

Passaparola

Il Magazine di LILT Biella

N° 48 - 2° Sem. 2024

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.



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

Associazione Provinciale di Biella - Onlus

**DONARE SALUTE PER UN
NATALE DI SOLIDARIETÀ**

sommario

03

EDITORIALE DELLA PRESIDENTE

Verso i 30 anni della LILT a Biella

04

CANCER SURVIVORS DAY

Celebrare la vita con una lezione di yoga

05

IN PALESTRA PER LA SALUTE

I percorsi di Attività Fisica Adattata di Spazio LILT in collaborazione con l'ASL di Biella

06

PIGIAMA RUN 2024

In 1500 in pigiama per solidarietà con i bambini malati tumore e le loro famiglie

08

ALVEARE AMICO

Una comunità a sostegno dei bambini con un tumore

09

INSERTO SALUTE

Movimento e benessere mentale
La Parola alla Chef
Regali natalizi di LILT Biella

13

PERCHÈ E QUANDO SCRIVERE TESTAMENTO?

La storia di Anna

14

CAMPAGNA NASTRO ROSA "LILT FOR WOMEN 2024"

Volersi bene facendo prevenzione a tutte le età



Le volontarie di LILT Biella: Daniela Lai, Susanna Giordanetti, Mara Manzato e Maria Teresa Revelli.
Foto: Paolo Canatone

15

PROGETTO PREVENZIONE UOMO

"LILT for Men" chiama tutti gli uomini alla prevenzione

16

LETTERE DALL'HOSPICE

La giornata speciale

17

BIELLA E NOVARA INTRECCIANO LA SOLIDARIETÀ

Una ciocca di capelli per aiutare i pazienti oncologici

18

IL SENSO DEL VOLONTARIATO

Una forza vitale per il bene comune

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, Elisa Gilardino, Rita Levis, Maria Giulia Moranino, Francesco Rossetti, Pamela Sinigaglia.

Progetto grafico: Maria Giulia Moranino - PEG SoluzioniCreative

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

Cari lettori di “Passaparola”,

un altro anno si avvia alla conclusione e, come è consuetudine, arriva il momento anche per noi di LILT Biella di fare un bilancio dei mesi trascorsi, degli obiettivi raggiunti e di quello che ci aspetta nel nuovo anno.

Viviamo in un'epoca in cui la **salute pubblica è più che mai al centro dell'attenzione e per questo LILT Biella nel 2024 si è impegnata ancora più attivamente per sostenere la sanità locale.**

La nostra missione si è concentrata su interventi concreti e diretti: in particolare, grazie ad una nuova convenzione con l'ASL-BI un gastroenterologo LILT ha effettuato **da giugno a settembre circa 120 colonscopie e 27 gastroscopie per supportare l'attività dell'Ospedale di Biella** e contribuire a smaltire le liste di attesa, una delle maggiori sfide del nostro attuale sistema sanitario.

Un contributo che non ha condizionato in alcun modo l'attività di Spazio LILT per quanto riguarda la prevenzione del tumore del colon-retto, una delle principali cause di mortalità per cancro, ma anche uno dei più prevenibili se diagnosticato in tempo.

Le colonscopie effettuate in ospedale, a cui si aggiungono quindi le circa 300 a Spazio LILT dall'inizio dell'anno ai primi di ottobre, rappresentano uno strumento fondamentale nella lotta contro i tumori.

Siamo tuttavia consapevoli che **la richiesta di esami è nettamente superiore all'offerta e tutti i nostri sforzi vanno nella direzione di ampliarla.** È la conseguenza di un'importante lavoro di sensibilizzazione rispetto al rischio del tumore del colon-retto a cui la popolazione risponde con grande attenzione.

Un nuovo progetto che sta prendendo forma con l'avvio delle prime attività proprio negli ultimi mesi dell'anno, è il **progetto “Alveare Amico”** nato nel 2024 grazie alle raccolte fondi delle ultime due edizioni della Pigiama Run e **dedicato a tutte le famiglie residenti nella Provincia di Biella con bambini e ragazzi affetti da un tumore in cura presso qualsiasi centro di Oncologia Pediatrica italiana.**

Presso “Alveare Amico” queste famiglie potranno ricevere informazioni, orientamento e supporto sui servizi erogati direttamente da LILT Biella ma anche sulle attività gestite in coordinamento con altre realtà territoriali, in **uno scambio che è sempre più fondamentale per la realizzazione di iniziative utili e concrete.**

Un'altra importante novità riguarda anche la prevenzione terziaria: è un'evidenza scientifica che **la pratica di attività fisica moderata sia uno dei fattori protettivi più rilevanti** nello sviluppo, tra gli altri, del carcinoma mammario o del colon, **riduce il rischio di recidiva tumorale e contrasta alcune complicanze** quali ad esempio il dolore e gli effetti avversi di alcuni farmaci chemioterapici.

Ecco perchè cerchiamo di avvicinare sempre più persone all'Attività Fisica Adattata anche attraverso **un nuovo progetto in collaborazione con l'ASL** e partito in autunno

che prevede un **programma continuativo di movimento svolto in presenza di personale esperto e adattato alla specifica condizione.** Il percorso si rivolge infatti a persone adulte con limitazioni funzionali causate da alterazioni croniche dello stato di salute, in particolare di tipo osteo-articolare e neuro-muscolare, oppure da esiti di eventi patologici stabilizzati.

Un pensiero come sempre va al nostro **Hospice “L'Orsa Maggiore”, nodo fondamentale nella rete di Cure Palliative biellesi:** anche in questo numero abbiamo scelto di riportare le parole di chi ha voluto testimoniare **il valore aggiunto della struttura e la professionalità di chi vi opera.** A queste parole si aggiunga **il nostro ringraziamento verso tutti coloro che attraverso le loro donazioni ne sostengono l'importante attività.**

Per concludere, rivolgiamo lo sguardo al futuro: **ci apprestiamo a festeggiare, nel 2025, 30 anni di LILT a Biella!**

Lo faremo ripercorrendo i momenti e le tappe più importanti che hanno portato una piccola associazione a crescere e strutturarsi fino a diventare **oggi un tassello fondamentale nell'ambito, non solo della prevenzione oncologica, ma più in generale della salute nel nostro territorio.**

Continuiamo e continueremo a lavorare affinché ogni cittadino abbia la **possibilità di accedere a servizi di prevenzione di qualità** e, con il supporto di tutta la comunità biellese e la collaborazione delle istituzioni sanitarie, potremo **fare davvero la differenza nella lotta contro il cancro.**



Rita Levis
RITA LEVIS

Presidente di LILT Biella

Cancer Survivors Day

CELEBRARE LA VITA CON UNA LEZIONE DI YOGA

a cura di Redazione Passaparola

Sabato 22 giugno in occasione del **Cancer Survivors Day**, evento gratuito ideato da LILT nel mese di giugno sulla scia di una tradizione nata nel 1988 negli Stati Uniti, **LILT Biella ha organizzato a Spazio LILT una grande lezione di yoga condivisa per celebrare la vita che continua dopo la malattia.**

Nella stessa giornata l'evento si è svolto anche in **Piazza Duomo a Milano, a Villa Doria Pamphili a Roma e sul lungomare di Catanzaro.**

A Biella sono state circa **un centinaio le persone di ogni età** che si sono presentate presso la sede di LILT in Via Ivrea, hanno indossato la maglietta dell'evento e si sono disposte silenziosamente sui tappetini sparsi su tutto il giardino della struttura.

La lezione **non era infatti dedicata solamente ai pazienti**

oncologici, ma anche a familiari, amici, caregivers, operatori sanitari e a tutti coloro che desideravano esprimere vicinanza ai malati.

In un'atmosfera magica, di grande unione e partecipazione, la seduta si è svolta sotto la guida di **Susan Ostano, fisioterapista di LILT Biella e insegnante di yoga** che si è avvicinata a questa disciplina durante un

periodo trascorso in Australia e che, una volta rientrata in Italia, ha continuato a praticare.

I benefici che lo yoga conferisce a chi ha avuto un tumore sono stati dimostrati da numerose ricerche e studi: **aiuta a contrastare gli effetti avversi e invalidanti del cancro e, attraverso la meditazione e le tecniche di rilassamento, è in grado di migliorare la qualità della vita.** Ma sappiamo bene che l'attività fisica fa bene anche a chi non ha avuto una diagnosi di tumore: molteplici studi dimostrano infatti che **fare sport riduce in modo significativo il rischio dell'insorgere di numerose malattie croniche e tumori.**

Nel 2023 in Italia sono state stimate circa 400mila nuove diagnosi di tumore, mentre i **cancer survivors sono 3,6 milioni: il 5,7% della popolazione.**

Di questi, il 53% sono donne e il 47% uomini.

I cancer survivors sono la prova vivente che grazie alle campagne di prevenzione, alla diagnosi precoce e all'intervento terapeutico, **sopravvivere a un tumore è possibile** (la sopravvivenza ai tumori è aumentata del 37% negli ultimi 10 anni). Tuttavia, chi ha attraversato la malattia



oncologica si trova con un nuovo obiettivo: ricominciare a vivere.

Il Cancer Survivors Day è proprio l'occasione per **ricordare ai pazienti oncologici che non sono soli e che esistono realtà come LILT che possono aiutarli a convivere con il tumore in modo più consapevole, come nel caso delle malattie croniche.**

Un **ringraziamento a Nictech Srl** che ha sostenuto interamente l'evento.



**Inquadra il QR Code
con il tuo
smartphone
e guarda il video
dell'evento!**



In palestra per la salute

I PERCORSI DI ATTIVITÀ FISICA ADATTATA DI SPAZIO LILT IN COLLABORAZIONE CON L'ASL DI BIELLA

a cura di Redazione Passaparola

Inattività fisica e sedentarietà contribuiscono al carico di malattie croniche e incidono notevolmente sui processi volti a un invecchiamento in buona salute.

Al contrario, **l'attività fisica è uno dei fattori protettivi più rilevanti nel proteggere dallo sviluppo di malattie croniche e degenerative, tra cui il cancro**: si stima infatti che l'esercizio fisico regolare riduca di circa il 30-40% il rischio di tumore del colon, del 20% il rischio di ammalarsi di cancro al polmone, con evidenze anche per il tumore della mammella e dell'endometrio.

L'attività fisica **riduce inoltre il rischio di recidiva tumorale** rappresentando così, insieme a una alimentazione adeguata, **una componente fondamentale per contrastare la formazione di neoplasie**.

Con la Legge Regionale n. 22 del 15 dicembre 2022, il Piemonte ha di fatto evidenziato la **necessità di individuare sul territorio strutture capaci di garantire qualità del servizio e sostenere politiche di prevenzione e benessere rivolte soprattutto alla popolazione più anziana e, in generale, a tutte le persone che presentano fattori di rischio** (ipertensione arteriosa, sovrappeso, ipercolesterolemia, alterata glicemia a digiuno, dislipidemie, ecc) o con una o più patologie croniche (malattie cardiovascolari, diabete,



obesità, bronchite cronica, sclerosi multipla, Parkinson, trapiantati di organo solido, ecc).

Nell'ottica di **favorire il benessere del territorio mettendo a disposizione le proprie competenze**, LILT Biella nella scorsa

primavera ha manifestato il suo interesse all'avviso pubblico della SC Medicina Riabilitativa dell'ASL BI (Deliberazione del Direttore Generale n°548 del 22/12/2023) per sviluppare un accordo di collaborazione con lo scopo di proporre ai biellesi percorsi di Attività Fisica Adattata (AFA).

L'Attività Fisica Adattata in collaborazione con ASL BI prevede **interventi a carattere "non sanitario"** (ovvero non erogata da personale sanitario né svolta in strutture sanitarie) svolti in modo continuativo nel tempo attraverso **esercizi specifici previsti da appositi protocolli con l'obiettivo di ridurre e contrastare situazioni di ipomobilità legate a specifiche limitazioni funzionali causate da alterazioni croniche dello stato di salute**, in particolare di tipo osteo-articolare e neuro-muscolare, **oppure da esiti di eventi patologici stabilizzati**.

L'attività è svolta in gruppo sotto la guida di **figure professionali competenti** (Laureati in Scienze Motorie con laurea magistrale in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate - Classe LM-67 o titoli equipollenti)

Tra gli obiettivi principali dell'attività:

- mantenere la migliore autonomia possibile attraverso l'induzione di uno stile di vita più attivo;
- favorire il miglioramento della qualità della vita;
- aumentare il benessere psico-fisico.

I PERCORSI AFA A SPAZIO LILT

LILT Biella rientra tra gli **enti autorizzati dall'ASL di Biella ad erogare percorsi di Attività Fisica Adattata per lombalgia, osteoporosi e malattie reumatologiche**.

Il percorso AFA Lombalgia a Spazio LILT è partito a ottobre e si rivolge a **soggetti che hanno compiuto 50 anni che presentano dolore localizzato a livello della colonna lombare**.

Per la partecipazione al percorso è **indispensabile una dichiarazione del Medico di Medicina Generale o dello specialista attraverso la compilazione di un apposito modulo scaricabile dal sito dell'ASL BI (aslbi.piemonte.it/afa-attivita-fisica-adattata/)**.

I gruppi saranno formati da **10-12 persone coordinate da un laureato in Scienze Motorie con sedute di un'ora alla settimana**.

Per maggiori informazioni:

info@liltbiella.it | 0158352111

Pigiama Run 2024

IN 1500 IN PIGIAMA PER SOLIDARIETÀ CON I BAMBINI MALATI DI TUMORE E LE LORO FAMIGLIE

a cura di Redazione Passaparola

Venerdì 20 settembre si è svolta la terza edizione biellese della Pigiama Run, grande e corale evento di solidarietà organizzato in tutta Italia da LILT per **dimostrare affetto e vicinanza ai bambini che trascorrono in pigiama tutto il giorno durante i lunghi periodi di ricovero in ospedale.**

A Biella ancora una volta si è segnato un record: **1.500 iscritti**, un numero che nessuno aveva previsto tanto da

costringere l'Associazione a chiudere le iscrizioni già nella mattinata di venerdì a causa del limite massimo di partecipanti raggiunto.

"Siamo grati per questi numeri - ha commentato la Presidente Rita Levis - ma siamo anche dispiaciuti per non aver potuto accogliere tutti coloro che volevano iscriversi durante l'ultimo giorno. Il prossimo anno troveremo una soluzione per poter accogliere tutti."



Una marea di pigiami colorati si è data appuntamento al Village allestito a Spazio LILT in via Ivrea 22 dove, a partire dalle ore 17:00, gli iscritti sono stati accolti da numerose attività per adulti e bambini e da tante aziende e associazioni presenti con il proprio stand.

Sul palco **Elena Galliano, Paolo Vialardi e Maurizio Scilla** hanno intrattenuto i presenti e dato ritmo all'evento, trasmesso in diretta anche su **Radio City4You**, storico media partner dell'iniziativa insieme a **Rete Biella TV**.



Tante anche le presenze istituzionali che non solo hanno elevato il profilo dell'evento, ma che hanno anche rafforzato il messaggio di impegno comunitario nella lotta



contro il cancro e al fianco delle famiglie con minori oncologici.

Il **Sindaco di Biella, Marzio Olivero**, che ha preso parte in pigiama alla corsa, ha testimoniato l'entusiasmo lungo il percorso e il clima che ha avvolto Biella, una città unita per una causa importante. "Il numero dei partecipanti negli anni continua a crescere, significa che **Biella ha capito**

e ama questa manifestazione che permette di raccogliere fondi per un progetto importantissimo a sostegno dei bambini. Anche il Comune di Biella per il secondo anno ha voluto partecipare con un gruppo di iscritti che ha superato quello dell'edizione precedente."

Elena Chiorino, Vicepresidente della Regione Piemonte, si è complimentata con la Presidente Levis per il numero di iscrizioni "un successo che **rende onore al lavoro di tutta la LILT** che ringrazio per l'attività che svolge, non solo

come biellese, ma anche in rappresentanza di tutta la Giunta Regionale."

L'Ass. Chiorino ha inoltre ricordato il valore del progetto "Alveare Amico", obiettivo della raccolta fondi dell'evento, definendolo "un'iniziativa di grandissima civiltà".

Sul palco sono intervenuti anche **Michele Colombo, Presidente della Fondazione Cassa di Risparmio di Biella**, che ha

testimoniato la vicinanza della Fondazione a LILT e all'evento Pigiama Run, il **Prof. Paolo Manzoni, Direttore della SC Pediatria dell'ASL di Biella**, **Cleliuccia Zola, Presidente del Comitato Regionale FIDAL**, e **Marco Zacchi, Coordinatore della Sezione Podismo "Biella Running" dell'APD Pietro Micca**, testimoni del ruolo fondamentale dello sport per unire e creare coinvolgimento.



Presente anche **Elisa Scarlatta**, ciclista biellese che ha fatto della sua passione un lavoro che l'ha portata ad essere una oggi delle influencer più seguite nel mondo del ciclismo.



Accanto a lei alla partenza, la mamma di una bimba a cui 4 anni fa è stata diagnosticata una leucemia che ha voluto lanciare a tutti **un bellissimo messaggio di forza e di speranza** e che ha dato la carica necessaria per il momento del via, trasmesso in diretta sui videowall collocati nelle 4 città hub principali (Milano, Roma, Palermo e Bari).

Il lungo serpentone di pigiami è quindi uscito su Via Ivrea proseguendo poi il suo percorso per le strade della città.

Al termine della corsa, i partecipanti sono rientrati a Spazio LILT dove li attendevano qualche snack e l'**intrattenimento musicale offerto dai Cookies Riot**, band biellese che ha coinvolto tutti con il suo stile originale.

Prima dei saluti finali sono stati consegnati dal **Dott. Girelli, Vicepresidente di LILT Biella**, alcuni riconoscimenti simbolici al **gruppo più numeroso** ("Le Castorine Simpatiche"), il **bonus**

è stata la metafora grazie alla quale la sua mamma lo ha spronato ad affrontare con coraggio la malattia.



grazie



simpatia alle "Puffette" e la **menzione speciale** al gruppo del Comune di Biella capitanato dal Sindaco e dall'Assessore Isabella Scaramuzzi.

Il premio per il **"Pigiama più originale"** è stato consegnato a **Gioele**, uno dei bambini beneficiari delle raccolte fondi delle due edizioni precedenti della Pigiama Run che aveva lanciato dalle pagine social di LILT Biella una sfida a tutti i partecipanti affermando che il suo pigiama sarebbe stato il più bello. Gioele non ha deluso le aspettative presentandosi in coppia con il papà a cavallo di un drago gonfiabile, ma soprattutto ha raccontato al microfono che proprio **il drago**

Grazie a: Comune di Biella, Regione Piemonte, Fondazione Cassa di Risparmio di Biella, Comitato Regionale Piemonte FIDAL, APD Pietro Micca, Autoagenzia Biella, Max Application, Biella Legno, Tintoria Finissaggio 2000, Techna Italia, Lawer, Rosazza Assicurazioni, Star, Publycom, Radio City4You, Rete Biella TV, Colorificio Athena, Lauretana, Feltyde, Bottega Verde, NaturalBoom, Az. Agricola La Soleggiata, The Social Valet, Croce Rossa Italiana - Comitato di Biella, Pasticceria Massera, FM Plus, MAIO Group, Edilnol, Immagine, Vision Ottica, Liabel, Bibo Sport, Mombarun, Cizeta, Protezione Civile, Angeli in Moto, ASD Splendor 1922, Pro Loco Pollone, ACF Biellese Calcio Femminile, Basket Femminile Biellese, Virtus Biella, ASD Bi Roller Pattinaggio Biella, Montagna Amica, Ti Aiuto Io, Tapa Run, Arcieri Terre del Riso, Studio Sinergie di Movimento, Bloom, Lions Club "Valli Biellesi", Inner Wheel Club "Biella Piazza", ATL Terre dell'Alto Piemonte, Pro Loco di Biella e Valle Oropa, Gruppo Alpini Cossato-Quaregna, SOMS Pollone, Rotaract Biella, ASL BI, Centro Commerciale "Gli Orsi", Centro Commerciale "I Giardini", Bolle di Malto e agli amici di LILT Biella che hanno invitato i propri follower a partecipare attraverso i canali social.

E un caloroso "grazie" a **tutti i volontari**, una risorsa indispensabile per la riuscita non solo della Pigiama Run ma anche di tutta l'attività di LILT e a **tutti i partecipanti** che hanno dimostrato con la loro presenza un grande cuore e un forte senso civico avendo lasciato tutta l'area del Village pulita e in ordine.

**Inquadra il QR Code
con il tuo
smartphone
e guarda il video
dell'evento!**



Alveare Amico

UNA COMUNITÀ A SOSTEGNO DEI BAMBINI CON UN TUMORE

a cura di Redazione Passaparola

"Alveare Amico" è il nuovo progetto di LILT Biella pensato per **offrire un supporto alle famiglie con bambini e ragazzi oncologici residenti nella Provincia di Biella.**

Prende spunto dal mandato della LILT Nazionale (diffondere la "cultura della prevenzione" primaria, secondaria e terziaria come metodo di vita e supportare tutte le persone che si trovano ad affrontare qualsiasi tipo di tumore) e dall'analisi dei bisogni espressi dalle **famiglie beneficiarie delle edizioni 2022 e 2023 della Pigiama Run coinvolte direttamente nella co-progettazione del nuovo servizio.**



Il nome "Alveare Amico" è stato scelto per esprimere il concetto di ciò che si vuole realizzare: la simbologia di questo sistema rimanda **all'importanza del lavoro di gruppo, della cooperazione e della condivisione per uno stesso comune obiettivo.**

A beneficiare del progetto saranno **famiglie residenti nella Provincia di Biella con bambini e ragazzi minorenni al momento della diagnosi di patologia oncologica** (diagnosi di neoplasia riscontrata negli ultimi 5 anni, recidiva di malattia, in terapia) in cura presso **qualsiasi centro di Oncologia Pediatrica italiana** che spesso devono trascorrere in questi presidi lunghi periodi con un ulteriore disagio e stress emotivo per tutta la famiglia.

Presso "Alveare Amico" le famiglie riceveranno **informazioni, orientamento e supporto sui servizi erogati direttamente da LILT Biella e sulle attività gestite in coordinamento con altre realtà territoriali.**

"Alveare Amico" vuole essere **un punto di riferimento per contribuire a ridurre il senso di smarrimento causato da una situazione molto complessa e delicata**, ed è quindi stato pensato come un luogo accogliente, informale e colorato da personalizzare anche con la collaborazione dei bambini e delle loro famiglie.

Sarà uno spazio sempre "in progress" in grado di accogliere e possibilmente soddisfare le nuove richieste che giungeranno

a LILT Biella da parte delle famiglie.

Sono già stati avviati i seguenti servizi gratuiti a supporto delle famiglie:

- sostegno psicologico per la famiglia;
- Attività Fisica Adattata per bambini e adolescenti;
- erogazione di buoni acquisto (500 euro a famiglia);
- canale preferenziale e compilazione pratiche sui diritti del malato presso i patronati convenzionati.

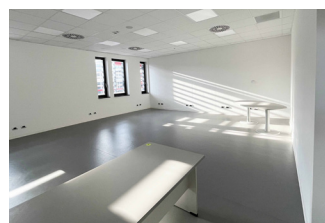
Sono in fase di avvio:

- sostegno psicologico per gruppi omogenei;
- laboratorio di disegno e pittura;
- servizio di supporto scolastico;
- trasporto solidale verso l'ospedale di riferimento.

Grazie alla **collaborazione con CREa Laboratorio di Interni**, è stato sviluppato il progetto per l'area dedicata che sarà ricavata all'interno di Spazio LILT.

Sarà inizialmente **composto da due stanze**: in quella più grande troverà spazio un grande tavolo per parlare e confrontarsi in gruppo, e una zona più intima dedicata alla terapia familiare. L'altra stanza sarà invece dedicata principalmente alle attività per i bambini o per i colloqui "one to one".

Per la realizzazione e allestimento dello spazio dedicato



e sostenere le attività del progetto, puoi donare "il tuo esagono" ad Alveare Amico su Rete del Dono:

www.retedeldono.it/progetto/dona-il-tuo-esagono-allalveare

In alternativa è possibile sostenere "Alveare Amico" con una donazione tramite Bonifico Bancario (IBAN IT06R0326822300001886529120) o Conto Corrente Postale (n° 13749130) intestato a "Lega Italiana per la Lotta Contro i Tumori Associazione Provinciale di Biella - ONLUS" specificando la causale "Alveare Amico".

Per maggiori informazioni:

www.liltbiella.it/alveare-amico

Movimento e benessere mentale

CON IL FREDDO NON PERDIAMO LE BUONE ABITUDINI

di Luisa Benedetti

Più attività fisica, meno depressione. Le stagioni "buie" come l'autunno e l'inverno possono provocare in molte persone **cambiamenti nell'umore e disturbi cognitivi**, specie in età avanzata. Il movimento e lo sport, effettuati anche nel periodo più freddo, possono portare **grandi benefici proprio sulla salute mentale, alleviando ansia e pensieri neri**. Sempre più numerosi sono infatti gli studi scientifici che dimostrano quanto **l'attività fisica aumenti addirittura il volume del cervello**, modificandone la struttura, e riducendo di conseguenza i vari problemi legati all'età.

Che sia in palestra o all'aperto nelle belle giornate di sole, lo sport dovrebbe essere sempre più una regola di vita da praticare in ogni stagione. E per sport intendiamo non solo l'esercizio aerobico o con i pesi, che comunque aiutano la circolazione sanguigna e il tono muscolare, ma anche le attività ritenute (spesso a torto) più leggere, dalla bicicletta alla passeggiata veloce, dallo yoga al pilates, fino al tai-chi. In particolare l'antica pratica della meditazione yoga migliorerebbe in maniera rilevante la salute del cuore e del cervello.



Ma vediamo nel dettaglio tutti i benefici dello sport che può quindi essere indicatissimo nei mesi invernali **per superare i lunghi periodi di poca luce solare**. Innanzitutto il movimento allevia lo stress, perchè **rilascia le endorfine e riduce i livelli di cortisolo**. Migliora quindi l'umore, mettendo da parte le preoccupazioni mentre ci concentriamo sul nostro corpo, rendendoci **più calmi e sereni**. Allevia inoltre la depressione e l'ansia ma **anche disturbi gravi come la schizofrenia e le allucinazioni**, migliora la concentrazione e **previene disturbi cognitivi e neurologici**. Con la stanchezza fisica **aumenta la qualità del sonno** e quindi del nostro riposo notturno, così prezioso per corpo e mente. Si rafforzano anche **l'autostima, la fiducia e la sicurezza in noi stessi** perchè ci concentriamo per dare il massimo in vista degli obiettivi. E non sottovalutiamo **l'aumento delle relazioni sociali**, così importanti soprattutto a una certa età quando la tendenza è spesso a isolarsi e a rinchiudersi in sé stessi. Infine, è stato dimostrato che l'esercizio fisico regolare migliora decisamente le nostre cattive abitudini, inducendoci a **diminuire il fumo e a bere meno alcolici**.

Per concludere, sarebbe importante fissare un calendario: ogni persona con più di 50 anni, infatti, dovrebbe realizzare **45 minuti di esercizio aerobico almeno 4 giorni a settimana**.

LA PAROLA ALLA CHEF

MANGIARE SANO E CON GUSTO

IL PANPEPATO



RICETTA DI MARTA FOGLIO

**Fondatrice del progetto Foodopia
e Presidente di Slow Food Biella APS**

Il Panpepato è una delizia che adoro cucinare a Natale e che racchiude sapori ricchi e tradizionali e che può anche essere una scelta consapevole dal punto di vista nutrizionale. Preparato con cioccolato fondente al 75% e frutta secca, questo dolce è una fonte di grassi buoni, che derivano dalle noci e dalle mandorle, noti per contenere acidi grassi mono e polinsaturi. Diversamente dai grassi saturi di origine animale, i grassi presenti nella frutta secca contribuiscono alla salute cardiovascolare, migliorando i livelli di colesterolo nel sangue. Senza farina, è adatto anche a chi è intollerante al glutine! Il cioccolato fondente, grazie al suo alto contenuto di cacao, è ricco di antiossidanti e minerali come ferro e magnesio. Anche il miele, scelto al posto dello zucchero raffinato, apporta vitamine e minerali, ma bisogna ricordare che, pur avendo un impatto glicemico leggermente inferiore, non è del tutto privo di effetti sul livello di zuccheri nel sangue, perciò vale sempre la regola di un buon equilibrio e del non esagerare! Ecco la ricetta:

Ingredienti:

- 200 g di cioccolato fondente al 75%
- 100 g di miele
- 100 g di mandorle
- 100 g di noci
- 100 g di nocciole
- 50 g di uvetta
- 50 g di fichi secchi
- 50 g di albicocche secche
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di pepe nero macinato
- 1 cucchiaino di cacao amaro
- Scorza grattugiata di un'arancia non trattata
- 1 pizzico di sale

Procedimento:

Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria, mescolando fino a ottenere una consistenza liscia.

Nel frattempo, in una padella, tosta leggermente le mandorle, noci e nocciole per esaltarne il sapore.

Taglia a pezzetti i fichi secchi e le albicocche secche e unisci insieme alla frutta secca, all'uvetta e alla scorza d'arancia.

Aggiungi al composto la cannella, il pepe, il cacao e un pizzico di sale.

Versa il miele nel cioccolato fuso e mescola bene. Unisci quindi tutti gli ingredienti secchi, amalgamando accuratamente.

Forma delle palline o dei piccoli pani e disponili su una teglia foderata con carta forno.

Lascia raffreddare il panpepato in frigorifero per almeno un paio d'ore prima di servirlo.

Questo dolce, da regalare o mangiare tutti insieme, si conserva a lungo e può essere un'ottima alternativa ai classici dessert natalizi, ricco di sapori e benefici per la salute.

“Scopri il gusto della salute” con tutte le ricette proposte a LILT dai Cuochi dell'Alleanza di SlowFood Biella in occasione della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica.

Scarica il ricettario al link www.liltbiella.it/scopri-il-gusto-della-salute



REGALI NATALIZI DI LILT BIELLA

Con LILT Biella il Natale è molto più che un dono!

Attraverso i regali solidali sostieni i servizi di LILT Biella a Spazio LILT e il progetto Alveare Amico.
Ecco le proposte 2024:



BUON RISVEGLIO
Donazione: 20,00 euro



DOLCE & SALATO
Donazione: 50,00 euro



PIÙ GUSTO
Donazione: 100,00 euro



ALVEARE AMICO
Donazione: 30,00 euro

Il ricavato di questa confezione sostiene "Alveare Amico", il progetto di LILT Biella che offre supporto a tutte le famiglie residenti nella Provincia di Biella con bambini e ragazzi affetti da un tumore in cura presso qualsiasi centro di Oncologia Pediatrica italiana.

Ogni 3 confezioni "Alveare Amico" donerai un esagono all'alveare, elemento di decorazione per l'allestimento dello spazio dedicato al progetto.

Le confezioni natalizie di LILT Biella (Buon Risveglio, Alveare Amico, Dolce&Salato e Più Gusto) contengono **prodotti** provenienti dalle aziende del territorio:
Azienda Agricola "La Soleggiata", Catto Caffè, Pasticceria Massera, Mosca 1916, Brusa Srl, Riso Guerrini, Cascina "La Noce" e Azienda Agricola "La Bessa".

Per maggiori informazioni sul contenuto delle confezioni visita il sito www.liltbiella.it/donazioni o contattaci al numero 0158352151 oppure via mail all'indirizzo iniziative@liltbiella.it.

NOME COGNOME.....

INDIRIZZO CAP..... CITTÀ PROV.

N° TEL. EMAIL

DATA DI RITIRO C/O SPAZIO LILT (Via Ivrea 22, Biella):

FIRMA DEL RICHIEDENTE

Con la presente ordino i seguenti articoli:

ARTICOLO	QUANTITÀ	DONAZIONE UNITARIA	DONAZIONE TOTALE
CONFEZIONE NATALIZIA BUON RISVEGLIO Spremuta di mele bio 250ml - Az. Agr. La Soleggiata, Caffè 250g - Catto Caffè, Vassoio biscotti misti 350g - Pasticceria Massera	n° _____	20,00 €	
CONFEZIONE NATALIZIA ALVEARE AMICO Pasta di semola Allemandi 500g - Mosca 1916, Sugo di pomodori datterini gialli 360ml - Mosca 1916, Grissini artigianali piemontesi 125g - Brusa srl, Miele millefiori 250g - Brusa Bessa, Nocciole sgusciate 200g - Az. Agr. La Bessa	n° _____	30,00 €	
CONFEZIONE NATALIZIA DOLCE&SALATO Riso 1 kg - Riso Guerrini, Vasetto di pomodori sott'olio - Mosca 1916, Sale aromatico - Cascina La Noce, Apple butter 300g - Az. Agr. La Soleggiata, Grissini artigianali piemontesi 125g - Brusa srl, Torcetti Ballotin 200g - Brusa srl, Caffè 250g - Catto Caffè	n° _____	50,00 €	
CONFEZIONE NATALIZIA PIÙ GUSTO Tagliatelle 250g - Mosca 1916, Sugo di pezzata rossa di Oropa 180g - Mosca 1916, Carciofini sott'olio 180g - Mosca 1916, Grissini artigianali piemontesi 125g - Brusa srl, Risotto ai funghi 250g - Riso Guerrini, Aceto di mele 500ml - Az. Agr. La Soleggiata, Nocciole sgusciate 200g - Az. Agr. La Bessa, Tisana mela brulé 40g - Az. Agr. La Soleggiata, Canestri bieleis 180g - Brusa srl	n° _____	100,00 €	

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

Perché e quando scrivere testamento?

LA STORIA DI ANNA

di Francesco Rossetti

Scrivere testamento può sembrare un atto distante.

Un po' per scaramanzia, un po' perché si è presi dal quotidiano o un po' perché si ha poca voglia di affrontare un argomento che evoca la dipartita, si accantona questa possibilità riservandola a un futuro indefinito, ancora fuori dal nostro campo visivo.

Per questa ragione, **è molto interessante parlare con chi testamento lo ha già fatto e capire quando e perché ha deciso di scriverlo**, mettendo in primo piano il desiderio di destinare il patrimonio di una vita ad uno scopo che soddisfa i propri valori.

Oggi abbiamo incontrato **Anna, sostenitrice da LILT da qualche anno** che ha scelto di destinare alla prevenzione oncologica il suo intero patrimonio.

Anna, va detto, per portamento e capacità dialettica, dimostra almeno dieci anni in meno della sua età, ma come ci racconta – tra una tazza di tè e un buonissimo dolce di cui ha appena scoperto la ricetta – **è stata la sua vita ad averla portata a essere attiva, attenta e riflessiva allo stesso tempo.**

Avendo alle spalle storie famigliari, sia da padre che da madre, vissute a cavallo tra Italia e Francia, per cui si potrebbe scrivere un romanzo, è consapevole che **in alcuni momenti storici e della vita tutto può cambiare**; ragion per cui bisogna sempre darsi da fare e stare vigili per permettere ai propri desideri di realizzarsi.

Impaziente di costruirsi un futuro, Anna lascia la scuola magistrale contro il parere della famiglia, per iniziare un ruolo in contabilità in una fabbrica del suo paese e in pochi anni viene notata approdando a una nota azienda biellese. Pian piano diventa persona di fiducia dell'Amministratore Delegato per **la sua precisione, onestà, capacità di valutazione e** – aggiungiamo noi – **per lo spirito combattivo e capace di far funzionare le cose** che la contraddistinguono.

Un lavoro come tanti nel Biellese, che con la stabilità che garantiva e la gestione finanziaria oculata di Anna, le permette non solo di garantirsi un futuro sereno, ma anche di vivere il presente e di viaggiare il mondo, forse la sua più grande passione.

Nel frattempo la vita di Anna si intreccia con la lotta al cancro e la LILT: **dopo la mamma mancata per tumore alla spina dorsale, anche la prima sorella muore per un cancro metastatico al fegato**, la cui rimozione chirurgica da parte del Dott. Valentini non era stata purtroppo risolutiva.

«L'idea di scrivere testamento – spiega Anna – è venuta qualche anno fa a mia sorella, ma all'inizio non eravamo d'accordo a

chi farlo. Entrambe sopra agli 80 anni, ci siamo rese conto che i parenti lontani si ricordavano di noi a malapena e che bisognava scrivere testamento prima che ci capitasse qualcosa. Mia sorella voleva destinare tutto a una casa di cura; io invece, **pensando alla mamma e alla mia sorella mancata, volevo indirizzarne una parte alla lotta ai tumori.**

In ogni caso, mia sorella era molto insistente e così all'inizio destinammo entrambi i testamenti interamente ad un unico ente».

Poco dopo la redazione, la sorella di Anna si ammalò, lasciandole l'onere di occuparsi del suo benessere e della gestione delle pratiche amministrative: un onere che Anna, forgiata da anni lavorativi di grande responsabilità, svolge benissimo. Proprio in questo periodo, per la nuova situazione e per altre vicissitudini inattese, è portata a riflettere sulla correttezza della scelta compiuta.

Tra vari ripensamenti, **entra in contatto con LILT tramite un'amica e incontra il Presidente Valentini**, il medico che aveva operato sua sorella. Anna sceglie quindi di **modificare il lascito testamentario e di destinare l'intero patrimonio a LILT Biella per la lotta contro il cancro**, anche a memoria della mamma e della sorella.

Rincuorata dal proprio notaio di poter cambiare tutte le volte che vuole il testamento (per la cui redazione la figura di un professionista è utile ma non indispensabile), Anna decide di **donare i risparmi che racchiudono il lavoro e i sacrifici di una vita alla lotta contro il cancro.** Un aiuto che permetterà di diagnosticare in tempo nuovi tumori, evitando a molte persone il dolore e la sofferenza che Anna e la sua famiglia hanno vissuto. **Un aiuto che permetterà di salvare la vita a molte persone.**

Ora Anna è di casa in LILT: la fiducia e la stima reciproca che lega Anna e le persone che qui lavorano è ormai consolidata, e non è raro bere un tè e mangiare un biscotto insieme, parlando delle novità e dei progressi in LILT, dei viaggi di Anna o, come in questo caso, delle sue **scelte di vita.**



Per maggiori informazioni:

Dott. Francesco Rossetti

f.rossetti@liltbiella.it - 0158352113

Campagna Nastro Rosa “LILT for Women” 2024

VOLERSI BENE FACENDO PREVENZIONE A TUTTE LE ETÀ

a cura di Redazione Passaparola

Ottobre è stato il mese dedicato alla prevenzione del tumore al seno, un **appuntamento fondamentale per la LILT** - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori che con la Campagna Nastro Rosa “LILT for Women” si impegna a **sensibilizzare le donne sull'importanza della prevenzione** di questa forma di cancro, diffondendo informazioni e promuovendo iniziative dedicate.

Per l'edizione 2024 del mese rosa lo slogan scelto è “**Join the Fight**” il cui messaggio è centrato sull'importanza di **prendersi cura del proprio seno in ogni fase della vita**, perché la prevenzione non ha età. L'obiettivo della campagna per il 2024 è anche quello di **promuovere un senso di solidarietà tra le donne**, incoraggiando la **condivisione dell'importanza di fare prevenzione tra madri, figlie, amiche e colleghe**, perché la consapevolezza è contagiosa e può fare la differenza.



Con circa **60.000 nuovi casi l'anno**, il cancro al seno è il big killer n.1 e rappresenta **oltre il 30% di tutti i tumori che colpiscono le donne**. “*Siamo di fronte - commenta il Presidente Nazionale LILT, Prof. Francesco Schittulli - alla necessità di adottare nuove strategie operative, finalizzate a raggiungere la mortalità zero per cancro al seno. L'impegno costante della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori è investire in salute (e non in malattia), sapendo che lo screening senologico può portare ad una riduzione della mortalità per cancro al seno fino al 40%.*”

Dati recenti indicano una **crescente incidenza tra le donne più giovani** (circa 8 donne su cento al di sotto dei 40 anni): diventa quindi fondamentale agire attraverso la prevenzione primaria su quegli stili di vita legati ad **abitudini errate o comportamenti che, se interrotti tempestivamente, possono nettamente ridurre il rischio di sviluppare il tumore al seno**. Per quanto riguarda la diagnosi precoce, per le donne di età compresa tra i 25 ed i 40 anni sarebbe consigliabile eseguire **una visita specialistica senologica con ecografia mammaria annuale accompagnata, dai 40 anni in poi, dalla mammografia**.

LILT Biella come ogni anno ha messo in campo tutte le sue forze per affiancare le donne in questa sfida al cancro offrendo

visite senologiche gratuite durante gli appuntamenti ad accesso diretto sul territorio e a Spazio LILT. Le parole della **Presidente di LILT Biella Rita Levis**: “*Oggi l'obiettivo di arrivare alla mortalità zero per il cancro al seno non è più così utopistico come poteva sembrare qualche decennio fa, merito anche dell'importante lavoro di sensibilizzazione svolto da associazioni come LILT e al conseguente maggiore coinvolgimento di donne più informate e consapevoli. Il nostro impegno è sempre più rivolto alle ragazze e alle giovani donne perché si può fare prevenzione ad ogni età e in modi diversi, per questo motivo abbiamo scelto di coinvolgere Virtus Biella in una nuova iniziativa: alle giovani pallavoliste è stato consegnato il materiale informativo della Campagna Nastro Rosa “LILT for Women” che potranno distribuire a scuola o in famiglia diventando “Ambasciatrici della Prevenzione” per LILT Biella.*”



Tanti gli appuntamenti che hanno caratterizzato il mese rosa di LILT Biella a partire dalle **visite senologiche effettuate dalla Dott.ssa Cinzia De Candia** ad accesso diretto (senza prenotazione) a Pollone e Verrone, l'accensione dei monumenti nei comuni biellesi aderenti, l'aperitivo benefico organizzato da Primo Piano grazie alla collaborazione con Coop. Raggio Verde, L'Arte che Nutre e Pasticceria Pavesi e il “Mercoledì sotto al glicine” da Bloom, per l'occasione dedicato alla prevenzione del tumore al seno.

Il Ristorante “La Bettola” per tutto il mese di ottobre ha proposto il tradizionale “Piatto in Rosa”, un gustoso filetto di branzino con crema di carote e caramello salato al rosmarino. Per ogni “Piatto in Rosa” ordinato, Maio Group ha devoluto **1 euro a LILT Biella**.

Progetto Prevenzione Uomo

"LILT FOR MEN" CHIAMA TUTTI GLI UOMINI ALLA PREVENZIONE

a cura di Pamela Sinigaglia

Ottobre ha passato il testimone al mese di novembre tingendolo di azzurro con la campagna "Progetto Prevenzione Uomo", l'iniziativa territoriale di LILT Biella legata alla Campagna nazionale "LILT for Men - Nastro Blu" per la sensibilizzazione delle patologie tumorali della sfera genitale maschile che comprendono il cancro della prostata, 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 della vescica.

Il carcinoma prostatico in Italia è il tumore più frequentemente diagnosticato nella popolazione maschile: circa 41.100 nuove diagnosi nel 2023.

Conoscere i fattori di rischio, fare visite di prevenzione, oltre a sottoporsi a trattamenti terapeutici efficaci in caso di malattia, permettono una probabilità media di sopravvivenza pari al 92%.

Come Virtus Biella per la Campagna Nastro Rosa, anche Biella Rugby è scesa in campo a fianco di LILT come



"Squadra della Prevenzione" con una collaborazione volta a promuovere l'importanza della prevenzione primaria attraverso il ruolo fondamentale dell'attività fisica e sensibilizzare anche i ragazzi più giovani verso l'efficacia della diagnosi precoce, cercando di raggiungere, grazie al loro tramite, altri uomini amici e familiari che non effettuano regolarmente visite di prevenzione.

Con questi obiettivi, nel corso del mese di novembre il Dottor Tullio Borella, urologo di Spazio LILT, ha incontrato i giovani

rugbisti per fornire loro le informazioni più importanti sulla prevenzione dei tumori maschili.

Durante l'incontro è stato inoltre distribuito ai ragazzi il materiale informativo dedicato alla Campagna Nastro Blu "LILT for Men", un passaggio ufficiale nell'investitura ad "Ambasciatori della Prevenzione".

Durante un altro appuntamento, gli sportivi di Biella Rugby hanno preso parte ad un banchetto LILT ospitato dal Centro Commerciale "Gli Orsi" di Biella, in supporto ai volontari di LILT Biella, per coinvolgere la clientela del centro in un momento di sensibilizzazione.

In occasione di una delle partite in casa giocata nel mese di novembre, la società Biella Rugby ha poi ospitato LILT Biella permettendo all'Associazione di diffondere anche al pubblico presente l'importante messaggio del Progetto Prevenzione Uomo.

Ogni anno, nei mesi di ottobre e di novembre, LILT Biella mette in campo le sue forze per promuovere in maniera particolarmente coinvolgente le campagne relative alla prevenzione di genere, ma è bene ricordare che la prevenzione deve fare parte del quotidiano di ciascuno di noi: i corretti stili di vita, l'attività fisica e le visite di diagnosi precoce devono essere abitudini di tutto l'anno!

SQUADRE DELLA PREVENZIONE



Grazie a Virtus Biella e a Biella Rugby per essere stati protagonisti degli appuntamenti di ottobre e novembre.

Grazie a tutti coloro che hanno preso parte alle Campagne affiancando LILT Biella nella lotta contro il tumore al seno e contro i tumori maschili.

Lettere dall'Hospice

LA GIORNATA SPECIALE

di Francesco Rossetti

Come ormai di consueto, pubblichiamo una lettera di ringraziamento per l'Hospice, questa volta scritta da un figlio in ricordo di suo padre. Le parole di chi vive l'Hospice ci sembrano il modo migliore per testimoniare il valore aggiunto della struttura e della professionalità degli operatori LILT, e per ringraziare tutti i biellesi che con le loro donazioni ne sostengono le attività.

Buongiorno,

colgo l'occasione per rinnovare quanto già detto a voce con il Personale della struttura dell'Hospice di Biella, ringraziando sentitamente Medici, Infermieri ed OSS per la cura con cui hanno preso in carico mio padre Luigi e me, dando serenità e valore di vita negli ultimi suoi giorni, senza che alcun trauma ci abbia segnato. Mi porto nel cuore, per i giorni a venire, questi momenti passati con papà in modo sereno, con la consapevolezza che il Vostro supporto è stato molto importante affinché tutto sia trascorso con questa serenità.

Papà ha affrontato questo percorso con grande forza e gli avrebbe fatto piacere che questa sua esperienza possa essere di sollievo anche per altre persone affette dallo stesso male, come già condiviso con la dott.ssa Anna Porta, ho fatto alcuni video in questi giorni trascorsi nella vostra struttura in cui abbiamo parlato di argomenti vari.

Tra l'altro papà ha scritto un libro di poesie secondo me molto belle (non lo affermo perchè figlio :)) che vi allego, se mai rilevaste una opportunità funzionale al finanziamento delle vostre attività.

Grati, pubblichiamo "La giornata speciale" di Luigi Melis.

La giornata speciale

Capita di pensare di essere incappati
in una giornata speciale.

Capita di pensare che oggi accada qualcosa.
La giornata è bella e senti che un desiderio od un sogno
si possa avverare.

Sembra e senti che aleggia bella una storia già vista
che ancora si possa avverare
sembrando reale.

Giunge lontano l'eco che ripete il ritornello di una
poesia che ci piace.

Capita di rimanere soli aspettando come una brezza
una carezza ed un saluto che ci consoli.

IN RICORDO DI ANDREA DELLA NEGRA

Non passa inosservato a chi arriva a Spazio LILT il grande telo con il logo LILT e la scritta "In memoria di Andrea Della Negra" posto nel giardino retrostante la struttura.

«Qui in LILT da cose brutte create cose belle» ci è stato detto ultimamente, e in effetti anche in questo caso è proprio così: il desiderio della Presidente Levis di restituire decoro al muro confinante con il magazzino comunale, è stato raccolto da un imprenditore biellese che ne ha fatta propria la richiesta e, donando a LILT un telo di 15 metri di lunghezza incorniciato a copertura del muro scrostato, ha voluto ricordare Andrea, suo dipendente e amico mancato di tumore in Hospice e a cui è stato accanto ogni giorno fino alla fine.

Chi verrà a Spazio LILT dall'accesso su Piazza Don Coda Mer da oggi si soffermerà su quel nome, su quel nome che è stato di una persona a cui la moglie, la figlia, i famigliari,

gli amici e i colleghi hanno voluto bene. Una persona che rappresenta tutte le persone che sono state accolte in Hospice per vivere in dignità i loro ultimi giorni.



Biella e Novara intrecciano la solidarietà!

UNA CIOCCA DI CAPELLI PER AIUTARE I PAZIENTI ONCOLOGICI

a cura di Francesco Rossetti

L'unione – si sa – fa la forza, e si moltiplicano le collaborazioni che le LILT del Coordinamento Regionale Piemonte mettono in campo per la lotta contro il cancro.

Tra queste, un progetto che comporta un gesto semplice, ma di grande impatto per gli ammalati di tumore che ne beneficiano: la donazione dei capelli.

Come noto, la caduta dei capelli è uno degli effetti collaterali con maggiore carico psicologico per chi si sottopone a trattamenti antitumorali perché comporta un'alterazione dell'immagine corporea e del concetto che la persona ha di sé. Per questo, già nel 2018 LILT Novara, con il contributo di enti del territorio e donatori privati, ha donato all'Azienda Ospedaliero-Universitaria "Maggiore della Carità" l'apparecchio Dignicap per contrastare la caduta dei capelli nelle pazienti in chemioterapia e ha avviato il progetto della donazione dei capelli e della "Banca della Parrucca".

LILT Biella ha deciso recentemente – anche dietro la richiesta di diverse persone sensibili al tema – di contribuire al progetto, facendo da tramite e portando fisicamente a Novara tutte le ciocche raccolte dai biellesi.

Le chiome donate sono poi inviate da LILT Novara ad un laboratorio qualificato e convenzionato che ogni 3 kg di capelli dona all'Associazione una parrucca nuova per le donne in terapia che ne fanno richiesta.

Grazie alle donazioni spontanee di capelli, LILT Novara ha ricevuto 10 nuove parrucche che si aggiungono a quelle donate dalle pazienti, per un totale di circa 40 parrucche.

Nell'ambito del progetto "Banca della Parrucca", LILT Novara e la struttura di Oncologia dell'AOU, possono infatti ricevere anche donazioni di parrucche già precedentemente utilizzate che, nel rispetto delle norme di sicurezza sanitaria, vengono sanificate ed igienizzate professionalmente grazie alla disponibilità di alcuni acconciatori novaresi che effettuano inoltre una consulenza per la scelta della parrucca più adatta alle caratteristiche del proprio viso.

Anche a Biella, quindi, con un grande gesto d'amore, è possibile donare i propri capelli o la propria parrucca e lasciare un messaggio di sostegno e affetto alle pazienti.



È quello che ha fatto Marco Disderi, produttore pubblicitario e anche appassionato giocatore di golf e istruttore e formatore di pickleball, che tra una palla in buca e un rovescio sui campi da gioco, ha aspettato che la sua capigliatura raggiungesse la giusta lunghezza: "Sono venuto a conoscenza di questa possibilità da un amico e con entusiasmo ho aderito anch'io al progetto. Ho smesso di tagliarmi i capelli e dopo quasi 2 anni ho donato la mia bella treccia. Sarei davvero contento se questa mia esperienza portasse a conoscenza questa realtà e servisse da esempio a persone che possono dare un aiuto concreto a chi è malato di cancro e che a causa delle cure subisce la perdita dei capelli".



conoscenza questa realtà e servisse da esempio a persone che possono dare un aiuto concreto a chi è malato di cancro e che a causa delle cure subisce la perdita dei capelli".

Come donare i propri capelli tramite LILT Biella

- Per la donazione i capelli devono avere una lunghezza minima di almeno 25-30 cm.
- I capelli possono essere di qualsiasi tipo ma è importante che siano del colore naturale (senza meches, colore, henné).
- Prima del taglio lavare e asciugare accuratamente i capelli. L'asciugatura è un passaggio importantissimo in quanto i capelli tendono ad intrecciarsi, indurirsi, rovinarsi e ammuffirsi.
- Raccogliere i capelli in una treccia o in una ciocca legata alle due estremità con degli elastici ed inserirla in una busta (una per ogni donatore).
- La consegna dei capelli può essere effettuata a Spazio LILT in orario di apertura (dal lunedì al venerdì dalle 8:30 alle 18:00) insieme ad un eventuale messaggio di sostegno e, se si desidera, al nome e i contatti del donatore.

Il senso del volontariato

UNA FORZA VITALE PER IL BENE COMUNE

di Pamela Sinigaglia

In tutto il mondo il **5 dicembre si celebra la Giornata Mondiale del Volontariato** per riconoscere il lavoro, il tempo e le capacità dei volontari.

Questa giornata, istituita dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite nel 1985, **sottolinea l'importanza del volontariato e di coloro che dedicano tempo, energie e competenze per aiutare gli altri senza alcuna aspettativa di ricompensa.**

Il volontario è infatti quella figura caratterizzata da sensibilità, motivazione e impegno verso la causa e le attività della realtà a cui decide di dedicarsi.

Celebrare questa giornata significa non solo ringraziare i volontari per il loro impegno instancabile, ma anche **promuovere una maggiore consapevolezza e supporto per il volontariato come forza vitale per il bene comune.**

Per noi di LILT Biella, i volontari sono **parte integrante e fondamentale dell'Associazione, senza i quali molte iniziative non sarebbero realizzabili.**

I volontari di LILT Biella si dividono in **due gruppi** e svolgono due tipi di attività: a Spazio LILT e sul territorio si fanno **promotori della mission di LILT Biella**, svolgono mansioni di vario genere e sono di supporto alle iniziative messe in atto per promuovere la lotta contro i tumori, mentre presso l'Hospice "L'Orsa Maggiore" i volontari sono di **supporto alle persone ricoverate e ai loro familiari** attraverso gesti semplici e discrezione.

A celarsi dietro all'aspetto pratico e concreto delle varie attività, vi è soprattutto quello umano: le storie, le risate e le emozioni che nascono quando si sta insieme con il **comune obiettivo di diffondere l'importanza della presenza di LILT Biella sul territorio, per il bene del territorio.**



Ecco due testimonianze che racchiudono il vero significato dell'essere volontari:

Madre Teresa di Calcutta disse "Chi nel cammino della vita ha acceso anche soltanto una fiaccola nell'ora buia di qualcuno, non è vissuto invano".

Quando ho letto questa frase, ho condiviso ogni singola sillaba, perché è quanto mi ha spinto, e mi convince ogni giorno di più, a dare il mio contributo alla LILT.

Partecipare attivamente a una causa così grande mi fa percepire il mondo in una dimensione che arricchisce le mie prospettive di vita, contribuendo al mio benessere sociale.

Il volontariato migliora la vita, consentendo ad ognuno di mettersi in gioco sviluppando nuove competenze ed esplorando nuove passioni, il tutto reso ancora più piacevole dalle nuove amicizie che si vengono a creare.

Laura, volontaria presso Spazio LILT

Esserci per chi non può farcela da solo.

Attraverso il volontariato in Hospice si può fare la differenza, donando un sorriso, una carezza o, semplicemente, stando accanto a chi ha bisogno in un momento così vulnerabile.

Daniela, volontaria presso l'Hospice L'Orsa Maggiore



Pensando quindi al senso profondo del volontariato, ai rapporti che si creano, all'aspetto sociale e sensibile racchiusi in esso, questa pagina vuole essere **un mezzo attraverso cui fare arrivare il nostro GRAZIE profondo ai volontari che ci sono stati, ai volontari attuali e a quelli che verranno,** per l'impegno e il cuore che donano quotidianamente a LILT Biella e invitiamo tutti a considerare come possono fare la differenza, sia essa grande o piccola, attraverso il volontariato. Ognuno di noi ha qualcosa da offrire, e **ogni azione conta nella costruzione di un mondo migliore.**

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

Francesco Rossetti:

f.rossetti@liltbiella.it - 0158352113

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.



Con LILT Biella,
il Natale è molto
più che un dono.



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

ASSOCIAZIONE
PROVINCIALE
DI BIELLA - ONLUS

Scopri tutte le proposte solidali di Natale su
www.liltbiella.it