

Passaparola

Il Magazine di LILT Biella

N° 46 - 2° Sem. 2023

Reg. Trib. di Biella n. 462 - Decreto del Presidente del 24/06/97. Spedizione in A.P. art. 2 con n. 3064 legge 662/96 - Filiale di Vercelli - Pubblic. semestrale gratuita. In caso di mancato recapito inviare al CCR di Biella per la sostituzione al mittente o al pagamento resi.

PIGIAMA RUN

Più di 1000 in pigiama
per i bambini
oncologici

04



ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Tutti i benefici del
movimento

16



UN DONO RIVOLUZIONARIO: LA PREVENZIONE!

sommario

03

EDITORIALE DELLA PRESIDENTE

La rivoluzione della Prevenzione

04

PIGIAMA RUN 2023

Una festa a sostegno dei bambini oncologici

06

LILT FOR WOMEN 2023

Un mese di appuntamenti in rosa

08

LILT FOR MEN 2023

Quando la prevenzione è al maschile

09

INSERTO SALUTE

Natale senza rinunce
I nuovi cesti di Natale LILT Biella
La parola allo Chef

13

OLTRE IL TESTAMENTO

Per il futuro della comunità

14

MEMENTO MORI

Il gruppo di pensiero "L'Orsa Maggiore"

15

NATALE SOLIDALE

Un dono alla prevenzione oncologica



16

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Tutti i benefici del movimento

17

DANCE FOR ONCOLOGY

Prendersi cura di sé attraverso il ballo

18

COME SI ORGANIZZA UN MATRIMONIO

Linee guida generali e solidali

19

SOSTENERE LILT BIELLA

Tutte le modalità di donazione

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, Mario Clerico, Rita Levis, Maria Giulia Moranino, Francesco Rossetti, Pamela Sinigaglia.

Progetto grafico: Maria Giulia Moranino - PEG SoluzioniCreative

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

Cari lettori di "Passaparola",

come da tradizione il secondo numero dell'anno del nostro notiziario, rappresenta l'occasione per fare un bilancio dell'anno che si avvia verso la sua conclusione e gettare le basi per il prossimo che tra poco inizierà.

Il 2023 è stato un anno travolgente che si è aperto, a febbraio, con l'Assemblea Nazionale LILT e la chiusura del Centenario dell'Ente proprio a Spazio LILT, la nostra casa. Due giorni intensi ed emotivamente impegnativi che ci hanno trasmesso **la fiducia di cui avevamo bisogno per affrontare un nuovo percorso dopo la scomparsa del Dott. Valentini.**

In un momento così difficile, in cui la sanità pubblica è in forte difficoltà, **il messaggio di prevenzione di LILT rappresenta un elemento fondamentale per la sostenibilità del nostro Sistema Sanitario Nazionale.**

Tutti noi, prima di tutto come cittadini, siamo chiamati a fare la nostra parte!

La possibilità di vivere bene e a lungo è - quasi sempre - nelle nostre mani, ma purtroppo i nostri comportamenti e le nostre abitudini dimostrano che alla nostra salute riserviamo pochissimo tempo e scarsa attenzione.

Eppure è noto che **circa il 50% delle morti per tumore e il 40% dei nuovi casi di tumore sono potenzialmente prevenibili in quanto causate da fattori di rischio modificabili.**

Prevenire non vuol dire, infatti, solo evitare una morte prematura, ma anche avere **la possibilità di vivere bene.**

E se è certamente vero che la salute è un diritto sancito dall'Articolo 32 all'interno della nostra Costituzione, questa rappresenta anche **un nostro dovere ed una responsabilità nei confronti di noi stessi, delle persone che amiamo e che ci amano, e della società tutta.**

È essenziale quindi limitare l'impatto di comportamenti modificabili che, solo in Italia, sono ritenuti responsabili ogni anno di **circa 65.000 decessi oncologici**, come il fumo di sigaretta, un consumo eccessivo di alcol, l'obesità, un'alimentazione scorretta e la sedentarietà.

Ognuno di noi può aprirsi verso quel cambiamento che **Silvio Garattini** - oncologo, farmacologo e ricercatore italiano, presidente e fondatore dell'Istituto di ricerche farmacologiche "Mario Negri" - definisce nel suo ultimo libro una **"grande rivoluzione culturale che ha il nome di prevenzione"**.

Seppure con le limitazioni imposte dalla propria situazione individuale, economica e sociale, **ognuno di noi può scegliere di fare (o non fare) ciò che contribuisce a diminuire il rischio di sviluppare una malattia oncologica.**

Come Presidente di LILT Biella, e quindi di un'Associazione che ha come finalità quella di fare della prevenzione il principale mezzo di lotta contro il cancro, non posso che

continuare ad **impegnarmi affinché i servizi che LILT offre a voi Biellesi siano sempre più efficienti.**

Diffondendo la giusta consapevolezza attraverso **le nostre iniziative sul territorio, gli interventi nelle scuole e una chiara comunicazione con i cittadini**, possiamo davvero aiutare le persone a prediligere abitudini di vita corrette, aderire agli screening ed effettuare visite di diagnosi precoce.

A tutti i nostri sostenitori, ed a voi Biellesi, chiediamo di **sostenerci ancora nella lotta contro i tumori e di unirvi alla rivoluzione culturale della prevenzione perchè, oggi più che mai, "prevenire è vivere"!**

Buon Natale in salute a tutti voi!



Rita Levis

RITA LEVIS

Presidente di LILT Biella

Pigiama Run 2023

UNA FESTA A SOSTEGNO DEI BAMBINI ONCOLOGICI

a cura di Redazione Passaparola

La Pigiama Run, l'iniziativa che si è svolta a Biella e in altre 22 città italiane il 15 settembre scorso, ha battuto ogni record con **10.934 iscritti complessivi**.

L'evento, organizzato nel mese tradizionalmente dedicato alla sensibilizzazione sui tumori pediatrici, ha riunito tantissime persone, con l'obiettivo di sostenere tanti



progetti in tutta Italia dedicati ai piccoli malati oncologici, costretti a stare in pigiama tutto il giorno, per le lunghe degenze ospedaliere.

A Biella la corsa/camminata solidale fa sempre più tendenza, con la bellezza di stare in pigiama in una serata di fine estate per sentirsi vicini più che mai ai bambini malati di tumore e alle loro famiglie.



La nostra città anche quest'anno ha risposto infatti con **grande entusiasmo e partecipazione** riunendo a Spazio LILT più di **1000 pigiami**.

Proprio nella sede di LILT Biella è stato allestito il Village che a partire dalle 16:30 ha iniziato ad accogliere tutti i partecipanti con tante attività, stand, musica e intrattenimento.

A fare gli onori di casa la **Presidente Rita Levis** che

ha sottolineato il grande lavoro dell'Associazione per organizzare **un momento di allegria e divertimento finalizzato al sostegno del progetto dedicato ai piccoli pazienti oncologici residenti nel Biellese**.

A ringraziare tutti i presenti anche il **Prof. Paolo Manzoni, Direttore della SC Pediatria dell'ASL di Biella**: «Ringrazio la LILT e la comunità biellese che quando si tratta di dare qualcosa per gli altri risponde sempre "presente"! Entrando oggi qui a Spazio LILT ho incontrato subito **una delle famiglie beneficiarie del supporto che LILT Biella ha erogato grazie alla Pigiama Run 2022**, ci siamo abbracciati e ho giocato con il loro bambino: questo ripaga di tutto quello che facciamo ogni giorno ma anche per questo voglio dire "grazie" a tutti voi che siete qui



oggi, alla Presidente Levis, al Dott. Girelli e a tutta la LILT!».

Dopo il Prof. Manzoni, il **Sindaco di Biella Claudio Corradino** ha salutato tutti i presenti al Village «È bello essere qui, grazie alla LILT e grazie a tutti voi che state rendendo questa giornata memorabile! Ho incontrato tanti ragazzi e ragazze con lo zainetto blu che stanno arrivando a piedi a Spazio LILT: è un bel segno, vuol dire che **c'è voglia di fare movimento ma soprattutto, c'è la voglia di partecipare e di dare una mano ad una causa che è importantissima!**».

Alle 18:30, in contemporanea con tutte le altre città, il coloratissimo gruppo di pigiami biellesi è partito da Piazza Don Giorgio Coda Mer e ha attraversato il centro della città per ritornare, dopo **un percorso di 5 km**, a Spazio LILT dove è iniziata una vera e propria festa: famiglie, gruppi di amici,

colleghi di lavoro e aziende che hanno scelto di esserci e contribuire con i loro dipendenti.

Un'atmosfera capace di unire **allegria, inclusione e solidarietà** e che quest'anno ha coinvolto anche tantissimi giovani, un riconoscimento importante per la LILT che ha tra



i suoi obiettivi quello di trasmettere a tutti l'importanza della prevenzione a tutte le età.

Biella porta a casa un risultato importantissimo e si conferma anche quest'anno tra le città protagoniste della **Pigiama Run**: **967** gli iscritti online, a cui si sono aggiunte **133** iscrizioni "last minute" a Spazio LILT prima della partenza.

Anche a livello nazionale, l'iniziativa è stata un importante momento condiviso che ha permesso di raccogliere, grazie alle iscrizioni, **180.334 mila euro**.

Un traguardo che ci rende orgogliosi, non solo come LILT Biella, ma come parte della LILT Nazionale.

LA TESTIMONIANZA

GIOELE E LA SUA PIGIAMA RUN

Gioele è uno dei bambini beneficiari della **Pigiama Run 2022** e uno dei più fieri partecipanti dell'edizione 2023. Un vero e proprio ambasciatore della "Pigiama" per tutto il suo paese, Cavaglià, e d'ora in poi, per tutto il Biellese.

«La cosa che mi è piaciuta di più è stato vedere tutti in pigiama, e anche tutta la mia famiglia uscire di casa in pigiama con le scarpe da ginnastica. Quando venivamo su da Cavaglià ci siamo fermati in un negozio a comprare due trombette da stadio: papà non voleva entrarci da solo in pigiama, così lo ho accompagnato io per essere in due! Mamma e Isa son rimaste in macchina...». «E poi cosa abbiamo fatto Gio?» - lo incalza la mamma - «Ah già! dopo la corsa siamo andati a mangiare tutti e quattro in pigiama!» dice ridendo.

Ma Gioele e la sua famiglia non erano soli: *«C'è stata una grandissima partecipazione del paese e della scuola; - dice la mamma - Cavaglià nel momento di difficoltà si è stretto intorno a noi con tantissimo supporto emotivo e ancora una volta, alla Pigiama Run, abbiamo avuto prova di tanta sensibilità. Hanno partecipato maestre e bambini della scuola - l'invito a partecipare è stato condiviso spontaneamente sulla chat dei rappresentanti di classe - famiglie e bambini, in quei giorni impegnati al palio dei rioni, amiche di Isabella,*

gli zii di Gioele e moltissime persone mi hanno chiesto come poter iscriversi per lasciar la donazione anche se non potevano partecipare direttamente. È bello sentirsi accolti e che molti abbiano condiviso e partecipato».

Gioele indossava il pigiama di Scooby Doo che si illumina al buio; una scelta studiata, e preferita al pigiama delle Tartarughe Ninja, per abbinarlo alle scarpe che si illuminano. Peccato che abbia dovuto lasciare a casa il cappello di Pikachu con le orecchie che si alzano (*«faceva troppo caldo quel giorno!»*). In ogni caso, per il prossimo anno, ha già puntato il suo pigiama preferito dell'evento: quello con il T-Rex!

Gioele è un bambino allegro e serio, mai serio.

Mamma Chiara gli ha insegnato a *«impegnarsi quando serve - come per il lungo tempo delle terapie - ma anche a gioire dei traguardi».*

È lo spirito con cui ha partecipato alla Pigiama Run 2023 (*«ho anche vinto la maglietta e il portabadge lanciato dal palco»*, ci tiene a precisare) ed è lo spirito con cui ha accettato di fare questa intervista per dire **“grazie” a tutti coloro che hanno voluto aiutare lui e la sua famiglia.**

«Quando ci è arrivata la lettera dell'ASL di Biella, dicendo che eravamo tra i beneficiari della Pigiama Run 2022, ho subito telefonato al Prof. Manzoni per ringraziare ASL e LILT per l'opportunità e poi mi sono messa in contatto con voi per ricevere l'aiuto. L'impegno economico che le terapie e i controlli di Gioele comportano è ingente perché ogni 15 giorni siamo a Torino al Regina Margherita e avere un aiuto in questo senso è davvero prezioso. Noi abbiamo deciso di impiegare il contributo donatoci in buoni per generi alimentari, libri e carburante».

L'intervista poi va più in là: parliamo del viaggio a Disneyland Paris per festeggiare la fine delle terapie (pare che il parco degli Avengers sia stato aperto apposta per Gio...), dei libri per bambini che Chiara gli leggeva per fargli capire il suo "intruso" e l'importanza delle terapie, dei sassi colorati buttati nel Lago di Viverone al termine di ogni ciclo, delle molte famiglie e della grandissima solidarietà conosciute all'Ospedale Regina Margherita, della passione di Gioele per i camion dei pompieri, delle attività - dal cavallo alle arti marziali - per riabilitare la schiena e l'equilibrio, e molto molto altro ancora.

«Ma Gio! Volevo farti un'intervista per una pagina, invece qui devo occupare tutto il giornale!». «Scusa» mi dice senza ironia e suggerisce: *«Taglia qualcosa!».*

Chiara ed io scoppiamo a ridere: **«Questo è Gioele»** chiude la mamma.



LILT for Women 2023

UN MESE DI APPUNTAMENTI IN ROSA

a cura di Redazione Passaparola

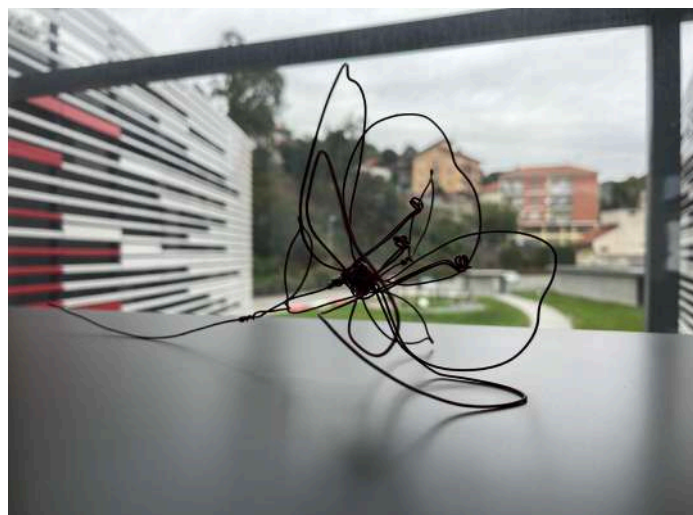
Il mese di ottobre ha visto protagonista assoluta la **Campagna Nastro Rosa "LILT for Women"**, la consueta iniziativa di LILT che ha l'obiettivo di sensibilizzare le donne circa l'importanza della prevenzione del cancro al seno, neoplasia che si conferma in assoluto (anche rispetto ai tumori maschili) il big killer n.1, con circa **60.000 nuovi casi all'anno**, facendo così salire ad oltre 900.000 le donne che hanno personalmente vissuto la malattia, delle quali circa 40.000 in fase avanzata.

«Si tratta ormai - ha affermato il **Prof. Francesco Schittulli, Presidente Nazionale LILT**, durante la conferenza stampa di presentazione della campagna - di **una problematica socio-sanitaria che richiede nuove strategie operative per raggiungere l'obiettivo finale: mortalità zero per cancro al seno!**

Oggi la guaribilità si attesta intorno all'85-90% e possiamo certamente arrivare al 98% se mettiamo in atto tutto il corredo, il ventaglio di disponibilità tecnologiche di cui possiamo usufruire».

Ed ha aggiunto che **«bisogna uniformare le campagne di screening del tumore del seno in tutta Italia: non è accettabile che in una regione come la Puglia avvenga a 50 anni e in altre, come il Veneto o altre del Nord, a 45. Dobbiamo fare in modo che tutte le regioni si adeguino: prima si fanno gli screening, prima si garantisce la guaribilità di questa patologia, perchè una diagnosi precoce diventa indispensabile per vincere il cancro».**

Il claim, affidato quest'anno alla **giornalista Francesca Fagnani**, volto della campagna, vuole ribadire proprio questo concetto: **“La prevenzione è sempre la risposta giusta!”.**



Per il mese in rosa, grazie alla **collaborazione con CReA Laboratorio di Interni**, Spazio LILT si è trasformato in **“Spazio Rosa”**: al primo piano è stata infatti allestita una **zona con arredi LAGO**, brand di spicco nel panorama del design internazionale per rendere lo spazio ancora più accogliente e rilassante.

Proprio **Samuel Grossi e Andrea Bora** di CReA Laboratorio di Interni sono anche gli ideatori dell'iniziativa **“Pink Different”** alla quale hanno aderito altre **11 attività commerciali della provincia** con l'obiettivo di raccogliere fondi per le attività di LILT Biella attraverso la vendita di un **oggetto decorativo realizzato da due artigiane appositamente per questo progetto.**

Una giornata particolarmente significativa è stata quella del **5 ottobre** con due appuntamenti importanti: al mattino

250 tra studentesse e studenti biellesi delle Classi Quarte e Quinte delle Scuole Superiori di II° Grado e dell'ITS TAM hanno incontrato nell'Auditorium di Città Studi **Elisabetta Pieragostini**, CEO di DAMI, azienda marchigiana che produce fondi per calzature nel più vasto ed importante distretto calzaturiero italiano, e scrittrice di romanzi. L'imprenditrice, che ha scelto di adottare all'interno della sua azienda una leadership orientata all'inclusione, alla socialità, alla cooperazione e all'empatia ha affrontato **tematiche legate al ruolo della donna nella nostra società e all'importanza della prevenzione a tutte le età**, portando l'esempio di Nicoletta Saracco, sua amica e giovane creativa scomparsa a 33 anni a causa di un tumore al seno metastatico.

A supportarla nell'incontro anche **Matteo Osso**, conduttore e autore radiofonico, docente di storia della moda ed editorialista, e il **Dott. Franco Girelli**, Vicepresidente di LILT Biella nonché medico oncologo radioterapista presso l'Ospedale di Biella.

Alle 18:00 è stato invece organizzata a Spazio LILT la **presentazione del libro "Sottovoce sul Cuore"**, romanzo scritto dalla stessa Pieragostini e a seguire, una tavola rotonda dal titolo **"Da donna a donna. Promuovere la partecipazione attiva nella società attraverso la prevenzione oncologica"** a cui hanno partecipato, oltre all'autrice e imprenditrice, la Presidente di LILT



Biella Rita Levis, la Dott.ssa Silvana D'Agostino - Prefetto di Biella, la Dott.ssa Teresa Angela Camelio - Procuratore della Repubblica di Biella, la Dott.ssa Tiziana Leone - Banca Patrimoni Sella & C., la Dott.ssa Cosima Coppola Mussa - Psiconcologa, psicopedagogista, scrittrice e Presidente dell'Associazione Vivisalute, la Prof.ssa Cleliuccia Zola - Presidente del Comitato Regionale FIDAL e la Dott.ssa Cinzia De Candia - Ambulatorio Senologico di Spazio LILT. Un interessante momento di dialogo tra donne che hanno raccontato difficoltà, sfide e ambizioni personali e lavorative ma che hanno fatto della dinamicità e della proattività la ragione del proprio successo e con il loro esempio e supporto possono diventare **"Ambasciatrici di Proattività" per altre donne**: un ruolo importante che nel mese dedicato alla prevenzione dei tumori femminili, diventa **fondamentale per diffondere una cultura di partecipazione attiva nell'ambito della prevenzione oncologica**.

Sabato 7 e domenica 8 ottobre dalle 15:00 alle 18:00, la Dott.ssa Cinzia De Candia con l'unità mobile di LILT Biella è stata presente a **"Pollone dal Cielo"**, l'evento organizzato dalla Proloco di Pollone che si svolge ogni anno presso il Lanificio F.lli Piacenza, per effettuare **visite senologiche ad accesso diretto (senza prenotazione): 49 le donne visitate**.

Come in tutti gli altri appuntamenti del mese di ottobre, anche a Pollone è stato distribuito il materiale informativo e illustrativo della campagna "LILT for Women" con l'intento di ridurre i fattori di rischio, fornire la conoscenza adeguata ad ogni donna per effettuare una corretta autopalpazione mensile e conoscere i controlli clinico-diagnostico-strumentali indispensabili per individuare il carcinoma della mammella nella sua fase iniziale.

Ancora una volta Maio Group ha contribuito proponendo il suo **Menù in Rosa presso il Ristorante "La Bettola" di Carisio** composto da un primo piatto (Spaghetti trafilati in Oro Pastificio Verrigni al pomodoro e basilico con olio extravergine "Muraglia") un secondo (Coscia di coniglio arrostita farcita con pomodori secchi, olive taggiasche su crema di fave) e un dolce (La Bella Majin: base di frolla alle nocciole Piemontesi, crema di riso Loto Biologico "Riseria Zaccaria" e gel di succo d'uva). **Per ogni piatto ordinato 1 euro è stato donato a LILT Biella** per il sostegno delle attività di prevenzione e diagnosi precoce.

Per concludere, sabato 28 ottobre si è tenuto invece a Spazio LILT l'**evento conclusivo della Campagna Nastro Rosa** per sancire il **passaggio di testimone con la Campagna "Progetto Prevenzione Uomo"**, dedicata alla prevenzione e diagnosi precoce dei tumori maschili, con un focus particolare su quello della prostata.

La serata, iniziata alle ore 18:00, è stata un'occasione per ringraziare tutti coloro che nel mese di ottobre hanno organizzato e partecipato alle iniziative della Campagna Nastro Rosa di LILT Biella.

L'evento è stato organizzato in collaborazione con Crea Comunicazione d'Interni, Marella Motta, Villa Guelpa, BiBox Art Space, Maio Group, Scuola di Danza "Arabesque".

LILT for Men 2023

QUANDO LA PREVENZIONE È AL MASCHILE

a cura di Redazione Passaparola



Durante il mese di **novembre**, periodo dell'anno dedicato alla **prevenzione dei tumori maschili**, la LILT – Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori – promuove "LILT for Men - Percorso Azzurro", una campagna di sensibilizzazione dedicata alle patologie tumorali della sfera genitale maschile. Questi tumori comprendono il **cancro della prostata**, che rappresenta la terza causa di morte per gli uomini in tutto il mondo, e **altre più rare come il tumore del pene e del testicolo, il tumore del rene e delle vescica**.

Il cancro della prostata è il **tumore più diffuso nella popolazione maschile** ed è divenuto, nell'ultimo decennio, quello rilevato più frequentemente grazie alla maggiore probabilità di diagnosticare tale malattia, presente **in forma latente nel 15-30% dei soggetti oltre i 50 anni e in circa il 70% degli ottantenni**.

L'incidenza del carcinoma prostatico ha mostrato, infatti, un trend in crescita fino al 2003, in concomitanza della maggiore diffusione del **test dell'antigene prostatico specifico (PSA)** quale strumento per la diagnosi precoce dei casi prevalenti, e successivamente un andamento in diminuzione. In Italia l'incidenza del tumore della prostata è di circa **36.000 nuovi casi per anno** (Rapporto Airtum - "I numeri del cancro in Italia 2022").

Tra i principali fattori di rischio di queste neoplasie possiamo evidenziare **l'età matura, il fumo, l'obesità, l'ipertensione e infiammazioni croniche della vescica**.

Il tumore dei testicoli colpisce, invece, soprattutto in giovane età e fattori predisponenti sono il **criptorchidismo** e uno **sviluppo testicolare anomalo**.

Per quanto riguarda il tumore del pene, influiscono l'**abitudine al fumo di sigaretta, l'infezione da Papilloma Virus (HPV) e il virus dell'HIV**, mentre per il tumore della prostata, l'**età è da considerarsi il principale fattore di rischio** ma la **familiarità** può aumentare il rischio di sviluppare la malattia fino a 3 volte per chi ha un parente di primo grado affetto dalla stessa malattia.

Scarsa attività fisica e errate abitudini alimentari come una dieta ricca di grassi e l'obesità sembrano comportare un incremento dell'incidenza.

Il tumore della prostata è generalmente caratterizzato

da una crescita molto lenta e nelle fasi iniziali è spesso asintomatico; ciò significa che il paziente non avverte alcun sintomo, rimanendo ignaro della condizione.

Negli ultimi anni, grazie alla crescente presa di coscienza dei



pericoli della malattia, **la maggior parte dei tumori prostatici viene diagnosticata proprio in queste fasi iniziali**.

Una visita urologica accompagnata al controllo del PSA, mediante analisi del sangue, permette di identificare i soggetti a rischio nei quali effettuare ulteriori accertamenti.

Se diagnosticato in fase iniziale, **oggi oltre il 90% dei pazienti riesce a guarire o a convivere con la malattia anche per decenni dopo la diagnosi**.

LILT Biella anche quest'anno ha promosso sul territorio la campagna **"Progetto Prevenzione Uomo"** che prevede **visite specialistiche, analisi del PSA** (antigene prostatico specifico), **ecografie** per la prevenzione del tumore della prostata, del testicolo e del pene ma anche **momenti di informazione dedicati alla popolazione maschile**.

Natale con qualche rinuncia

MENO CIBI INFIAMMATORI, PIÙ SALUTE

di Luisa Benedetti

È vero, a Natale non sono previste diete, e quel di più che ci concediamo è un piacere a cui non si può rinunciare. **L'importante è che il cibo delle feste non sia un'abitudine quotidiana** della durata di due settimane, e che siano ben chiare le informazioni su alcuni **alimenti detti "infiammatori"**, che possono causare calore, gonfiore e dolore, arrivando al danno cellulare, a malattie autoimmuni e perfino cancerose.

Senza provocare troppi allarmismi, nella nostra alimentazione dovremmo evitare il più possibile quei cibi che mettono in pericolo le arterie, il cuore e il fegato provocando malattie quali l'artrite reumatoide, il diabete 2, le cardiopatie e le epatiti.

Quali cibi dovremmo limitare, quindi?

L'elenco degli esperti nutrizionisti si apre con gli **zuccheri** (sia i dolci, soprattutto industriali, che i carboidrati raffinati a base di farina bianca per pane e pasta), per proseguire con le **carni rosse e trasformate** (hamburger industriali e insaccati), con i **piatti pronti e conservati** (è bene leggere sempre le etichette ed evitare quelli con grassi idrogenati, oli vegetali e alcool), il **sale** e i **dolcificanti artificiali**, alcuni **oli vegetali**, lo strutto e le margarine (compresi anche l'olio di colza o di soia), i **fritti** soprattutto non casalinghi, i **formaggi stagionati** e il burro utilizzato per cuocere, i **superalcolici**.



Se questo elenco vi ha portato un po' sulla strada della depressione, i **cibi antinfiammatori** vi saranno di sicuro interesse gastronomico, oltre che salutare: **miele**, sciroppo d'acero o di agave per dolcificare; **farine biologiche integrali**, ai **cereali**, di **mandorle** e d'**avena** per pane e pasta; **sale iposodico** o sale rosa dell'Himalaya per insaporire; **olio extra vergine di oliva**, di canapa, di lino o di cocco per condire o cucinare dolci; **latte parzialmente scremato**, **yogurt** e **formaggi freschi**; quasi tutte le **verdure** (con preferenza per spinaci, cavoli, cicoria e carciofi); **carni bianche** e **pesci grassi** come salmone, sgombero, tonno e sardine; **frutta** con in cima alla classifica quella di bosco (fragole, mirtilli, lamponi, ribes) ma anche ciliegie, arance, ananas, mandorle e noci; spezie come **la curcuma** e **lo zenzero**, e infine **il the verde**.



I NUOVI CESTI DI NATALE LILT BIELLA

Per il Natale 2023 tornano i Cesti Natalizi realizzati in collaborazione con alcune aziende del territorio biellese: cesti regalo alimentari che raccontano alcune eccellenze biellesi e adatti a tutti i palati!

I Cesti Natalizi di LILT Biella raccontano una storia di solidarietà e di appartenenza al nostro territorio, sia per chi li sceglie che per chi li riceve.

CESTO MEDITERRANEO

Donazione: 30,00 euro



Il cesto "Mediterraneo" contiene:

- 1 Confezione di tagliatelle all'uovo - 200 gr (Mosca1916)
- 1 Vasetto di sugo al basilico - 180 gr (Mosca1916)
- 1 Confezione di caffè - 250 gr (Catto Caffè)
- 1 Panettoncino - 100 gr (Biscottificio Cervo)
- 1 Confezione di riso - 1 kg (Riso Guerrini)
- 1 Vasetto di sale aromatico - 100 gr (Cascina La Noce)

CESTO PIEMONTESE

Donazione: 50,00 euro



Il cesto "Piemontese" contiene:

- 1 Confezione di farina di mais per polenta - 1 kg (Mulino Di Piova)
- 1 Vasetto di Ragù di pezzata rossa di Oropa - 180 gr (Mosca1916)
- 1 Vasetto di antipasto di verdure - 280 gr (Mosca1916)
- 1 Confezione di caffè - 250 gr (Catto Caffè)
- 1 Confezione di "Brut e Buon" - 160 gr (Pasticceria Massera)
- 1 Confezione di risotto ai funghi porcini - 250 gr (Riso Guerrini)
- 1 Bottiglia di aceto di mele - 500 ml (Az. Agr. La Soleggiata)
- 1 Vasetto di confettura di mirtilli - 100gr (Cascina La Noce)

CESTO BIELLESE

Donazione: 100,00 euro



Il cesto "Biellese" contiene:

- 1 Confezione di farina di mais per polenta - 1 kg (Mulino Di Piova)
- 1 Vasetto di fonduta di maccagno biellese - 320 gr (Mosca1916)
- 1 Vasetto di antipasto di verdure - 280 gr (Mosca1916)
- 1 Confezione di caffè - 250 gr (Catto Caffè)
- 1 Confezione di canestrelli biellesi al caffè - 150 Gr (Brusa)
- 1 confezione di risotto ai funghi porcini - 250 gr (Riso Guerrini)
- 1 Vasetto di mostarda di mele - 110 gr (Az. Agr. La Soleggiata)
- 1 bottiglietta di Pum Brulé - 200- ml (Az. Agr. La Soleggiata)
- 1 Vasetto di crema spalmabile Nisulà (Az. Agr. La Bessa)
- 1 Bottiglia di vino Lessona - 750 ml (Az. Agr. Manuela Cerruti Villa Bramasole)

NOME COGNOME

INDIRIZZO CAP CITTÀ PROV.

N° TEL. EMAIL

DATA DI RITIRO C/O SPAZIO LILT:

FIRMA DEL RICHIEDENTE

Con la presente ordino i seguenti articoli:

ARTICOLO	DESCRIZIONE / QUANTITÀ	DONAZIONE UNITARIA	DONAZIONE TOTALE
SET 6 BIGLIETTI AUGURI	n°	6,00 €	
CESTO MEDITERRANEO	n°	30,00 €	
CESTO PIEMONTESE	n°	50,00 €	
CESTO BIELLESE	n°	100,00 €	
CREMINI	n°	6,00 €	
PENNA LILT BIELLA	n°	5,00 €	
POST-IT ROSA	n°	4,00 €	
POST-IT AZZURRO	n°	4,00 €	
PENNA + POST-IT	Colore: n°	9,00 €	
BORRACCIA 750 ml	n°	10,00 €	

La donazione sarà effettuata attraverso:

- ☐ in contanti o mediante POS, al momento del ritiro presso la sede di LILT Biella, in via Ivrea 22 a Biella
- ☐ tramite Bonifico Bancario c/o Banca Sella IBAN: IT06R0326822300001886529120
- ☐ tramite Bonifico Bancario c/o Unicredit IBAN: IT35O0200822310000103198655
- ☐ con Versamento su c/c Postale: 13749130

Intestare la donazione a: **LILT Associazione Provinciale di Biella e indicare nella causale “Regali Natalizi”**.
Nel caso si scelga di effettuare la donazione tramite bonifico o c/c postale, portare una copia della contabile di versamento al momento del ritiro.

N.B.: Ogni donazione, eccetto quella effettuata in contanti, è detraibile. Per questo è necessario conservare la contabile di versamento.

PER INFORMAZIONI: Pamela Sinigaglia 015 8352151 - iniziative@liltbiella.it | www.donazioni.liltbiella.it

LA PAROLA ALLO CHEF

MANGIARE SANO E CON GUSTO

Filetto di maiale in crosta di pistacchi su crema di patate allo zafferano

Ingredienti:

- Filetto di maiale da 400/500 gr

PER LA MARINATURA:

- 80 gr di senape
- 30 gr di miele
- 30 gr di olio EVO
- Sale q.b.

PER L'IMPANATURA:

- 100 gr di pistacchi
- 100 gr di mandorle
- 20 gr di pane grattugiato
- Scorza di un limone

Tritare tutti gli ingredienti con un coltello

PER LA CREMA:

- 200 gr di patate
- 500gr di acqua
- 6 scalogno
- 2 bustine di zafferano
- Sale q.b.
- 1 bicchiere di vino bianco

Procedimento:

Marinare il filetto di maiale con senape, miele, olio EVO e sale. Lasciare riposare in frigo per 1 ora.

Rosolare il filetto di maiale in olio EVO su tutti i lati e successivamente metterlo in forno a 200 °C per 10 minuti.

Togliere il filetto dal forno e lasciare raffreddare.

Intanto, a parte, fare rosolare le patate lavate e tagliate nello scalogno. Sfumare con vino bianco, ricoprire il tutto con l'acqua e aggiungere lo zafferano e il sale.



Quando le patate saranno cotte, frullare con un mixer ad immersione e aggiungere olio EVO fino ad ottenere una crema densa e liscia.

Una volta che si è raffreddato il filetto, impanarlo passandolo prima nel bianco dell'uovo e poi nelle mandorle e nei pistacchi tritati.

Infornare a 170 °C per circa 15 minuti.

A cottura ultimata impiattiamo il filetto tagliato a fette sulla crema di patate allo zafferano calda.



CHEF LUCA SEVESO
Maio Restaurant
La Rinascente Milano





Oltre il testamento

PER IL FUTURO DELLA COMUNITÀ

a cura di Francesco Rossetti

Il testamento è uno strumento semplice ed efficace per disporre del proprio patrimonio dopo la morte che nella sua accezione "solidale" diventa uno strumento straordinario che permette a tutti, **indipendentemente dal livello di reddito e tutelando le quote "legittime"** destinate ai famigliari, di lasciare una propria impronta sul mondo che verrà e di trasmettere alle future generazioni i valori in cui si crede.

I testamenti solidali dei biellesi hanno costituito **un pilastro nella lotta ai tumori degli ultimi anni**: Spazio LILT e l'Hospice "L'Orsa Maggiore" non esisterebbero senza la volontà di alcune persone che hanno creduto nel valore della prevenzione e della dignità nel fine vita. Abbiamo trattato più volte di testamento anche su queste pagine (per maggiori informazioni visita il nostro sito www.donazioni.liltbiella.it/lascito-testamentario-ed-eredita) e oggi vogliamo dare spazio ad **altre possibilità simili**, o in qualche modo connesse, meno conosciute ma ugualmente di interesse.

IL LEGATO TESTAMENTARIO

Il legato testamentario è una disposizione contenuta nel testamento mediante la quale il testatore non designa un soggetto come "erede universale" (un erede può quindi ereditare anche i debiti del testatore), ma **attribuisce a un soggetto, detto "legatario" oppure "onorato", un bene o un diritto determinato** (ad esempio una somma di denaro, la proprietà di un immobile o di un'autovettura, etc.). A differenza dell'eredità, il legato **non necessita di essere espressamente accettato dal legatario**: produce quindi immediatamente i suoi effetti e non fa sorgere responsabilità del beneficiario sugli eventuali debiti del defunto.

POLIZZE VITA

Le assicurazioni sulla vita costituiscono un altro strumento

interessante **per destinare con estrema semplicità un contributo importante ad organizzazioni** che perseguono i valori in cui crediamo.

Possono rappresentare inoltre una **valida soluzione per chi teme di ledere con il lascito testamentario gli interessi dei propri congiunti**. Ecco alcuni vantaggi:

- l'importo maturato non è parte del patrimonio ereditario, di conseguenza non sono applicabili le quote di legittima;
- per designare il beneficiario non è necessario fare testamento, ma è sufficiente indicarne la ragione sociale al momento della stipula della polizza (sempre modificabile successivamente);
- i premi di volta in volta pagati sono detraibili nella dichiarazione di redditi.

GRANDI DONAZIONI IN VITA

La donazione è un **atto giuridico** ben diverso dal testamento ma, in certi casi, potrebbe rappresentare una valida alternativa.

Le ragioni che inducono a questa decisione rispetto ad un lascito testamentario, più che per i benefici fiscali che ne derivano, risiedono spesso nella **volontà di far godere subito all'organizzazione dei beni disponibili**, soprattutto laddove vi sia un'esigenza urgente e importante: una scelta questa, che si traduce nella soddisfazione del donatore di **vedere con i propri occhi il frutto della propria scelta e il beneficio portato alla comunità**.

Per maggiori informazioni:

Dott. Francesco Rossetti
f.rossetti@liltbiella.it - 0158352113

Memento Mori

ISTITUITO IL GRUPPO DI PENSIERO “L'ORSA MAGGIORE”

a cura del Dott. Mario Clerico

«Ricordati che devi morire!» dice il frate a Massimo Troisi nel film “Non ci resta che piangere”.

La risposta è semplice: «mo' me lo segno, non ti preoccupare...».

Questa magnifica scena, interpretata da un genio della comunicazione, esprime con ironia **un tema sempre attuale**: tutti sappiamo di essere mortali, ma facciamo fatica a parlare della nostra “finitudine” e spesso preferiamo evitare l'argomento.

Tuttavia, evitare di parlare di qualcosa di spiacevole non è il modo migliore per affrontare un evento che certamente accadrà. **Non è forse meglio dedicare un po' di tempo per riflettere su questo?**

Nel medioevo erano molto popolari due scritti latini che parlavano di “Ars moriendi”: suggerimenti su come prepararsi ad una buona morte.

Oggi, proporre un tema del genere è difficile. La cultura occidentale degli ultimi secoli, concentrata soprattutto sugli aspetti positivi e rassicuranti dei progressi della scienza, ha preferito **evitare di soffermarsi sul fine vita, quasi dimenticandone l'esistenza**. All'università di Medicina si insegna a curare le malattie, non certo ad assistere le persone negli ultimi istanti della loro vita. Che follia!

Solo **negli ultimi cinquant'anni** le cose hanno iniziato a cambiare: la professoressa **Elisabeth Kübler-Ross**, nel 1970, pubblicò il libro rivoluzionario: “**La morte e il morire**”, nel quale riportava le sue ricerche sul fine vita, riferendo anche di come fosse stato difficile essere accolta negli ospedali americani, dove la morte era negata perché rappresentava il fallimento della loro missione.

Da allora molte cose sono cambiate, sono nate le cure palliative, sono stati istituiti gli hospice, luoghi espressamente dedicati all'assistenza nel fine vita.

A Biella si è iniziato a parlare di cure palliative negli anni Novanta. Nel gennaio 2001 è stato aperto l'Hospice “**L'Orsa Maggiore**” e parallelamente sono stati organizzati diversi corsi di formazione, convegni e incontri, cui hanno partecipato molte figure di altissimo profilo. **Gli addetti ai lavori sono cresciuti professionalmente e si sono arricchiti dal punto di vista umano**.

Recentemente, riflettendo su quanto è stato fatto in più

di vent'anni, è nata l'esigenza di condividere le riflessioni sul tema del fine vita anche a chi non ne è direttamente coinvolto per motivi professionali. Per questo motivo, su suggerimento e con il sostegno operativo della LILT di Biella, **è nato un gruppo di pensiero composto da persone eterogenee dal punto di vista professionale e delle proprie esperienze di vita, interessato ad approfondire e riflettere sulla morte ed il morire**.

Il gruppo, autonominatosi “**L'Orsa Maggiore**” in sintonia con l'hospice della città e a suggello della collaborazione con LILT Biella, ha deciso di organizzare, quale inizio della propria attività, **una rassegna di film espressamente dedicati a questo tema**.

Grazie alla disponibilità di Michelle Peruffo e Arrigo Tomelleri, apprezzati gestori del **Cinema Verdi di Candelo**, il primo appuntamento sarà il **21 novembre alle ore 21:00** per la proiezione del film “**Il ciliegio di Rinaldo**”.

Ne seguirà un breve confronto con il regista ed il protagonista.

«La motivazione che mi ha spinto a far parte del gruppo, e che rende interessante e piacevole ogni volta partecipare, la posso così riassumere: da sempre penso che vivere con e per gli altri sia la migliore opportunità per dare un senso alla mia vita.

Un'occasione unica per riflettere insieme alle persone del gruppo, e agli altri che incontreremo nel nostro percorso, su come affrontare sia la malattia che il periodo finale della vita propria o di chi ci sta vicino».

Carla Becchi

«Parlare di morte rischiera la vita».

Roberto Maoret

Insieme a **Carla Becchi** e a **Roberto Maoret**, fanno parte del gruppo di pensiero: **Giuseppe Anderi, Oscar Bertetto, Mario Clerico, Linda Guerretta, Francesco Leone, Francesco Rossetti, Piero Sozzi**, a cui si affiancheranno via via nuove figure a seconda delle future tipologie di eventi culturali proposti.



Natale solidale

UN DONO ALLA PREVENZIONE ONCOLOGICA

a cura di Francesco Rossetti

DA 13 ANNI IL NATALE LILT TROVA LA VICINANZA E SOLIDARIETÀ DI BOTTEGA VERDE.

“Fai con noi un regalo a LILT Biella” riparte anche quest’anno dal 4 novembre al 24 dicembre al Centro Commerciale “Gli Orsi” di Biella e all’Outlet di Via Marconi a Cossato, per dare un forte contributo alla diagnosi precoce, ed in particolare sostegno dell’Ambulatorio Colonscopico di Spazio LILT che lo scorso anno ha registrato più di 350 visite e la cui gestione risulta particolarmente onerosa.

La possibilità di indagare la presenza di polipi precancerosi e tumori fino alla valvola ileocecale e l’eventuale asportazione diretta durante la visita dei polipi costituisce **un servizio importantissimo per la comunità biellese**, soprattutto in questo periodo in cui le difficoltà e i tempi d’attesa portati dalla pandemia sono ancora evidenti.

Come di consueto, i possessori della Fidelity Card Bottega Verde che acquisteranno prodotti per un valore minimo di 30 euro, riceveranno in omaggio i biglietti natalizi di LILT Biella e contribuiranno alla donazione di 1 euro a LILT da parte di Bottega Verde, sostenendo in modo attivo e concreto la lotta ai tumori.

Con un regalo natalizio “Bottega Verde”, doni Vita!



IL PANETTONE PAVESI PER SOSTENERE LILT BIELLA

Pasticceria Pavesi ha voluto per questo Natale essere al fianco di LILT, pensando e realizzando **un panettone ad hoc ai frutti rossi e cioccolato bianco** che aiuterà a raccogliere fondi contro i tumori, ampliando così ancora di più la scelta di prodotti solidali natalizi tra cui scegliere.

«La profumazione intensa dei frutti rossi e la nota dolce del cioccolato bianco rendono questo lievitato artigianale **uno dei prodotti natalizi più freschi che si possa portare sulle tavole per le festività**. Lunghissime lievitazioni e ingredienti di altissima qualità lo rendono un prodotto **altamente digeribile**», dice il titolare Stefano Pavesi. «Avendo sempre a cuore la lotta ai tumori, abbiamo pensato che questo lievitato, i cui colori rispecchiano il logo LILT, possa essere il giusto connubio tra dolcezza e prevenzione e per questo motivo doneremo all’Associazione biellese **2 euro per ogni panettone venduto**».

Attività Fisica Adattata

TUTTI I BENEFICI DEL MOVIMENTO

a cura di Redazione Passaparola

Secondo l'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)**, per attività fisica si intende qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo. In questa definizione rientrano anche attività quotidiane, come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare. La differenza è evidente quando distinguiamo l'attività fisica dall'esercizio fisico, che rappresenta, invece, **una forma di attività fisica pianificata, strutturata e ripetitiva che mira a migliorare e mantenere uno o più componenti della forma fisica.**

In età adulta, e in particolare nella popolazione anziana, **i benefici per la salute derivanti dall'attività fisica comprendono un gran numero di elementi:** minor rischio di contrarre malattie croniche quali malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione arteriosa, alcune forme di tumore (come quello al seno, alla prostata e al colon) e osteoporosi. L'attività fisica migliora la funzione digestiva e la regolazione del ritmo intestinale, è un fattore determinante per il dispendio energetico ed è quindi essenziale ai fini del controllo del peso corporeo. Può contribuire al mantenimento delle funzioni cognitive e alla riduzione del rischio di depressione e di demenza. Riduce lo stress e l'ansia, migliora la qualità del sonno e l'autostima.

L'**Attività Fisica Adattata svolta nelle palestre di Spazio LILT** è svolta sotto la guida di due chinesioologi e si rivolge prevalentemente a **persone anziane o fragili**, con sindromi dolorose croniche che determinano limitazioni della mobilità. Il lavoro è organizzato su **due gruppi (Gruppo Over 65 e Gruppo Cervicalgia e Lombalgia)** con programmi che prevedono l'utilizzo di piccoli attrezzi attraverso esercizi che sono individuati secondo gli obiettivi specifici.

Per maggiori informazioni sull'Attività Fisica Adattata di Spazio LILT: info@liltbiella.it / 0158352111

CONAD SOSTIENE LE PASSIONI...E LE SANE ABITUDINI

Molto sensibile ai corretti stili di vita e nello specifico alla corretta alimentazione, Conad Nord Ovest (già Nordiconad) e in particolare i soci Conad del Biellese, è da tempo partner di LILT Biella.

"Sosteniamo le Passioni" ha riaffermato e ampliato l'impegno di CONAD per la comunità biellese sia in termini temporali – da gennaio a maggio, sia in termini di partecipazione – 9 punti vendita e migliaia di clienti coinvolti, sia in termini di impatto – i fondi raccolti sono stati destinati alla lotta al cancro, alla gestione delle emergenze sanitarie, alla promozione di sport e disabilità.

La partecipazione e il coinvolgimento, la capacità di far rete e l'attenzione per mission di grande importanza ne hanno costituito il segreto del successo che, alla sua prima edizione, ha raccolto più di 14.000 euro a favore della prevenzione oncologica.

Orgogliosi dei risultati ottenuti, Nadia Rossin – Socia e Consigliera del CdA di Conad Nord Ovest – dichiara: «Promuovere iniziative come questa ci permette di essere un punto di riferimento solido e affidabile per le generazioni presenti e future, alle quali vogliamo trasmettere l'importanza di acquisire i valori dell'inclusione e dell'attenzione verso gli altri, affinché la società di domani risulti ancora più equa e solidale».

LILT ringrazia non solo per l'importantissimo aiuto ricevuto per la prevenzione oncologica, ma anche per il contributo alla promozione del valore del dono nel costruire appunto "una società più equa e solidale».



Dance for Oncology

PRENDERSI CURA DI SÉ ATTRAVERSO IL BALLO

a cura di Redazione Passaparola

Arriva anche a Biella **Dance For Oncology - D4O**, il progetto ideato da **Carolyn Smith**, ballerina, coreografa, insegnante internazionale di ballo, nonché storica giurata del programma televisivo "Ballando con le Stelle".

D4O è il primo **percorso di ballo gratuito per pazienti oncologici** che permette di ritrovare spensieratezza, energia e nuovi amici attraverso il ballo.

È rivolto a **donne e uomini maggiorenni attualmente in terapia** (chemioterapia o radioterapia) ed è stato sviluppato appositamente da Carolyn Smith che nel 2015 si è trovata a dover affrontare la malattia: *«Ho pensato alle tante persone che, come me, affrontano ogni giorno la malattia. – afferma Smith – Sin dall'inizio del percorso terapeutico mi sono resa conto di quanto la malattia incidesse sui movimenti del mio corpo. La sensibilità delle articolazioni veniva meno pian piano. La mia formazione di ballerina mi è stata, pertanto, di grande aiuto. Per questo desidero condividere la mia esperienza con chi sta vivendo la stessa situazione».*

L'obiettivo del progetto è quello di **ristabilire un rapporto positivo con il proprio corpo, sviluppare un'immagine sana e infondere un senso di accettazione, ritrovare spensieratezza, energia e nuove amicizie.**

Il ballo inoltre favorisce il movimento e l'esercizio fisico, utile per **mantenersi in forze, superare meglio le terapie** e fondamentale per **evitare recidive.**

Gli effetti positivi del ballo sono quindi indiscutibili per donne e uomini di tutte le età e con percorsi oncologici differenti.

Allo sviluppo del programma hanno collaborato esperti del settore medico-oncologico, tra cui la Professoressa Adriana Bonifacino - Presidente della Fondazione IncontraDonna, Responsabile della Senologia Clinica e Diagnostica dell'IDI-IRCCS di Roma, membro di Gruppi di Lavoro Coordinati dal Ministero della Salute, ed altre figure di ambito medico scientifico che collaborano alla crescita del progetto.

Nel periodo di Pre-Covid Dance For Oncology ha vissuto una fase di test in 12 scuole di danza in tutta Italia e visti i risultati entusiasmanti a ottobre 2023 è partito ufficialmente nelle prime 15 scuole su tutto il territorio nazionale: **più di 50 insegnanti di danza sono stati formati da professionisti in ambito medico-oncologico, psico-oncologico, fisico-motorio e nutrizionale** e le coreografie sono state studiate appositamente da Carolyn Smith per essere alla portata di tutti.

Le lezioni di D4O sono indipendenti l'una dall'altra in modo che i pazienti che potrebbero essere assenti per motivi fisici e/o emotivi non rimangano indietro, ma soprattutto con l'idea di non limitare il programma ad un semplice corso di ballo e coreografie da imparare, ma a un vero e proprio percorso di crescita interiore e di aiuto fisico.

A Biella il programma partirà a **gennaio 2024 presso la scuola di danza Mambo Forrò (Via Cottolengo 31, Biella).**

L'iscrizione sarà possibile attraverso il sito **www.dance4oncology.it** a partire da **dicembre 2023.**

Maggiori informazioni sul percorso Dance For Oncology sono disponibili sul sito **www.dance4oncology.it**



Come si organizza un matrimonio

LINEE GUIDA GENERALI E SOLIDALI

a cura di Pamela Sinigaglia



Finalmente la proposta di matrimonio è arrivata, ci si sente in una bolla di felicità, e c'è amore e gioia nell'aria. Subito dopo però arriva l'ansia della faticosa "organizzazione del matrimonio": **da dove iniziare?!**

Di seguito vi riportiamo **una to do list delle cose principali da gestire** per organizzare al meglio quello che sarà uno dei giorni più belli della vostra vita, ipotizzando di avere un anno di tempo:

wedding to do list

10/12 MESI PRIMA

- Fissare la data e la chiesa/location per la cerimonia
- Stabilire un budget indicativo
- Individuare le location di interesse per poi prenotare
- Se necessario, individuare il catering per definire menu e torta nuziale
- Scegliere il fotografo ed eventuale dj per il ricevimento
- Definire fornitori per l'allestimento e i fiori della cerimonia e del ricevimento

7/9 MESI PRIMA

- Avviare le pratiche burocratiche necessarie per la cerimonia
- Fissare gli appuntamenti per la scelta e l'acquisto degli abiti
- Acquistare le fedi nuziali
- Fare la lista degli invitati e scegliere i testimoni

4/6 MESI PRIMA

- Inviare le partecipazioni agli invitati
- Cercare l'auto

2/3 MESI PRIMA

- Definire la disposizione dei tavoli
- Prenotare parrucchiera e truccatrice

Avete finalmente definito ogni dettaglio, avete ancora un po' di tempo per ricontrollare tutto, riposarvi e ricaricarvi in attesa del grande giorno ma, **mancano ancora le bomboniere!**

Oggetti semplici e artigianali, personalizzabili nei colori dei nastri e negli accessori, confezionati con cura dalle volontarie: sono queste le caratteristiche delle **bomboniere di LILT Biella**.

Sceglierle significa avere la possibilità di consegnare agli invitati il ricordo concreto del vostro Matrimonio, ma soprattutto **diffondere l'importanza della prevenzione, con lo sguardo rivolto a coloro a cui la destinate con il vostro sostegno solidale.**



Per maggiori informazioni:

è possibile visitare il sito www.liltbiella.it
oppure contattarci chiamando il numero 0158352151
o via mail all'indirizzo iniziative@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
Pamela Sinigaglia:
iniziative@liltbiella.it - 0158352151

► **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.

Un regalo di Natale, è un regalo per la vita!



Scopri tutte le proposte solidali di LILT Biella su
www.liltbiella.it

Per maggiori informazioni: iniziative@liltbiella.it - 0158352151