'Università degli Studi di Torino, co-Fondatore dell'Osservatorio Nazionale Sanità e Salute del Senato ed Europarlamentare della VI Legislatura**. Il Professore è stato colui che ha realizzato in Italia la prima **Rete Oncologica del Piemonte e Valle d'Aosta** e ha fondato i primi **Master Universitari in Cure Palliative e Terapia del dolore**, un modello poi adottato su scala nazionale.

"Noi Italiani dobbiamo essere orgogliosi perché il nostro Paese è l'unico ad aver finanziato e avviato programmi di prevenzione. La prevenzione riduce del 20% circa la mortalità per tumore, ma abbate del 50-60% la necessità di effettuare interventi

demolitivi."

Ma ha sottolineato che l'Italia è stata anche tra i primi paesi ad avere introdotto la pratica delle Cure Palliative con il primo Hospice italiano realizzato a Bologna dal Prof. Maltoni: **"Se non posso aumentare la quantità di vita, posso almeno migliorarne la qualità attraverso le Cure Palliative e la psico-oncologia che permette al paziente, e ai suoi famigliari, di intraprendere il percorso verso la morte nel modo più sereno possibile."**

Avviandosi alla conclusione della mattinata, il **Dott. Giuseppe Franco Girelli, Vice Presidente di LILT Biella**, ha effettuato la consegna simbolica della cifra raccolta in occasione della **Pigiama Run 2022 di Biella** al **Prof. Paolo Manzoni, Direttore della Struttura Complessa a Direzione Universitaria (SCDU) del reparto di Pediatria dell'Ospedale di Biella**.



Sebbene inizialmente LILT Biella avesse deciso di finanziare attraverso la raccolta fondi corsi di formazione professionale sulla gestione degli accessi venosi centrali in bambini oncologici rivolti al personale del reparto diretto dal Prof. Manzoni, la cifra raccolta, oltre 10.000 euro, permetterà di mettere in campo **un progetto ben più ambizioso finalizzato al sostegno concreto delle famiglie dei piccoli pazienti oncologici residenti nel Biellese ma in cura presso la SC di Oncoematologia Pediatrica del Dipartimento di Patologia e Cura del Bambino "Regina Margherita" diretto dalla Prof. ssa Franca Fagioli**.

Come spiegato dal Prof. Manzoni *"sono bambini che possono fare riferimento al nostro centro ospedaliero per attività di follow-up ma che soprattutto possono ricevere un supporto per le cure di cui necessitano e per la riabilitazione, la prevenzione terziaria e l'accompagnamento di vario tipo. Abbiamo già definito un elenco di famiglie interessate e in accordo con LILT Biella le raggiungeremo per renderle destinatarie di questa progettualità."*

Maio Group, sempre vicino a LILT Biella, al termine della mattinata ha offerto un rinfresco a tutti gli ospiti intervenuti.

A SPAZIO LILT UNA TARGA IN MEMORIA DI MAURO VALENTINI COME RINNOVO DELLA PROMESSA FATTA AI BIELLESI.

Sabato 25 febbraio, prima di salutare gli ospiti e congedare i Presidenti e Coordinatori LILT in partenza per rientrare nelle proprie città, la Presidente di LILT Biella insieme al Prof. Schittulli, al Ministro Pichetto Fratin, al Sindaco Corradino, al Vescovo Farinella, all'Assessore Caucino e a Valeria Valentini, ha svelato il **totem dedicato al Dott. Valentini che accoglie coloro che entrano a Spazio LILT.**

Il progetto, realizzato grazie alla **generosità di Tecnomeccanica Biellese**, unisce simbolicamente il territorio e **Spazio LILT, incorniciato dal profilo stilizzato del Monte Mucrone.**

A chiudere, la frase che il Dott. Valentini amava ripetere come stimolo a fare di più e a fare meglio **"Ogni punto di arrivo è un nuovo punto di partenza"**.

Quando nel 1995 Mauro Valentini insieme agli altri soci fondatori (Lauro Bigliocca, Franco Gambarova, Gregorio Moro, Claudio Pace, Rosario Santoro ed Enrico Scaramuzzi) inaugurava a Biella la Sezione Provinciale della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, aveva ben in mente un obiettivo: **realizzare un'associazione che potesse contare sulla forza e la stabilità di un Ente con radici nazionali e che potesse rappresentare per i Biellesi un forte punto di riferimento e di sostegno per la lotta contro i tumori.**



La crescita di LILT Biella e la volontà del Consiglio Direttivo LILT Nazionale hanno portato alla costruzione di Spazio LILT, un Centro Oncologico Multifunzionale di eccellenza per la prevenzione, la diagnosi precoce e la riabilitazione oncologica, resa possibile grazie all'impegno e alla dedizione del Presidente Mauro Valentini, alle amministrazioni e alla generosità di tante persone che hanno creduto in un importante, quanto innovativo, progetto.

Con queste parole **nel 2014 il Dott. Valentini descriveva il progetto di Spazio LILT:**

*"Desideriamo realizzare uno spazio nuovo, accogliente, centrale, comodo da raggiungere con mezzi pubblici o privati; con accesso esclusivamente ambulatoriale, progettato per essere un **"punto assistenziale"** esterno alla struttura ospedaliera, dove la percezione ambientale non riconduca al pensiero di **"malattia"** ma al **concetto di superamento della stessa.**"*

Un concetto assolutamente moderno e una risposta concreta ai bisogni di salute determinati dall'evoluzione demografica, con l'invecchiamento della popolazione, ed epidemiologica, che evidenziava già allora la necessità di programmare e progettare sempre più in modo integrato tra le diverse strutture e attività presenti nel territorio, compreso il volontariato e l'associazionismo in campo oncologico.

LILT Biella negli anni è cresciuta diventando ciò che il Dott. Valentini auspicava nel 1995 alla sua inaugurazione.



*"Il Dott. Valentini non era biellese ma originario di Genova - ha ricordato l'attuale Presidente di LILT Biella, Rita Levis - non ha mai perso il suo accento ligure e in sala operatoria ci faceva ascoltare per ore le canzoni di Fabrizio De André. Era ligure nell'anima, ma **ha dedicato ai biellesi la sua vita professionale come chirurgo e il suo impegno come Presidente di un'Associazione Provinciale LILT dal 1995 al 27 ottobre 2022.**"*

A lui, tutti noi di LILT Biella, dedichiamo il nostro lavoro."



Sport e solidarietà

UNA MARATONA DI EVENTI PER LILT BIELLA

a cura di Francesco Rossetti

Con l'arrivo della bella stagione, la voglia di muoversi e fare sport aumenta. E' una richiesta del corpo, ma può diventare anche un desiderio del cuore. **La primavera 2023 apre infatti una serie di proposte sportive organizzate per promuovere i corretti stili di vita e per sostenere i servizi contro il cancro di LILT Biella**, dagli ambulatori di prevenzione di Spazio LILT alla presa in carico dei pazienti in Hospice.

Sabato 20 maggio, presso il Campo Sportivo 53° Fanteria, si daranno sfida le squadre amatoriali maschili e femminili di calcio a otto nella **2° edizione di "Champions LILT"**. Torneo nato per caso, al bar dell'ospedale, dall'incontro tra Vanes e Sabrina, coordinatrice infermieristica dell'Hospice. Un incontro, che ha "aperto gli occhi" a Vanes su una realtà che non conosceva – l'Hospice – e per il cui sostegno, da quel giorno, si è dedicato anima e corpo dando fondo ai suoi contatti e alle sue doti organizzative.

Mercoledì 24 maggio, nell'ambito del convegno **"La corsa a misura d'uomo"** (ore 21, Palazzo Ferrero, Biella), parte di un progetto più ampio di avviamento alla corsa organizzato dal gruppo podistico Tapa Run Biella, LILT Biella sarà ospite per parlare dei servizi di Spazio LILT e, naturalmente, dell'attività fisica come strumento di prevenzione.

Dopo lo stop dovuto al Covid, **sabato 10 giugno**, presso il Centro Sportivo di Ponderano "V. Pozzo", torna **"Il Sogno di Alan"**, torneo di calcio alla sua **4° edizione** organizzato, in memoria di Alan, dalla moglie Valentina e da tutti i suoi amici per rendergli onore e per ricordarlo. Un torneo aperto a tutti, dove a fare da contorno saranno la musica e la possibilità di vincere premi dagli sponsor; anche questo evento sportivo contribuirà a sostenere LILT l'attività in Hospice.

Sempre sabato 10 sarà la volta delle arti marziali: la **Ronin Jujitsu ASD Biella** organizza infatti presso la propria palestra a Chiavazza, un **open-day di introduzione all'autodifesa personale**. Per partecipare è prevista un'offerta minima di 20 euro (per un massimo di 30 persone), che sarà devoluta a LILT Biella. Per maggiori informazioni contattare 3383390321 o scrivere a davideronin65@gmail.com.

Domenica 11 giugno ci troverete invece a Mongrando per l'evento **"Mongrando in...sport e benessere"** organizzato dalla Pro Loco del paese.

Domenica 9 luglio tutti in piscina: dopo essersi ben protetti con una crema solare ad alta protezione, l'invito è di mettersi tutti in costume da bagno per una giornata alla **Piscina Rivetti**. **IN SPORT BIELLA** devolverà parte del biglietto d'ingresso al sostegno delle attività di diagnosi precoce LILT; ci sarà anche la possibilità di partecipare ad una gara/staffetta nella piscina interna, sempre a sostegno della prevenzione oncologica.

La maratona di eventi continua a settembre con due importantissimi appuntamenti:

"PoLi 23", pedalata ciclo-turistica non competitiva celebrativa della "Storia dell'industria italiana" da Pontedera al Lingotto, che vedrà Biella protagonista il **9 e 10 settembre** come penultima tappa e naturalmente luogo di riferimento del tessile italiano. La pedalata, aperta a tutti e organizzata in partnership con **POLitecnico di Torino** e sotto l'egida del **CONI** e della **Federazione Ciclistica**, promuoverà lungo il percorso il messaggio di carattere umanitario e sociale della LILT. Tra i più di 100 partecipanti previsti, ci sarà anche Simone, genero del nostro caro Presidente Dott. Mauro Valentini, onorandone la memoria con questa impresa assistito dalla moglie, nonché figlia del Dottore, Valeria.

Infine, il **15 settembre**, una data da segnare già ora sul calendario: torna infatti la **"Pigiama Run"**, corsa in Pigiama a sostegno dei bambini malati di tumore della nostra provincia e che solo a Biella nel 2022 ha contato più di 700 partecipanti.

Un grande successo che si intende replicare contando sulla partecipazione dei Biellesi.

L'attività fisica è prevenzione e può essere a sostegno di tutte le altre azioni di lotta al cancro. La maratona di eventi che ci attende è possibile solo grazie al cuore di **persone che si mettono in gioco e che credono nel progetto LILT**.

Novità sui benefici dell'olio extravergine di oliva

PIU' FORTI CONTRO I VIRUS

di Luisa Benedetti

Più passa il tempo e più si scoprono le preziose proprietà dell'olio extravergine di oliva. Oltre, infatti, al minor rischio di malattie cardiovascolari, alla protezione verso alcuni tipi di tumore e ai vantaggi sulla nostra pelle, ecco che arrivano anche buone notizie sui **rinforzi alle nostre funzioni immunitarie**.

Studi scientifici hanno infatti dimostrato che l'olio extravergine d'oliva, il cosiddetto **EVOO (Extra Virgin Olive Oil)**, ha **proprietà antimicrobiche** che agiscono contro i patogeni intestinali, prevenendo la loro colonizzazione



e consentendo invece la proliferazione della funzione immunitaria. Gli acidi grassi polinsaturi, i famosi Omega 3 contenuti nell'olio, sopprimono infatti l'infiammazione e promuovono il microbiota intestinale sano, quello che ci difende dagli attacchi di virus e batteri.

Un motivo in più per consumare con costanza questo alimento, vero vanto della nostra agricoltura. Italia e Spagna sono da tempo i maggiori produttori mondiali, oltre che i maggiori esportatori in tutti i continenti, mentre **le regioni produttrici che danno il prodotto più apprezzato sono oggi Sicilia, Puglia e Calabria**.

Quanto olio consumare per avere benefici sul nostro organismo? I medici consigliano **da 50 a 100 ml al giorno**, meglio se a crudo sulle insalate, su pasta e riso, e perchè no, anche sul pane. L'EVOO si conserva **fino a 18 mesi in ambiente fresco**, preferibilmente tra i 14 e i 18 gradi, e al riparo dalla luce.

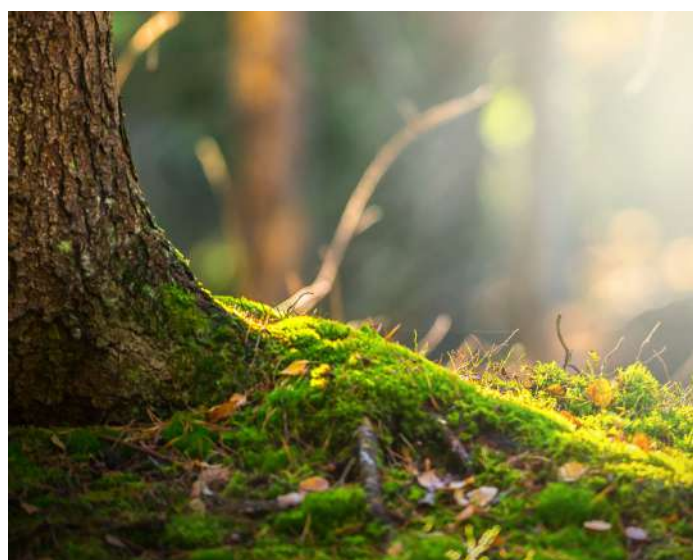
I tanti benefici del *Forest Bathing*

PIU' IN SALUTE PASSEGGIANDO NEI BOSCHI

di Luisa Benedetti

I primi a intuirne i benefici sono stati i giapponesi, tanto che ad oggi sono 5 milioni le persone che lo praticano nel paese del Sol Levante. Si chiama **Forest Bathing** e si concretizza nel **trascorrere alcune ore nei boschi, respirando l'aria e le sostanze aromatiche prodotte dagli alberi**. Ora, questa piacevole pratica naturalistica si sta diffondendo anche in Europa, soprattutto **in Germania e in Italia**, in spazi verdi come parchi e giardini, che possono regalarci benessere immergendoci tra le piante.

Non è una novità che gli alberi siano terapeutici: aiutano infatti nella cura di diversi disturbi fisici e psichici, **grazie ai monoterpeni (sostanze aromatiche prodotte dalle foglie) e ai fitoncidi (oli essenziali volatili rilasciati dal legno delle piante),** ma anche ai campi bio-elettromagnetici affini a quelli dell'uomo che regalano energia e vitalità.



Più in dettaglio, **almeno 4 ore in un bosco abbassano il livello di cortisolo** (l'ormone dello stress), **migliorano l'ossigenazione del sangue, diminuiscono la frequenza cardiaca, riducono il rischio di depressione, prevengono alcune malattie.**

Scegliamo quindi il nostro bosco, dedicandoci con la bella stagione alla vita all'aria aperta, ormai piuttosto rara data l'esistenza sempre più sedentaria che conduciamo. I Forest Bathing sono ad esempio nell'**Oasi Zegna biellese**, con tre differenti sentieri, all'altopiano del Renon, proprio sopra Bolzano, e a Fai della Paganella, con il Parco del Respiro e quattro itinerari tematici.

SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA 2023

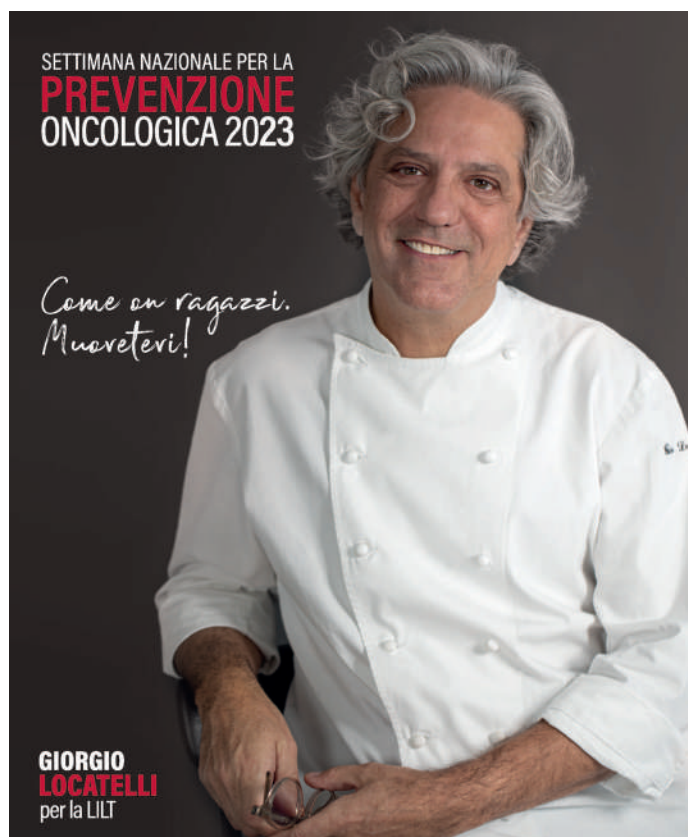
L'importanza di uno stile di vita salutare

di Redazione Passaparola

Ha preso il via sabato 18 marzo la **Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica**, l'appuntamento promosso dalla LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori in sinergia con il Ministero della Salute che ha l'intento di **diffondere la cultura della prevenzione come metodo di vita e di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di adottare un corretto stile di vita per vincere i tumori.**

Quest'anno, oltre all'olio extra vergine italiano LILT, da sempre simbolo della campagna, è stato lo **chef stellato Giorgio Locatelli** a fare da testimonial per questo appuntamento.

Locatelli è uno dei più celebri ambasciatori della cucina italiana all'estero nonché volto noto al grande pubblico per la sua partecipazione come giudice di MasterChef Italia e, proprio ispirandosi al suo ruolo di mentore per aspiranti chef, con tono esortativo e un'attitudine tipicamente "british", ha spronato a seguire la vera ricetta per la buona salute, ovvero seguire un'alimentazione sana e tenersi in forma.



La lotta contro il cancro inizia proprio dalla tavola: come emerso da una ricerca dell'American Institute for Cancer Research, le errate abitudini alimentari sono responsabili di **più di 3 casi di tumore su 10**. Per la prevenzione del cancro gli oncologi consigliano quindi **un'alimentazione sana e varia, nella quale prediligere cereali integrali, frutta, verdura e legumi.**

L'adozione di un regime alimentare equilibrato, ispirato alla Dieta Mediterranea, aiuterebbe a ridurre la probabilità di sviluppare patologie oncologiche, grazie alla prevenzione del rischio obesità, che in Italia nel 2021 ha interessato il 10% della intera popolazione.

Insieme alla corretta alimentazione, un altro fattore determinante della prevenzione primaria è **la regolare attività fisica**. Secondo l'OMS basterebbe **una camminata di almeno mezz'ora al giorno per ridurre il rischio oncologico**, un impegno fisico che nel 2021 non viene praticato dal 31% della popolazione, definita perciò "sedentaria".

Dal 18 al 26 marzo LILT Biella ha messo in campo alcune iniziative volte a informare rispetto a quelle scelte di vita salutari e virtuose che permetterebbero di evitare oltre un terzo dei tumori: l'adozione di un regime alimentare equilibrato e sano, la pratica di una regolare attività fisica e l'astensione da fumo e superalcolici.

Grazie al supporto dei suoi volontari, l'associazione ha proposto in diversi appuntamenti le **bottiglie di olio extra vergine di oliva italiano LILT** insieme alla **ricetta creata da Sara Tescari e Paolo Arcuni**, autori del blog di cucina Fico&Uva.

INIZIATIVA "PIATTO DELLA SALUTE"

È proseguita fino al 18 aprile l'iniziativa **"Piatto della Salute"** in collaborazione con i **ristoratori biellesi** che hanno proposto nel loro menù un piatto preparato con le indicazioni di LILT sui principi della corretta alimentazione.

Per ogni piatto ordinato, **1 euro è stato donato a LILT Biella** per il sostegno delle attività di prevenzione e diagnosi precoce di Spazio LILT.

Ecco i ristoranti distribuiti su tutta la provincia che quest'anno hanno scelto di aderire all'iniziativa: **Al Bistrot Le Arti** - Biella, **Al Chiostro dalla Vale** - Biella, **Autentico** - Biella, **La Locanda** - Biella, **Il Caminetto** - Biella Oropa, **Asmara** - Campiglia Cervo, **La Bursch** - Campiglia Cervo, **La Taverna del Ricetto** - Candelo, **Trattoria D'Oria** - Candelo, **La Bettola** - Carisio, **Agriturismo Pyracantha** - Curino, **La Taverna del Gufo** - Occhieppo Inferiore, **La Foresteria di Banchette** - Pettinengo, **Il Faggio** - Pollone, **Fattoria delle Rose** - Salussola, **Relais Santo Stefano** - Sandigliano.

SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA 2023

MANGIARE SANO E CON GUSTO

Vellutata di zucchine e piselli con feta e semi di zucca e lino

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di zucchine
- 300 g di patate
- 150 g di piselli freschi o surgelati
- 2 scalogni
- Basilico fresco
- Mezzo cucchiaino di sale
- Olio extravergine di oliva
- 700 ml di brodo vegetale (sedano - carota - cipolla)
- 100 g di feta
- Semi di zucca / Semi di lino

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura complessivo: circa 40 minuti

Procedimento:

Sminuzzate lo scalogno con l'olio extravergine di oliva e fate soffriggere per alcuni minuti.

Pelate e tagliate a tocchetti piccoli le patate e mettetele nella pentola.

Aggiungete le zucchine tagliate a rondelle e i piselli sgranati e fate rosolare per qualche minuto.

Coprite tutto con il brodo vegetale già caldo e cuocete per circa 35 minuti.

Spegnete la fiamma, aggiustate se necessario di sale, aggiungete foglie fresche di basilico e frullate con cura con un frullatore ad immersione.

Mettete la vellutata nel piatto con un filo di olio extravergine d'oliva, della feta sbriciolata, una spolverata di semi di lino e zucca prima di servire a tavola.

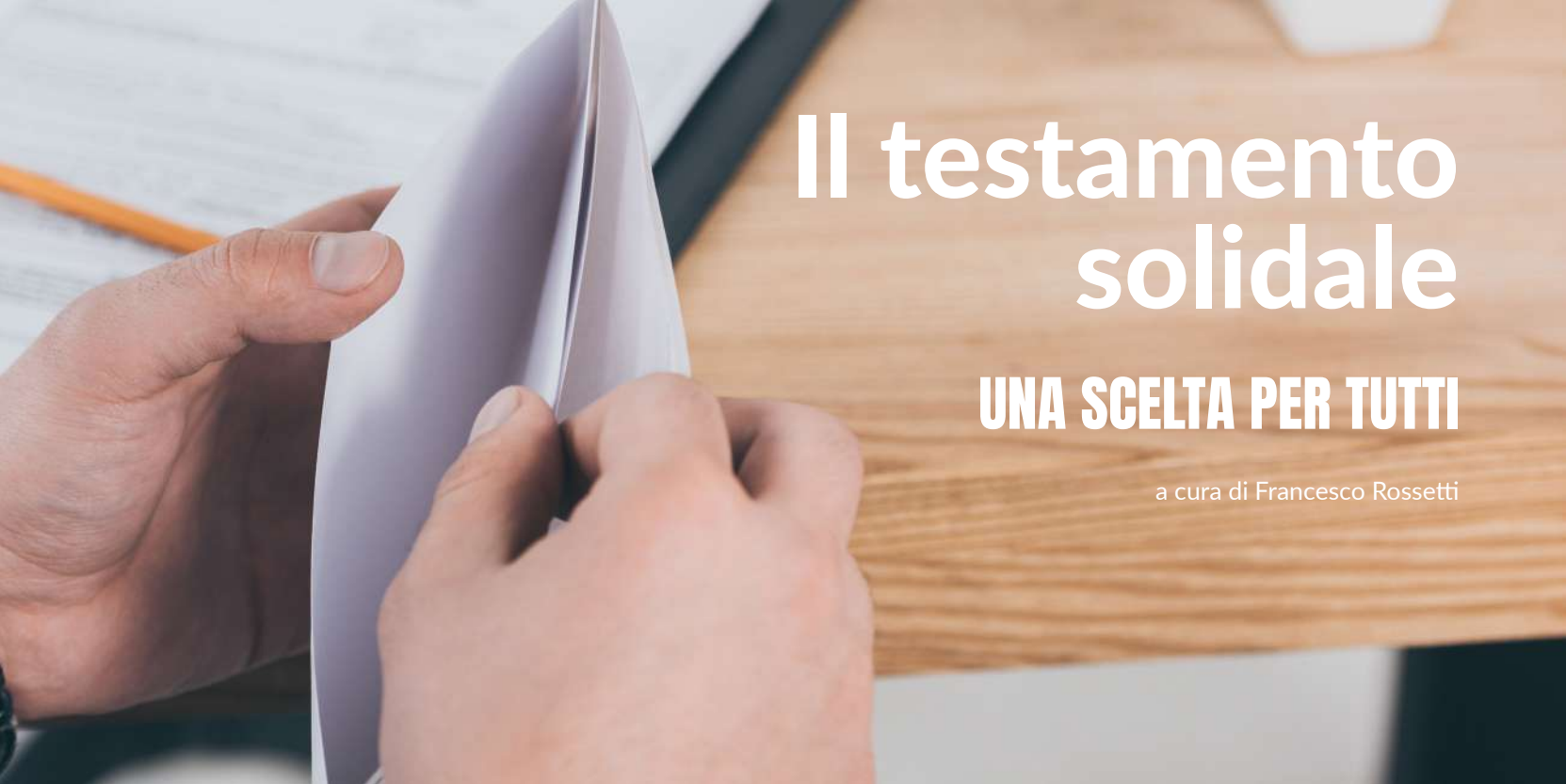


Fico&Uva

Sara e Paolo, nella vita mamma e papà di Vittoria e Caterina, sono i co-autori di un blog attivo dal 2008 in cui si raccontano attraverso le loro passioni: la cucina, la fotografia, i viaggi e la scrittura.

www.ficoeuva.com





Il testamento solidale

UNA SCELTA PER TUTTI

a cura di Francesco Rossetti

Fare “testamento solidale” significa ricordare nel proprio testamento, **in qualità di erede universale o di legatario** (lasciando in lascito beni o somme di denaro specifici), **una o più associazioni, organizzazioni, enti**.

Scegliere di fare “testamento solidale” significa contribuire alla costruzione di un mondo migliore, anche dopo la vita. Significa permettere ai propri valori di esprimersi nella comunità anche quando non ci saremo più. Significa sostenere il lavoro quotidiano di associazioni che si impegnano a proteggere e diffondere la cultura, a garantire dignità a tutte le persone, a rendere il mondo più sostenibile per le future generazioni, a promuovere la ricerca scientifica e la prevenzione sanitaria e ad accogliere e sorreggere chi è malato.

Il testamento è l'unico atto che **garantisce il rispetto delle ultime volontà di chi lo scrive ed è uno strumento semplice, sempre modificabile da chi lo compie (e da nessun altro), e alla portata di tutti**. Si pensa spesso infatti che il testamento sia adatto solo per i grandi patrimoni, dimenticando invece che **ha lo scopo di difendere le volontà di chi non ci sarà più**: per farlo, il legislatore ha previsto tre diverse modalità di ugual valore ed effetti, ma adatte alle varie situazioni.

Il **testamento chiamato “olografo”** è in assoluto il più semplice e riservato, ma ha delle regole ben precise: deve essere scritto di proprio pugno **interamente a mano**, deve essere **datato (giorno, mese, anno)** e **firmato per esteso**. E' un tipo di testamento che non costa nulla, ma che potrebbe essere smarrito; ragione per cui si consiglia sempre di depositarne una copia presso persona di fiducia.

Il **testamento “segreto”** offre l'assoluta riservatezza del contenuto e al contempo la conservazione dello stesso in mani sicure: il testamento in questo caso viene infatti **scritto dal testatore o anche da terzi, a mano o anche con mezzi meccanici**, e dopo essere stato **sigillato**, viene **consegnato ad un notaio**, che ne redige il verbale di ricevimento.

Il **testamento “pubblico”**, infine, viene redatto da un pubblico ufficiale – il notaio – alla presenza di due testimoni: offre maggiori garanzie sulla correttezza formale, in quanto la competenza in materia successoria del notaio permetterà di trovare la soluzione migliore per **raggiungere il risultato voluto dal testatore nel pieno rispetto della normativa vigente**, e naturalmente ne garantisce la conservazione e la futura pubblicazione.

Tre tipologie quindi, che garantiscono la prosecuzione delle proprie volontà a tutti; perché tutti siamo chiamati a vivere e tutti siamo chiamati a fare delle scelte.

Per maggiori informazioni sui lasciti testamentari:

scarica la **GUIDA LASCITI** dal sito www.liltbiella.it
oppure contatta direttamente il **Dott. Francesco Rossetti**
f.rossetti@liltbiella.it - 0158352113 | centralino: 0158352111

Ambulatorio Urologico di Spazio LILT

Un'opportunità per prendersi cura di sé e della propria salute

A cura dello Staff Medico dell'Ambulatorio Urologico di Spazio LILT

La moderna costruzione bianca e rossa di Spazio LILT ospita vari ambulatori di prevenzione oncologica. Tra questi, quello di urologia ha registrato negli ultimi mesi una grande affluenza, segno che **anche per gli uomini la prevenzione è diventata una priorità**.

Dedicato alla diagnosi precoce dei tumori uro-genitali maschili, l'Ambulatorio Urologico nasce dall'evoluzione dell'Ambulatorio per la prevenzione del tumore prostatico - dosaggio del PSA e visita - che esiste in ambito LILT da molti anni.

Nell'ambulatorio di Spazio LILT, inoltre, è entrato in funzione da circa un anno un **apparecchio ecografico con capacità tecniche specifiche per la esplorazione degli organi uro-**

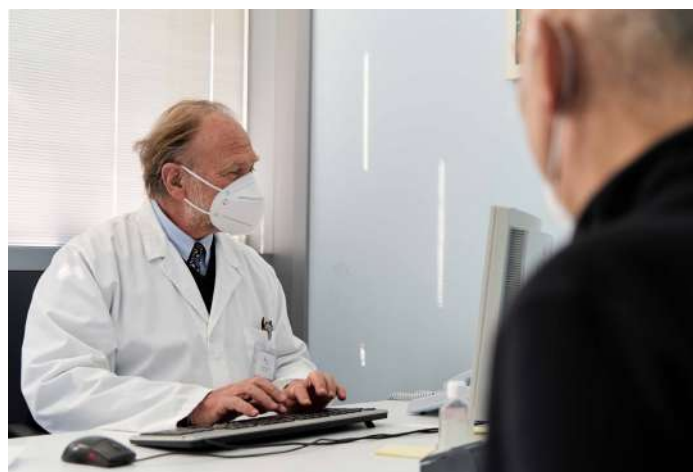
di immagini ecografiche sullo schermo, ed eventualmente sulla carta della stampante.

Gli urologi che collaborano con LILT Biella possono in questo modo offrire al paziente che si reca a Spazio LILT per la visita di prevenzione, **una valutazione competente e approfondita della possibilità di malattia tumorale nella prostata, nei reni, nella vescica e nei genitali**.

Proprio nella struttura di via Ivrea sono state effettuate, nell'ultimo anno, diagnosi di **neoplasie del rene, della vescica e del testicolo in fase molto precoce e del tutto asintomatiche**, che hanno consentito un rapido avvio del processo di cura presso le strutture sanitarie del territorio, rendendo le terapie molto più efficaci e radicali nell'estirpare la malattia.

La stessa attenzione competente continua ad essere rivolta al tumore maligno della prostata, il tumore più diffuso nella popolazione maschile, e soddisfare più completamente la richiesta di conoscenza del proprio stato di salute che l'uomo porta con sé quando entra a Spazio LILT.

Questa conoscenza diagnostica permette al singolo individuo di pensare correttamente e liberamente alla propria salute e scegliere, con cognizione di causa, se e come curarsi: solo questo ampliamento della conoscenza della persona lo rende **capace di prendersi cura di sé e della propria salute nel modo più adatto al proprio carattere e al proprio modo di intendere la vita**.



genitali (reni, vescica, prostata e genitali) e grazie a questo strumento oggi è possibile ampliare l'indagine non invasiva di **diagnosi precoce** per chi si presenta all'urologo per la classica valutazione dello stato di salute della prostata.

Grazie a questo avanzamento tecnico, presso l'Ambulatorio Urologico di Spazio LILT è diventata buona e corretta abitudine **esplorare tutto l'apparato urologico**, non solo mediante l'esame obiettivo (ispezione/palpazione), ma anche mediante l'indagine con ultrasuoni per la formazione

L'Ambulatorio Urologico di Spazio LILT per l'anno 2023 è sostenuto anche grazie al contributo di



Riabilitazione del Pavimento Pelvico

IL PRIMO PASSO PER RIPRENDERE LA PROPRIA INDIPENDENZA

a cura di Redazione Passaparola

Sono circa 70 (per un totale di 1023 trattamenti) i pazienti che nel corso del 2022 si sono rivolti all'Ambulatorio di Riabilitazione del Pavimento Pelvico per **recuperare, totalmente o in parte, le funzionalità compromesse dalle disfunzioni del perineo, un sistema complesso localizzato nel basso ventre.**

Il pavimento pelvico è infatti un sistema formato da legamenti, muscoli e fasce collocato orizzontalmente nella parte inferiore del bacino, tra il pube ed il coccige, e la sua funzione è quella di **contenere e stabilizzare gli organi dell'apparato urinario ed escretore**, evitando prolapsi vescicali, uterini, intestinali e rettali, oltre a **rappresentare una base forte ed elastica per consentire i normali ritmi di continenza e svuotamento vescicale e rettale e consentire una attività sessuale normale.**

L'Ambulatorio di Riabilitazione del Pavimento Pelvico di Spazio LILT si rivolge quindi a **uomini e donne con disturbi anche minimi della continenza urinaria o intestinale, prolasso, dolore sessuale e dolore pelvico cronico** e opera grazie alla professionalità della **Dott.ssa Giovanna Natale** e della **Dott.ssa Giorgia Balducci**.

Questo tipo di riabilitazione tratta una sfera particolarmente intima della persona, e le problematiche ad esso correlate hanno rappresentato per molto tempo un vero e proprio tabù, oltre a **limitare nell'autonomia le persone che ne soffrono.**

Oggi l'informazione e le conoscenze hanno portato a parlare con più libertà delle problematiche del pavimento pelvico e a considerare il trattamento fisioterapico come fondamentale nella cura delle stesse.

Il ruolo centrale della riabilitazione nell'assetto dei sistemi sanitari è affermato inoltre con forza dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che definisce la riabilitazione come **"un insieme di interventi funzionali al raggiungimento e al mantenimento nel tempo di livelli ottimali sul piano fisico, sensoriale, intellettuale, psicologico e sociale da parte di persone con disabilità".**

Nel percorso di cura e trattamento dei tumori, il lavoro

fisioterapico che interessa il pavimento pelvico è mirato alla **prevenzione e al trattamento dei deficit e degli stati dolorosi e infiammatori provocati dall'intervento chirurgico e/o radioterapico** e, in alcuni casi, anche dalla malattia stessa.

Parliamo principalmente dei tumori ginecologici (utero e ovaio), del tumore della prostata, della vescica e del colon-retto.

In tutti questi casi la riabilitazione deve essere **parte integrante del piano diagnostico e terapeutico** di ciascun malato di cancro, in tutte le fasi del percorso, con lo scopo di prevenire e trattare gli effetti collaterali delle terapie e recuperare il più possibile le funzioni lese.

Per questo motivo, soprattutto in previsione di interventi di prostatectomia o di rimozione e ricostruzione della vescica, **è consigliabile effettuare alcune sedute di riabilitazione preventiva.**

L'Ambulatorio di Riabilitazione del Pavimento Pelvico, tratta svariate problematiche del sistema genito-urinario e colon-proctologico che non riguardano solamente i pazienti oncologici. Si occupa in generale di **intervenire per normalizzare il tono muscolare del perineo e ripristinare l'attività degli sfinteri uretrale e anale**, che consentono la continenza quando sono contratti e lo svuotamento quando sono rilassati, ripristinare la coordinazione e la sinergia dei muscoli addominali e perineali e consigliare un'adeguata strategia comportamentale minzionale.

L'Ambulatorio di Riabilitazione del Pavimento Pelvico di Spazio LILT anche per l'anno 2022 è stato in parte sostenuto con i fondi Otto per Mille della Chiesa Valdese (Unione delle Chiese Valdesi e Metodiste).

**otto
8 per
mille**
CHIESA VALDESE
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESI



Hospice

LUOGO DI INCONTRO DELL'ANIMA

a cura di Francesco Rossetti

L'Hospice è il cuore di LILT Biella. Un luogo denso di emozioni in cui la vita porta a riflettere, confrontarsi, riconsiderare, reincontrarsi, riappacificarsi. Un luogo in cui l'intensità di ciò che si vive ogni giorno si esplicita a volte in forme che vanno al di fuori dalla nostra comprensione. Sembrano tutt'altro frutto del caso, ma che non trovano al contempo una spiegazione.

Abbiamo ricevuto **due lettere di ringraziamento indipendenti, scritte da un'amica di una paziente deceduta in Hospice nei mesi scorsi, la Sig.ra Anna, e da un operatore sanitario LILT che in Hospice, di Anna, si è preso cura**; due lettere ricevute nello stesso giorno, che parlano di Anna e del valore che l'Hospice ha avuto per lei, per chi le ha voluto bene e per chi in Hospice ci lavora ogni giorno.

Due lettere che (con gli opportuni accorgimenti di privacy) condividiamo, perché danno piena testimonianza dell'importanza di un luogo come l'Hospice: per i caregiver (coloro che si prendono cura) che vengono accolti, e per i nostri operatori sanitari che hanno scelto di far del "prendersi cura" la propria missione al di là della propria professione.

Gentilissima Dr.ssa Rita Lewis,

vorrei, in qualità di Presidente della LILT Biella, ringraziarla e con lei tutto il personale dell'Hospice di Biella per l'ottimo servizio che ogni giorno offrite ai pazienti, alle loro famiglie e a tutti gli amici.

Nei mesi scorsi una carissima amica, Anna, è stata ricoverata in Hospice, trasferita dal reparto di oncologia dell'ospedale di Ponderano, dove poi è mancata.

Inizialmente il ricovero era stato proposto dal personale dell'oncologia in attesa di allestire la camera a casa, poi la scelta in primis di Anna, è stata quella di rimanere in Hospice. Io con i miei figli e mio marito andavamo spesso a trovarla, e le assicuro che entravamo a cuor leggero perché il personale sia i medici, che ogni singolo infermiere e OSS, la psicologa e i volontari ci facevano sentire a "casa" con la tranquillità e la sicurezza che a casa non ci sarebbe stata.

Ci sono stati momenti in cui si scherzava, anche con gli operatori, e momenti in cui si piangeva, ogni dubbio trovava una risposta da parte del personale, con risposte chiare e lasciando sempre il tempo di riflettere e confrontarsi prima di ogni scelta.

Il servizio che offrite è veramente prezioso, poter delegare ad altri le cure, l'accudimento quotidiano e la pulizia del paziente, la sicurezza di avere risposte e intervento immediato in momenti critici in cui il familiare o l'amico si sentono persi e incompetenti, permette di finalizzare tutte le energie ad accompagnare il proprio caro e noi stessi al distacco.

Non vorrei tediare ma concludo con un ultimo esempio della professionalità e dell'umanità del vostro personale, un pomeriggio un'amica che lavora in ospedale era salita a portare un fiore ad Anna e trovando sulla porta l'indicazione "no visite" stava tornando in ufficio, l'infermiera in turno dopo averle chiesto dove stesse andando le ha detto di entrare da Anna il tempo di darle il fiore, la mia amica ha proposto di lasciare il fiore al personale che poi lo avrebbe consegnato ad Anna, ma l'infermiera ha risposto "entri un attimo non perda l'occasione per darglielo di persona è importante".

Complimenti ancora per il servizio che offrite a ognuno di noi, pieno di professionalità e umanità.

Cari colleghi,

è con emozione che mi sento di fare questa riflessione. Siamo soliti ricevere noi le lettere dai famigliari che ci ringraziano per l'assistenza ricevuta; questa volta sento io di voler scrivere i miei ringraziamenti ai famigliari ed alla persona deceduta.

Ringrazio, innanzi tutto, la cara Anna, che con il suo atteggiamento mi ha insegnato/ricordato a cogliere sempre il lato positivo dando senso alla vita fino in fondo e che ogni momento va colto e vissuto.

Ringrazio i suoi famigliari che, con la loro importante presenza, (altre volte l'avrei definita "invadente" o "allargata") mi hanno riportato in superficie un ricordo importante: la forte motivazione che avevo quando ho deciso di lavorare in un Hospice.

Motivazione che, col passare degli anni, gli eventi e i cambiamenti, si è accantonata in un angolo impolverandosi e lasciando spazio all'abitudine. Loro me l'hanno tirata fuori e rispolverata. Ho ri-scoperto cosa è lavorare in Hospice.

Hanno invaso spazi, servizi e cose dentro e fuori la stanza; ma lo hanno fatto in punta di piedi, con discrezione ed educazione. Loro hanno "vissuto" l'Hospice; si sono trovati accolti e vi si sono immersi dentro con delicatezza e rispetto nonostante il loro dolore.

Li ringrazio ancora per aver evidenziato quella che io chiamo "intimità nella morte" che è quel vivere il momento del trapasso del proprio caro in un clima riservato solo al nucleo familiare. Infatti, alla mia domanda "avete piacere di rimanere soli?" mi è stato risposto: "sì, grazie".

"Quel" momento doveva essere solo loro.

Ecco, questo è quello che ho sentito: un risveglio su ciò che veramente è il nostro lavoro.

Ringrazio i colleghi: Lucia, Marianna, la volontaria Luisa che erano con me in quel turno di un lunedì di inizio marzo e tutti gli altri che con la professionalità, unita alla passione, si impegnano ogni giorno a portare avanti la "mission" dell'Hospice che, ora più che mai, ci chiede unione e forza.

Grazie a tutti e buon lavoro.

CHE COS'È L'HOSPICE E COME FUNZIONA

L'Hospice è una struttura che accoglie (temporaneamente o stabilmente) pazienti, non solo oncologici, giunti a uno stadio avanzato della malattia.

Situato al 3° piano/lato Ovest dell'Ospedale di Ponderano, è gestito da LILT Biella grazie ad una convenzione con l'ASL BI e rappresenta un'opportunità sanitaria a elevata intensità assistenziale e specifiche competenze cliniche.

Medici, infermieri, OSS, psicologi, assistenti spirituali e volontari uniscono un'adeguata preparazione ad una sensibile e forte motivazione per offrire un'assistenza globale al malato e sostegno alla sua famiglia.

Come si accede

L'ingresso di un paziente in Hospice è gestito dal Direttore Responsabile dell'Unità di Cure Palliative dell'ASL di Biella che, dietro segnalazione del Responsabile del Reparto (in caso di paziente già ricoverato in ospedale) oppure del Medico di Base (in caso di paziente terminale presso il suo domicilio), provvede alla valutazione dell'ammissibilità, contatta il medico responsabile dell'Hospice e avvisa la famiglia del malato nel momento in cui si rende disponibile una sistemazione.

Il ricovero in Hospice è completamente gratuito.

LILT Biella integra la retta di degenza riconosciuta dalla ASL BI per offrire un servizio di alta qualità sia al malato che ai familiari che vivono un momento molto difficile della vita.

Per questo è fondamentale la generosità di tante persone, istituzioni pubbliche e private e aziende che credono nel valore dell'assistenza.





Bomboniere solidali di LILT Biella

IL VALORE DI UN GESTO FATTO CON IL CUORE

a cura di Marina Antoniotti

Da undici anni LILT Biella propone la sua collezione di bomboniere solidali, a cui si aggiungono quelle della linea "Pensieri Vivi".

Scegliere di realizzare queste bomboniere solidali significa dare **un significato speciale alla propria cerimonia o al proprio evento e coinvolgere amici e famigliari in una grande causa di solidarietà.**

Attraverso le bomboniere solidali è, infatti, possibile **sostenere le attività di LILT Biella e permettere all'Associazione di proseguire nella sua mission** con l'obiettivo di:

- salvare nuove vite attraverso la prevenzione e la diagnosi precoce;
- migliorare la qualità della vita delle tante persone che, dopo la malattia, devono seguire un percorso di riabilitazione;
- aiutare le persone che stanno affrontando il difficile periodo di accompagnamento in Hospice.

In questo modo, oltre a regalare la tradizionale bomboniera, sarà possibile condividere altruismo, sensibilità e il ricordo da consegnare agli ospiti sarà ancora più prezioso!

Con le bomboniere solidali si diventa **portavoce di un gesto importante quanto l'evento da festeggiare perché ogni bomboniera è un aiuto concreto per tutte le persone che ogni giorno si rivolgono a LILT Biella.**

Tutte le proposte sono confezionate a mano dalle volontarie



dell'Associazione e possono essere arricchite con una piccola pergamena per spiegare il vostro gesto solidale.

Marina Antoniotti, referente per le bomboniere solidali, vi seguirà nella scelta e nell'eventuale personalizzazione delle bomboniere partecipando, a nome di LILT Biella, alla gioia del vostro evento.

Per maggiori informazioni:

Per maggiori informazioni è possibile visitare il sito www.liltbiella.it
oppure contattarci chiamando il numero 015/8352115 o via mail all'indirizzo m.antoniotti@liltbiella.it.

IL CANCRO, OGGI ► COSA PUOI FARE PER COMBATTERLO



Una morte per cancro su tre è imputabile a cattive abitudini quotidiane



**DONA
30,00 €**

per indirizzare una persona in più ad adottare corretti stili di vita



In Italia, quasi una morte su tre è causata dal cancro.



**DONA
60,00 €**

per permettere a una persona in più di diagnosticare il cancro il prima possibile, aumentando le sue possibilità di salvarsi



Tre persone guarite su quattro riscontrano problemi psicologici, fisici, sessuali ed economici



**DONA
90,00 €**

per aiutare una persona in più a tornare a vivere come prima della malattia

COME PUOI FARLO ► SCEGLI UN METODO DI DONAZIONE

► **CONTO CORRENTE POSTALE**
con il bollettino allegato o sul Conto Corrente Postale N° 13749130

► **DONAZIONE ONLINE**
sul sito www.donazioni.liltbiella.it

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

► **BONIFICO BANCARIO**
BANCA INTESA SANPAOLO
IT33V0306909606100000124255

BANCA SELLA
IT06R0326822300001886529120

BIVER BANCA
IT46B0608522300000053670580

BANCA UNICREDIT
IT35O0200822310000103198655

QUANDO PUOI FARLO ► IN OGNI MOMENTO E IN QUELLI PIÙ IMPORTANTI

► **PER FESTEGGIARE UN EVENTO**
BOMBONIERE SOLIDALI
Marina Antoniotti:
m.antoniotti@liltbiella.it - 0158352115

► **CON UN GESTO CHE NON MUORE MAI**
LASCITO TESTAMENTARIO
F. Rossetti: f.rossetti@liltbiella.it - 0158352113
M. Antoniotti: m.antoniotti@liltbiella.it - 0158352115

Le erogazioni effettuate a favore di LILT Biella, escludendo quelle in contanti, sono deducibili o detraibili ai fini fiscali in base al D.lgs n. 117/2017 - Art 83. Per questo è necessario conservare la contabile di versamento bancario o il bollettino postale quietanzato.



LILT

ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI BIELLA - ONLUS

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

il tua
5x1000
CONTRO IL CANCRO

con una firma

nella tua dichiarazione dei redditi
garantisci la continuità e la
qualità dei servizi di prevenzione
oncologica offerti a Spazio LILT.

SCOPRI DI PIÙ

inquadra il QR code
con il tuo smartphone
oppure collegati al sito
5x1000.liltbiella.it



Dott.ssa Cinzia De Candia
Ambulatorio Senologico
di Spazio LILT

firma per lilt biella
C.F. 90033250029

LILT Associazione Provinciale di Biella
Via Ivrea 22, 13900 Biella
0158352111 | info@liltbiella.it

www.liltbiella.it