

Passaparola

Il Magazine di LILT Biella

N° 36 - 2° Sem. 2018

STORIE DALL' HOSPICE

La vita è...
prendersi cura

p. **04**



AMBULATORI Ambulatorio Ecografico

p. **12**



Buon Natale da LILT Biella

Scopri il catalogo natalizio 2018

Direttore Responsabile: Luisa Benedetti

Redazione a cura della Lega Italiana per la lotta contro i Tumori - Sezione Provinciale di Biella
ONLUS nelle persone di: Claudia Pozzi, Dott.ssa Antonella Fornaro

Hanno collaborato alla redazione di questo numero:

Marina Antoniotti, Luisa Benedetti, Marianna Cimmino, Valeria Dellerà, Giuseppe Franco Girelli, Chiara Moranino, Giovanna Natale, Claudia Pozzi, Debora Sidari, Gabriella Sinigaglia, Pamela Sinigaglia, Clotilde Tucci, Mauro Valentini.

Progetto grafico: Maria Giulia Moranino - PEG SoluzioniCreative

Sede ambulatori e uffici:

Via Ivrea 22, Biella
Tel. 015 8352111 - Fax. 015 8352112
info@liltbiella.it
www.liltbiella.it

Orari di apertura:

dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.30 alle ore 18.00

Servizi ed attività di Spazio LILT

AREA PREVENZIONE PRIMARIA

- Educazione alla salute nelle scuole
- Ambulatorio Dietologico
- Centro Antifumo
- Informazione Sanitaria
- Esercizio Fisico Adattato
- Ambulatorio di prevenzione e trattamento di sovrappeso e obesità in età evolutiva

AREA DIAGNOSI PRECOCE

- Ambulatorio Dermatologico
- Ambulatorio Senologico
- Ambulatorio Urologico
- Ambulatorio Otorinolaringoiatrico e Stomatologico
- Ambulatorio Colonproctologico
- Ambulatorio Ginecologico
- Ambulatorio Ecografie

AREA RIABILITAZIONE

- Ambulatorio Fisiatrico
- Ambulatorio Resecati Polmonari
- Ambulatorio Riabilitazione Pavimento Pelvico
- Ambulatorio Psiconcologia
- Palestra
- Trattamenti Individuali

SPORTELLO INFORMATIVO ONCOLOGICO

Delegazione LILT di Ronco Biellese

Via Martiri della Libertà 2
Tel. 015 8460458

Delegazione LILT di Mongrando

Via alle Scuole 6
Tel. 015 666715

Orari di apertura delle delegazioni

Lunedì 15.00 - 18.00

Martedì 9.00 - 12.30

Giovedì 15.00 - 18.00

HOSPICE

Struttura residenziale di cure palliative per malati oncologici

Via Dei Ponderanesi 2, Ponderano (BI)
C/O Nuovo Ospedale degli Infermi
Terzo Piano - Blocco D
Telefono: 015 8352111

info@hospicebiella.it
www.liltbiella.it/hospice-biella

Orari di visita

8.00 - 20.00

Servizi dell'Hospice

Assistenza medico - infermieristica
Assistenza psicologica
Assistenza sociale e spirituale

I dati personali forniti a LILT Biella vengono trattati ai soli fini amministrativi e contabili nonché per l'invio di comunicazioni inerenti alle attività e ai servizi di LILT Biella, ai sensi del Regolamento U.E. 2016/679. L'informativa completa è visibile sul sito liltbiella.it e si potrà comunicare la volontà di non ricevere più comunicazioni a info@liltbiella.it

3 EDITORIALE

Spazio LILT

Con un lavoro silenzioso,
costruiamo il futuro.

4 STORIE DALL'HOSPICE

La vita è...prendersi cura!

Parole dall'Hospice

Filomena La Pasta

Un saluto ad una persona che
rimane nel cuore

6 APPROFONDIMENTO MEDICO

Esofagite da reflusso ed Orl

Le manifestazioni extra-esofagee
del reflusso

**Incontinenza urinaria in
gravidanza e nel post-parto**

Meglio parlarne!

8 NATALE

Natale online

Rendi il tuo Natale Solidale con un
semplice click

9 SOLIDARIETÀ

**Brilla una nuova stella nel
cielo di Spazio LILT**

Gli alunni di Graglia ricordano la loro
maestra

10 PREVENZIONE

Prevenzione al femminile

Le donne sono più propense alla
prevenzione

Prevenzione al maschile

Volontà e motivazione per superare
ansia e tabù

12 AMBULATORI

Nuovi Ambulatori a Spazio LILT

Ambulatorio Ecografico

13 INSERTO SALUTE

Le mandorle: Frutta secca sulle
tavole natalizie

Le ricette di LILT Biella

La parola allo Chef: Luca Seveso

17 LASCITI TESTAMENTARI

Rendi speciale il tuo Natale

Donare è più gratificante di ricevere

18 BOMBONIERE SOLIDALI

La sposa d'inverno

Misteriosa e fiabesca, vuole tessuti
preziosi e ambienti caldi

Bon Ton della bomboniera

Come va scelta, quando consegnarla
e a chi. Vademecum per gli sposi

20 FORMAZIONE

Sani stili di vita con le Life Skills

LILT Biella per i bambini

21 APPROFONDIMENTO MEDICO

La notizia buona

Le ultime scoperte in ambito
oncologico che aprono a nuovi
orizzonti

22 SPAZIO AZIENDE

L'azienda protagonista del Natale

Dai un "tocco solidale" alla tua cena
natalizia aziendale

23 SPAZIO LILT

La sala formazione di Spazio LILT

Uno spazio per incontri e video-
conferenze

24 CULTURA E TEMPO LIBERO

Scelti per voi

26 SPAZIO AZIENDE

Lauretana

Un impegno costante per il
benessere delle persone

26 SOSTENERE LILT BIELLA

Spazio LILT

Con un lavoro silenzioso, costruiamo il futuro.

A cura di: Dott. Mauro Valentini, Dott.ssa Antonella Fornaro

Natale è il periodo degli auguri, ma anche un momento di riflessione per fare il punto di come sono andate le attività durante l'anno.

Il 2018 è stato all'insegna di alcuni cambiamenti interni, ma soprattutto di un **consolidamento operativo**. Infatti, se è vero che abbiamo attivato nuovi servizi – gli ultimi sono le tante opportunità inerenti le ecografie in molteplici distretti corporei – la maggior parte del nostro lavoro è stato incentrato su alcune modifiche di carattere organizzativo e sul piano di sviluppo di Spazio LILT.

Abbiamo oggi nuovi professionisti che hanno “sposato la causa” e stanno lavorando molto bene al nostro fianco e abbiamo “tanta carne al fuoco”: per il prossimo anno è prevista una forte crescita dei servizi e degli accessi; tutto sarà sempre legato alla nostra identità che ci connota come nonprofit; questo fa sì che i nostri nuovi passi avranno sempre un valore etico preponderante.

Come per il passato, nel quale la realtà LILT si è distinta per le opportunità offerte con una grande attenzione alla persona, quale essere unico e meritevole del meglio sia dal punto di vista professionale che umano, anche oggi impostiamo il futuro con questo pensiero e su questi valori: **abbiamo in previsione un forte**

miglioramento che ci porterà a dotarci di nuove professionalità e di nuovi consulenti che faranno fare un salto di qualità a Spazio LILT, permettendoci di incrementare l'efficienza e progressivamente di portare a regime questa struttura che ha ancora aree da adibire a servizi utili per la popolazione.

Quello che stiamo facendo è **un lavoro silenzioso** che punta su: professionisti, medici e soprattutto sull'area della riabilitazione oncologica.

Come sempre, prima facciamo e poi facciamo sapere.

Il salto di qualità punterà sulle donne: le donne sono sempre state una grande forza per LILT Biella, ma sono una grande forza anche per quanto concerne la salute di tutta la famiglia. Sappiamo che le donne fanno prevenzione molto di più degli uomini e che molti uomini fanno prevenzione perché sollecitati dalle figure femminili (mogli, figlie, madri, sorelle) della famiglia. È per questo che nel nostro prossimo futuro avremo nuovi progetti e servizi dedicati principalmente alle donne, ma con una via aperta verso l'universo maschile.

Tutto ciò che siamo e saremo è frutto di un lavoro di squadra, per e con la popolazione biellese, **e ora che si avvicina il Natale, desidero ringraziare tutti**

coloro che ci hanno aiutato: i dipendenti, i professionisti e i collaboratori della LILT che ci permettono di realizzare concretamente la nostra missione, tutti coloro che hanno donato: privati, aziende, gruppi, Comuni, Pro loco, numerosi enti, associazioni, fondazioni ecc., che rendono sostenibili i nostri servizi, e tutti coloro che hanno realizzato iniziative di raccolta fondi in tanti modi diversi. Un pensiero particolare va ai nostri volontari che donano il loro tempo, sia per Spazio LILT che per l'Hospice e anche a quelle persone che quest'anno sono mancate e che ci hanno ricordato nel loro testamento per far sì che le loro sostanze venissero usate per fare del bene.

Ora è Natale e, a breve, entreremo in un nuovo anno. Tanto lavoro ci attende e, come sempre, lo affronteremo con entusiasmo ed energia, consapevoli che il nostro lavoro porterà beneficio a tante persone.

Che il nuovo anno vi porti soddisfazione nella vita, nel lavoro e negli affetti.

Buon Natale e Felice Anno a tutti voi.



Il Presidente
Dott. Mauro Valentini

Mauro Valentini

SEGUICI DA VICINO!

Iscriviti alla nostra Newsletter

sul sito liltbiella.it



La vita è...prendersi cura!

Parole dall'Hospice

Dott.ssa Antonella Fornaro

Psicologa e Psicoterapeuta, Responsabile dell'Ambulatorio Psico-Oncologico di Spazio LILT

Che cos'è la vita? Qual è il suo valore? Sono interrogativi che ricorrono spesso in tutti noi, soprattutto negli ultimi tempi. Ognuno dà una propria risposta, legata alle proprie esperienze ed alla propria storia.

Anche noi di LILT Biella ci poniamo queste domande ed abbiamo una nostra risposta: per noi

La vita è... prendersi cura!

LILT Biella è stata la prima a portare le **cure palliative** ne Biellese e in seguito a realizzare l'**Hospice** che, un tempo sito presso il Belletti Bona, è oggi ospitato in un'ala dell'Ospedale di Ponderano.

Ma come si traduce il prendersi cura in hospice? Non siamo noi a spiegarlo, ma le persone che lo hanno vissuto accompagnando il loro cari.



La mia mente torna alla mattina del 10 giugno del 2017.

"...sono in centro a Biella e sono combattuta perché non so se hai voglia di vedermi. Non sei più in ospedale e oggi ti hanno portata all'hospice, non ci volevi andare. Sono in macchina e cerco disperatamente un parcheggio perché oggi non solo c'è il mercato in centro, ma è anche l'ultimo giorno di scuola. Il caos della città risuona dentro di me come se appartenesse al mio stato confusionale di adesso. Squilla il telefono, è Stefania! Sono mesi che ci sentiamo quotidianamente facendoci forza l'una con l'altra. Lei capisce dal tono della mia voce che sono agitata. Continuo a pensare che ti hanno portata all'hospice, che non so ancora quando o come, ma accadrà che mi dovrai lasciare e questo mi spaventa. La voce dall'altra parte del telefono mi dona forza, non mi sento più sola ad affrontare questo momento e mi incammino.

Il Belletti Bona è grande e non ho idea di dove sia dislocata la struttura o forse non lo voglio sapere. Chiedo indicazioni ad una signora che gentilmente mi risponde: "Deve salire le scale; al primo piano, alla sua sinistra, trova l'hospice". La porta d'entrata è chiusa, continuo a sentirmi confusa e non riesco ad aprire ma, improvvisamente, sono un po' più lucida ed entro. Mi lascio alle spalle il caos di prima e attraverso il corridoio largo e silenzioso pensando di trovarmi nell'anticamera della morte. Mi accogli con un " Ciao

Cry, hai visto in che bel posto mi hanno portata?". Non rispondo, mi limito a guardarmi intorno e penso che questa sarà la tua ultima "casa". Durante i tuoi lunghi ricoveri spesso mi dicevi che il letto diventava la tua casa e tu lo arredavi con federe e coperte colorate. Ci perdiamo per i corridoi silenziosi mentre spingo la tua carrozzina per andare a fumare la tua immancabile sigaretta..."

Il silenzio del primo giorno l'ho trovato assordante, ma con il passare del tempo ho capito che quel silenzio non era vuoto. I respiri in cerca di ossigeno per vivere, gli occhi che cercavano risposte, sguardi e sorrisi, pianti senza più lacrime e preghiere che riempivano quel silenzio creando un'atmosfera di pace e serenità. Un silenzio non più vuoto e non opposto alla parola che oramai manca. Infermiere che accolgono il dolore con un sorriso e un abbraccio quando ti vedono con lo sguardo perso, volontari pronti ad ascoltarti. Ricordo ancora tua figlia di 8 anni che, ancora inconsapevole che presto non ci saresti più stata, mi ha raccontato di quanto fosse felice di sapere che in questo nuovo "ospedale" poteva pranzare e dormire insieme a te. Ciao Fiorella. La nostra è stata un'amicizia breve, ma tu mi hai insegnato che devo godermi ogni singolo giorno della mia vita.

Maria Cristina Mazza

Filomena La Pasta

Un saluto ad una persona che rimane nel cuore

Dott.ssa Antonella Fornaro

Psicologa e Psicoterapeuta, Responsabile dell'Ambulatorio Psico-Oncologico di Spazio LILT

Da tutti considerata non solo un'ottima professionista, precisa e scrupolosa, ma anche una persona gentile e sensibile, la dottoressa **Filomena la Pasta** è stata per anni un medico ed una donna che ha fatto del proprio lavoro una vera missione. Del resto, la sensibilità, l'intelligenza, la costanza, il coraggio, la lucidità, la capacità di cura e del prendersi cura erano tutte parti di lei.

Mancata alla fine dello scorso anno, in giugno i compagni di liceo di Filomena hanno espresso il desiderio di ricordarla e lo hanno fatto anche tramite una cospicua donazione che è stata indirizzata al sostegno dell'Hospice.

Oltre a questo, hanno anche voluto accendere una stella, dedicandola a Filomena, e l'hanno accompagnata con queste belle parole che dicono molto di lei e anche del loro affetto:



"Ciao Ena, ci piace ricordarti così, i tuoi lunghi capelli ricci, il tuo sorriso, seduta al banco accanto alle tue amiche, le Triveresi. Hai studiato per curare gli altri, hai scelto di assistere la sofferenza, poi un brutto male ti ha portato via, troppo presto, proprio te... quante volte avrai visto in altri quello che ti stava accadendo... ma nulla potrà portare via il tuo sorriso dai nostri occhi e la tua serenità dai nostri cuori."

I tuoi compagni del Liceo

*"Filomena è spesso nei nostri pensieri – afferma il presidente di LILT Biella, **Mauro Valentini** – ed è certamente nel cuore delle tante persone che lei ha aiutato in un compito davvero difficile, ma per lei così importante. Personalmente ricordo Filomena per la sua passione, il suo sorriso, la sua pacata determinazione che ha dimostrato nel lavoro, ma anche nella vita. È un piacere aver conosciuto Filomena. È stato un onore aver avuto la Dottoressa Filomena La Pasta come medico dell'Hospice di Biella".*



I valori che ci guidano

I valori che guidano quotidianamente noi di LILT Biella sono tanti: il **rispetto** degli altri e della **dignità** della persona, la **condivisione degli obiettivi di cura e delle scelte d'intervento**, l'**accoglienza** unita alla **professionalità**, l'ideale della **sussidiarietà** e del **fare del bene**, l'**impegno attivo e costante**, l'assunzione di **responsabilità** e il **non darsi mai per vinti**.

Questi principi e valori rappresentano appieno la nostra filosofia e il nostro modo di lavorare, l'attenzione che poniamo verso le persone e il rispetto per chi si trova ad affrontare un momento difficile.

Sostieni anche tu l'Hospice di Biella

Visita il sito www.liltbiella.it o contatta Deborah Sidari: d.sidari@liltbiella.it

Esofagite da reflusso ed Orl

Le manifestazioni extra-esofagee del reflusso

Dott.ssa Valeria Dell'Era

Responsabile dell'Ambulatorio di Otorinolaringoiatria e Stomatologia di Spazio LILT

Il reflusso gastro esofageo (RGE) è un fenomeno caratterizzato dalla temporanea risalita del contenuto gastrico a livello esofageo, senza che necessariamente si manifestino rigurgito o vomito.

Il cronicizzarsi di questo fenomeno può condurre all'insorgenza di modificazioni a carico delle pareti esofagee configurando il quadro di malattia da **reflusso gastro-esofageo** (GERD acronimo dall'inglese Gastro Esophageal Reflux Disease) fino a complicanze più serie, quali **l'esofago di Barrett, esponendo il paziente ad un aumentato rischio di sviluppare neoplasia esofagea.**

La GERD inoltre costituisce un grosso problema in sanità pubblica: sia per l'aumento della sua incidenza nella popolazione, sia per la spesa sanitaria che deriva dal suo trattamento.

Per tutte queste ragioni, pertanto è opportuna una diagnosi accurata e precoce del problema.

Tra i sintomi caratteristici si riconoscono bruciore retrosternale (pirosi) e rigurgito. Spesso però i pazienti lamentano disturbi extra-esofagei: **tosse cronica, reflusso laringo-faringeo** (LPR acronimo dell'inglese Laryngo Pharyngeal Reflux) **e/o asma.**

E' proprio in questi casi che è indicata una valutazione otorinolaringoiatrica: **sensazione di corpo estraneo alla gola (globo), tosse secca e stizzosa da più di 8 settimane, bruciore/dolore alla gola, necessità di schiarirsi di continuo la voce, disfonia e muta vocale** possono essere espressioni di un'irritazione laringo-faringea cronica legata alla patologia da reflusso.

La valutazione ORL completa, deve includere la **laringoscopia a fibre ottiche**, un esame mini-invasivo ambulatoriale che consente di cogliere i segni indiretti



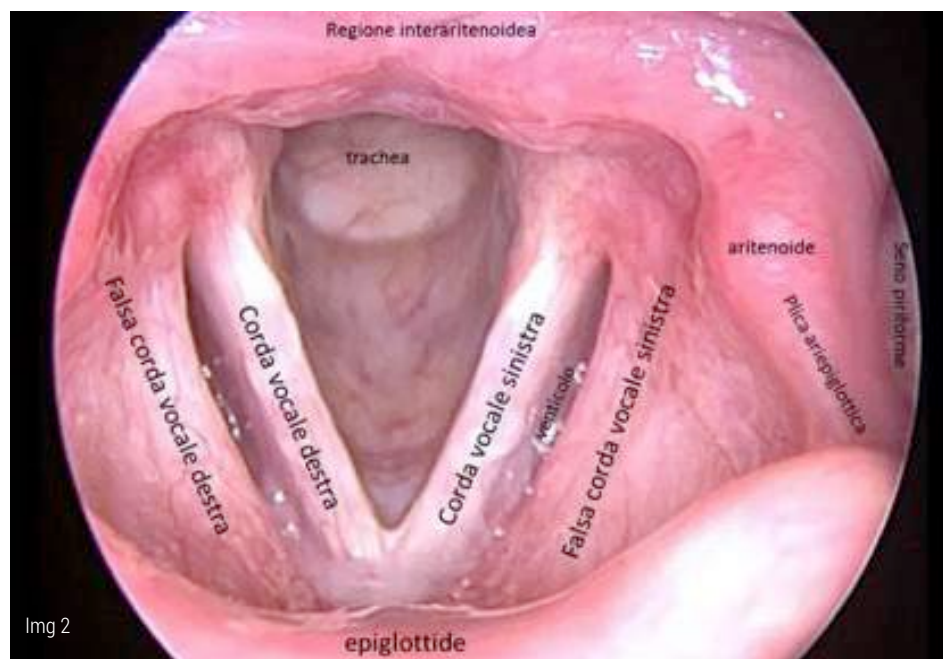
Img 1

di GERD (arrossamento dei cappucci aritenoidi, iperplasia mucosa, fino a veri e propri granulomi da reflusso).

L'adeguamento dello stile di vita del paziente (cessazione del fumo, attenzioni

alimentari e di comportamento) insieme ad un corretto trattamento farmacologico consentono la remissione dei disturbi.

Nonostante il Clinico di riferimento per la malattia da reflusso gastroesofageo rimanga il gastroenterologo, spesso **un'attenta valutazione otorinolaringoiatrica può accelerare la remissione dei disturbi extra-esofagei** determinati da tale patologia e talora indirizzare ad una diagnosi corretta il paziente che, pur non manifestando un quadro classico di GERD, ne risulti affetto.



Img 2

Immagini:

1) <http://www.medicalexpo.it/prod/olympus-medical-europa/product-69587-661513.html>

2) <http://federicavoliologopedista.blogspot.com/2015/05/?m=1>



Ambulatorio di Otorinolaringoiatria e Stomatologia di Spazio LILT

Grazie ad un **endoscopio di ultima generazione** a Spazio LILT è possibile effettuare visite di prevenzione oncologica e scoprire se si è affetti da esofagite da reflusso.

Prenota la tua visita sul sito www.liltbiella.it o chiama il numero 015 8352111

Incontinenza urinaria in gravidanza e nel post-parto

Meglio parlarne!

Dott.ssa Giovanna Natale

Responsabile dell'Ambulatorio di Riabilitazione del Pavimento Pelvico di Spazio LILT

La gravidanza e il parto comportano alterazioni delle strutture del pavimento pelvico ('perineo'), che possono produrre prolasso di organi interni e incontinenza urinaria. Queste alterazioni possono essere prevenute tramite un meticoloso screening medico e un corretto stile di vita.

Se invece insorgono disfunzioni pelvi-perineali (inclusa l'incontinenza), **le tecniche riabilitative – sotto guida specialistica – rappresentano un efficace intervento terapeutico.**

Studi clinici hanno dimostrato che molte primipare e ancor più le pluripare sono incontinenti già durante la gravidanza. Inoltre, durante il travaglio il pavimento pelvico è esposto ad enormi forze di pressione e di trazione, che aumentano il rischio di incontinenza urinaria post-parto.

È possibile prevenire, evitare o limitare l'incontinenza urinaria?

Durante la gravidanza, i muscoli perineali necessitano di particolari cure e attenzioni: la loro elasticità e tonicità sarà di grande aiuto per il parto.

Da fare durante la gravidanza e il post-parto:

- 1) svuotare completamente la vescica quando il bisogno è presente senza attendere che diventi troppo pressante;
- 2) defecare all'insorgenza del primo stimolo, sedendosi sul wc con piccolo rialzo sotto i piedi e tronco flesso in avanti.

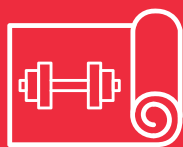
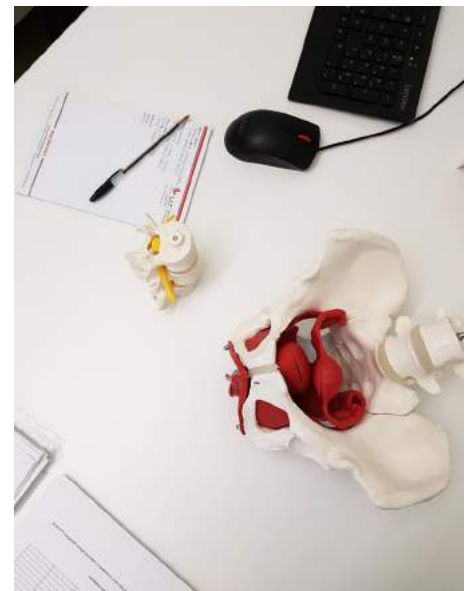
Importanti regole dopo la nascita del bambino:

- 1) evitare la stazione eretta prolungata, in particolare con il bambino in braccio, e le posizioni che lasciano 'pendere' la pancia nel vuoto;
- 2) non portare o sollevare pesi elevati);
- 3) allattare da coricate o da sedute con uno sgabello sotto i piedi ed un cuscino sulle ginocchia;
- 4) evitare la stipsi.

Protocollo per la salute perineale

1. **Durante la gravidanza:** training muscolare per elasticizzare il pavimento pelvico (corsi di preparazione al parto);
2. **Dopo il parto:** controllo, valutazione e rinforzo muscolare del pavimento pelvico;
3. **In caso di sintomi** (incontinenza urinaria, dolore o senso di peso pelvico, dispareunia...): è indicata visita fisiatrica.

La visita medica del fisiatra per programmare una rieducazione perineale personalizzata comprende (fra l'altro) la valutazione funzionale del piano perineale e della statica globale e lombo-pelvica. La rieducazione del pavimento pelvico – eseguita dal fisioterapista – mira a migliorare la forza e funzionalità dei muscoli perineali deficitari (**per ripristinare la funzione di supporto del pavimento pelvico, e le funzioni posturale, sfinterica e sessuale**). E' una metodica poco invasiva, non dolorosa e ben accettata dalla donna. Il numero delle sedute è indicativamente di 10, 2-3 volte a settimana. E' richiesta la collaborazione della paziente, che deve continuare poi al domicilio il programma riabilitativo individuale.



Ambulatorio di Riabilitazione del Pavimento Pelvico

L'ambulatorio di riabilitazione del pavimento pelvico **aiuta a combattere l'incontinenza urinaria o intestinale**. Questi problemi recano spesso vergogna e imbarazzo, e spesso limitano anche la libertà di movimento e di autonomia di molte persone.

Prenota la tua visita sul sito www.liltbiella.it o chiama il numero 015 8352111

Natale online

Rendi il tuo Natale Solidale con un semplice *click*

A cura di: **Pamela Sinigaglia, Marianna Cimmino**

Abbiamo intervistato Pamela Sinigaglia, Responsabile delle campagne di raccolta fondi per LILT Biella, e le abbiamo chiesto di raccontarci qualcosa in più sulla versione "digitale" del Natale solidale della nostra associazione: scopri con noi com'è facile e veloce fare del bene con un semplice click!

Innanzitutto: cosa sono i regali solidali di LILT Biella e perché sceglierli?

Da qualche anno, in occasione del Natale, proponiamo alcune idee regalo: cesti alimentari confezionati dalle nostre volontarie e contenenti prodotti messi a disposizione da aziende biellesi, e gadget di vario tipo.

Scegliere i regali solidali di LILT Biella significa fare un dono a chi ci sta a cuore, con la certezza di avere aiutato coloro che usufruiranno dei servizi di prevenzione di Spazio LILT.

Come faccio ad ordinare i regali solidali sul vostro sito?

In un periodo molto intenso dell'anno come quello natalizio, fatto di emozioni, ma anche di corse all'ultimo minuto alla ricerca del regalo giusto per i propri cari, è sufficiente, comodamente da casa, accedere al sito **donazioni.liltbiella.it**, visitare la sezione "Proposte Solidali" e ordinare i regali più adatti alle proprie esigenze.

I prodotti che trovo sul catalogo digitale sono disponibili anche presso la vostra sede?

Tutti i prodotti presenti sul sito donazioni.liltbiella.it sono disponibili anche presso la nostra sede, Spazio LILT, a Biella in via Ivrea 22. Cosa molto importante: i **cesti natalizi** e alcuni gadget, ossia i **ciondoli coccinella** della Gioielleria Pivano Stefano, i **peluches Trudi** e i **gadget della linea "Pensieri Vivi"**, sono ordinabili sul sito, ma devono essere ritirati presso Spazio LILT nei giorni e negli orari a propria discrezione e compatibili con quelli di apertura al pubblico del Centro.

E' possibile donare direttamente online?

Certo, è sufficiente seguire le indicazioni sul nostro sito, dove è possibile inserire nel carrello tutti i prodotti solidali con cui si sceglie di sostenere le attività ambulatoriali di prevenzione di Spazio LILT. La donazione si può effettuare immediatamente online con PayPal, oppure con la propria carta di credito, selezionando semplicemente l'opzione "paga con una carta di credito".



Cosa aspetti?

**Visita il nostro sito e ordina tutti i tuoi regali solidali.
Con il tuo prezioso sostegno, ci aiuterai a dare futuro
a tante persone.**

www.donazioni.liltbiella.it/natale-solidale/

Per maggiori informazioni

**scrivi a iniziative@liltbiella.it oppure chiama il numero 015.83.52.111
chiedendo di Pamela Sinigaglia.**

Brilla una nuova stella nel cielo di Spazio LILT

Gli alunni di Graglia ricordano la loro maestra

Dott.ssa Antonella Fornaro

Psicologa e Psicoterapeuta, Responsabile dell'Ambulatorio Psico-Oncologico di Spazio LILT

Brilla una nuova stella nel cielo blu di Spazio LILT: è la stella della maestra Simonetta che poco tempo fa ci ha lasciato. Ad accendere questo bel ricordo sono stati i 20 alunni delle classi 5A e 5B della Scuola Primaria Valle di Graglia.

A Spazio LILT esiste un cielo stellato: un blu profondo con alcune lucine che ricordano le persone speciali. I bambini hanno scritto un pensiero che hanno letto su un pannello sito nella hall di ingresso, subito prima che una delle stelle diventasse molto più luminosa. Quella era la stella che loro hanno dedicato alla maestra Simonetta, che brillerà nel cielo stellato di Spazio LILT e che resterà per sempre, luminosa e buona, nei cuori dei bambini che lei amava e da cui lei stessa è stata molto amata. Ogni volta che lo vorranno, potranno tornare per cercare e ritrovare questa stella.

Ad un inevitabile momento di commozione in alcuni alunni, nelle maestre, e nei parenti (i figli e la mamma della maestra Simonetta che hanno voluto partecipare a questo importante momento), è seguito un piccolo dono da parte di LILT: una stellina gialla ed una poesia che resteranno a ricordo di questo dolce pensiero.

La testimonianza di una maestra

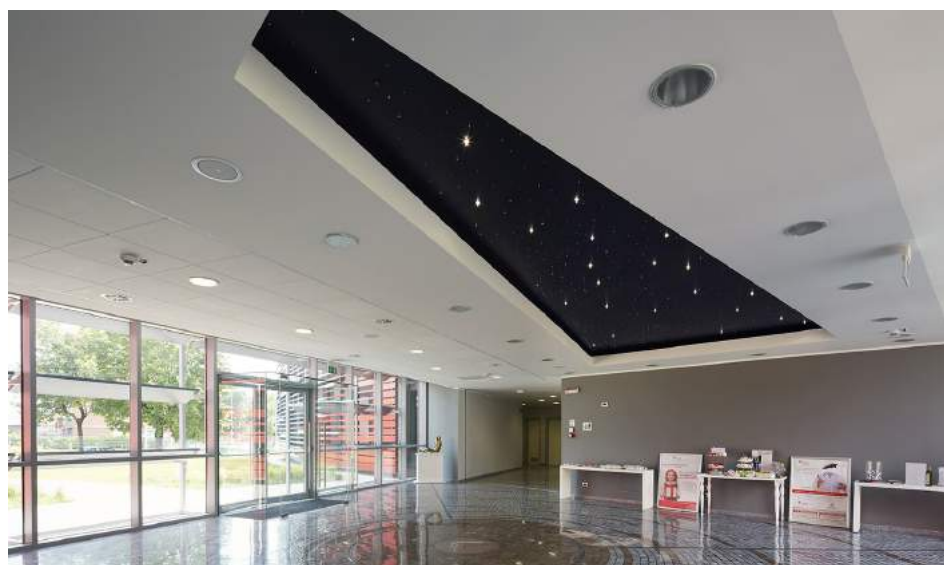
"Volevo ringraziarVi anche a nome delle Maestre per l'accoglienza che ci avete riservato stamane.

Inutile tentare di descrivere le emozioni che abbiamo provato, in particolare una bimba che ha perso la mamma un paio di anni fa è riuscita a piangere per la prima volta...

Lilt è anche questo: regalare emozioni che la morte di persone care si è portata con sé!"

La dedica degli alunni associata alla stella

"Grazie Maestra Simonetta, per averci accompagnato per tre anni e insegnato con pazienza, fermezza e affetto. Ti porteremo sempre nel nostro cuore. I tuoi ex alunni di V della scuola Primaria di Valle"



Regala una stella LILT: un gesto che dona luce speciale a molte persone.

Per ricordare una persona cara, per festeggiare un momento importante, oppure come regalo solidale per celebrare il Natale, **accendi una Stella e sostieni i servizi e le attività di LILT Biella.**



Stella RED: 50.00 €

personalizzabile con nome della stella



Stella GOLD: 100.00 €

personalizzabile con nome della stella, foto e dedica.

Potrai vedere brillare la tua stella nel cielo virtuale su liltbiella.it, oppure attraverso la postazione multimediale presso Spazio LILT.

Per maggiori informazioni visita il sito
www.liltbiella.it
o chiama il numero
015 8352111

Prevenzione al femminile

Le donne sono più propense alla prevenzione

A cura di: Antonella Fornaro, Claudia Pozzi, Pamela Sinigaglia

Da alcune ricerche condotte sulla propensione alla prevenzione, emerge che sono le donne quelle più disponibili, anche se è ancora piuttosto alto il numero di chi si sottrae agli appelli e alle lettere che la nostra Regione Piemonte invia alle donne perché si sottopongano ai test di screening.

Le donne tendono comunque a fare maggiore prevenzione perché è un comportamento che viene trasmesso dalle generazioni precedenti: le mamme insegnano alle figlie che la visita ginecologica, il pap test, la mammografia sono esami "di routine", "normali".

Tuttavia la reticenza un po' c'è: alcune donne hanno **paura** (non è mettendo la "testa sotto la sabbia" che ci si salva dai pericoli), altre prediligono **appuntamenti o doveri del quotidiano** per non trascurare **la famiglia**. Forse questo avviene per sottovalutazione del rischio o forse perché un po' di paura si muove "sottosoglia", cioè in modo inconsapevole.

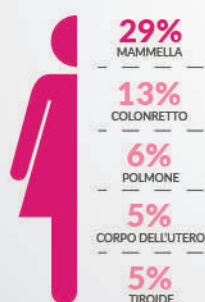
La prevenzione è fondamentale per la nostra salute: non va posticipata, non va disdetta, anzi, bisogna sempre vigilare e prestare attenzione al proprio corpo.



1 DONNA SU 8 HA UN TUMORE AL SENO

INFORMATI

L'INCIDENZA DEI TUMORI



FAI PREVENZIONE

A SPAZIO LILT

AMBULATORIO SENOLOGICO (VISITA O ECOGRAFIA)

AMBULATORIO COLONPROCTOLOGICO

CENTRO ANTIFUMO

ECOGRAFIA UTERO E ANNESSI

ECOGRAFIA TIROIDE



Prevenzione a Spazio LILT

La prevenzione è donna. E la donna aiuta anche il proprio uomo a proteggere la propria salute.

Sono davvero tante le opportunità di prevenzione al femminile a Spazio LILT: visite senologiche, ecografie, ambulatorio colonproctologico, centro antifumo sono solo alcuni dei tanti servizi al fianco di chi si prende cura di sé e dei propri cari.

Prenota la tua visita sul sito www.liltbiella.it
o chiama il numero 015 8352111

Prevenzione al maschile

Volontà e motivazione per superare ansia e tabù

A cura di: Antonella Fornaro, Claudia Pozzi, Pamela Sinigaglia

Gli uomini fanno meno prevenzione delle donne. Perché?

I motivi sono molteplici: mancanza di **informazione**, mancanza di **"esempi"** da parte della figura paterna, introduzione più o meno "recente" di alcune evidenze scientifiche sull'importanza di alcuni esami diagnostici. Anche **la tipologia degli esami diagnostici** per quelli che sono i tumori maschili più frequenti **può essere un ostacolo** perché coinvolge alcuni tabù legati alla virilità ed alla mascolinità: per l'indagine del tumore della prostata, il solo esame del sangue non basta, serve la visita urologica con esplorazione rettale; parimenti la colonscopia è sicuramente un esame invasivo, ma ormai quasi indolore grazie alla sedazione.

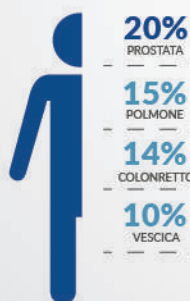
Fare prevenzione richiede diverse cose: prime tra tutte **la volontà e la motivazione, entrambi necessari per superare ansie e tabù**. Pensare alla propria salute e ai vantaggi per sé e per l'intera famiglia possono essere ottimi motivi.



LA PREVENZIONE NON È SOLO PER LE DONNE

INFORMATI

L'INCIDENZA DEI TUMORI



FAI PREVENZIONE

A SPAZIO LILT

AMBULATORIO UROLOGICO

CENTRO ANTIFUMO

AMBULATORIO COLONPROCTOLOGICO

ECOGRAFIA APPARATO URINARIO



Ciondolo "Scegli per te e per chi ti sta a cuore" by Rodighiero

La collaborazione tra l'artista Daniele Basso e la Gioielleria Rodighiero di Biella ha dato vita a *"Scegli per te e per chi ti sta a cuore"* come emblema della Prevenzione femminile e maschile.

Un segno composto da una figura femminile e una maschile, che insieme lasciano immaginare un cuore, come simbolo di rispetto della vita stessa attraverso l'analisi preventiva.

Il ciondolo in oro e in argento è esposto presso Spazio LILT e acquistabile presso Rodighiero Gioielli, via Italia 66 Biella.

Il ricavato sostiene le attività ambulatoriali di prevenzione di Spazio LILT.

Nuovi Ambulatori a Spazio LILT

Ambulatorio Ecografico

A cura di: **Marianna Cimmino, Chiara Moranino, Claudia Pozzi**

Grazie al sostegno dei nostri donatori e alla vicinanza dei nostri medici che con il proprio supporto professionale, ci consentono di erogare servizi di alta qualità per i cittadini, annunciamo l'attivazione dell'Ambulatorio Ecografico di SPAZIO LILT.

A partire dal 2016, grazie al contributo di **privati cittadini, aziende, pazienti e al supporto professionale ed attento di tutti i medici che collaborano con LILT Biella**, i servizi ambulatoriali di prevenzione primaria e secondaria di Spazio LILT per la popolazione si sono **incrementati passando da sei a tredici**: in particolare, oltre agli ambulatori con cui il Centro è stato inaugurato ovvero **Dermatologico, Senologico, Centro Antifumo, Urologico, Psico Oncologico e Dietologico** sono stati attivati, in meno di due anni, gli ambulatori di **Otorinolaringoiatria, Colonproctologia, Ginecologia, Prevenzione e trattamento di sovrappeso e obesità in età evolutiva, Riabilitazione del Pavimento Pelvico, Esercizio Fisico Adattato ed Ecografie Mammarie**. Proprio a partire da questo nuovo servizio è stato possibile implementare le attività di prevenzione e, grazie alla professionalità della dottoressa **Gemma Maria Scoccia** e del Dottor **Pier Giacomo Origlia**, attualmente Spazio LILT dispone anche di un **Ambulatorio Ecografico** che consente al paziente, **senza impegnativa medica**, di prenotare le seguenti ecografie:

- **Ecografia della Tiroides**
- **Ecografia della Mammella**
- **Ecografia dell'Addome Superiore**
- **Ecografia dell'Addome Inferiore**
- **Ecografia dell'Apparato Urinario**
- **Ecografia dell'Addome Completo**

Ruolo dell'ecografia nella prevenzione

L'ecografia rappresenta **un test di screening ideale** in molteplici **indagini di medicina preventiva** e permette una **diagnosi precoce** che può essere fatta quando ancora la malattia non dà alcun disturbo di sé (vedi tumore renale, vescicale a lenta progressione, eventuali lesioni epatiche secondarie, tumore pancreatico ecc.) così da portare alla **completa guarigione del paziente**.

Informazioni Utili

Sul sito www.lilbiella.it, alla sezione Ambulatori, potrai scaricare le istruzioni per la preparazione al tuo esame oltre che tutti i dettagli specifici relativi al tipo di servizio erogato dal nostro Centro Oncologico Multifunzionale.

Come accedere al servizio: per prenotare la propria ecografia presso SPAZIO LILT è sufficiente **telefonare al numero 0158352111** oppure **prenotare online sul sito www.liltbiella.it alla voce "prenota una visita"**



LILT Biella non riceve finanziamenti pubblici per l'attività ambulatoriale: i nostri servizi sono possibili grazie alle donazioni di privati cittadini, aziende e agli stessi pazienti che decidono di contribuire coprendo parzialmente il costo della propria visita. Ti ricordiamo che per aiutarci a mantenere attivi i nostri servizi il tuo contributo è molto importante e ci permette di garantire la prevenzione oncologica soprattutto per chi è in difficoltà economica.

Chiara Moranino
Responsabile reception e gestione ambulatori

Per maggiori informazioni scrivi a info@liltbiella.it

Le mandorle

Frutta secca sulle tavole natalizie

La frutta secca non può certo mancare sulle tavole natalizie. Noci, nocciole, mandorle e arachidi, poste in una grande ciotola, a fine pasto, regalano subito l'idea della festa. La mandorla, con il suo ovale elegante che ha dato il nome alla forma degli occhi orientali, è sicuramente tra i frutti a guscio più preziosi, grazie al ricco contenuto di antiossidanti e vitamine (soprattutto E) e alla grande varietà di ricette gastronomiche in cui può facilmente essere inserita.

Frutto proveniente dall'albero che con i suoi fiori bianchi annuncia più di altri l'arrivo della primavera, la mandorla è una vera miniera di sostanze ottime per l'organismo: i suoi grassi "buoni", gli Omega 3, tengono lontano i problemi cardiocircolatori, il colesterolo cattivo e i trigliceridi alti, il diabete, l'Alzheimer e, non da ultimo, contrastano l'insorgenza



dei tumori. L'olio che si estrae dal frutto diventa un prezioso cosmetico per ammorbidire ed elasticizzare la pelle del corpo, mentre il suo latte si trasforma in una bevanda ricercata e fresca, utile anche a coloro che sono intolleranti al lattosio. Mangiando mandorle, aldilà delle sostanziose calorie, si mette in moto velocemente il metabolismo. Ideale quindi come spuntino o spezzafame, soprattutto se consumata con la buccia scura (dose consigliata giornaliera: 30 grammi, circa 20 mandorle), si utilizza poi in cucina in maniera estremamente duttile, dall'aperitivo al dolce, regalando sempre un aroma e un profumo intensi e piacevolissimi. Come possiamo vedere nelle utilissime pagine che trovate in questo inserto, contenente ricette gustose e sane, oltre che raffinate, da realizzare per le prossime festività.



L'olio ricavato dalle mandorle è un formidabile emolliente e protettivo della cute. E' l'ideale per le pelli secche e utile in caso di scottature. Si può usare anche come impacco sui capelli rovinati: basta applicarlo prima dello shampoo per venti minuti e poi risciacquare. Alle donne in gravidanza l'olio è prezioso come cura preventiva delle smagliature, massaggiandolo bene su addome, fianchi, cosce e seno.

Crostini con pesto di mandorle

Ricetta per 4 persone

Preparazione: 10 - 15 minuti

Cottura: /

INGREDIENTI

Pepe nero, olio evo e sale iodato q.b.
4 fette di pane fresco o tipo pancarrè
1 cucchiaino di capperi
12 foglie circa di basilico
½ spicchio di aglio
2 cucchiaini di olive verdi
80 gr di mandorle
Pepe nero, olio evo e sale iodato q.b.

PROCEDIMENTO

Prendete il pane, eliminate la crosta e tagliatelo in modo da formare dei triangoli e tostateli nel forno .

Tritate grossolanamente metà delle mandorle e tenetele da parte.

In un'altra ciotola mettete le restanti mandorle con l'aglio, le olive, i capperi , il basilico, una presa di sale e un pizzico di pepe.

Frullate il tutto versando contemporaneamente l'olio evo a filo.

Procedete fino ad ottenere un pesto abbastanza denso
Infine distribuite il pesto sui crostini e spolverizzateli con le mandorle tritate grossolanamente!



Penne al farro con mandorle e gamberi

Ricetta per 4 persone

Preparazione: 15 minuti

Cottura: tempo di cottura della pasta

INGREDIENTI

400 gr di penne di farro
500 gr di gamberi
Scorza di circa ½ limone
2 spicchi d'aglio
Olio evo, sale fino e pepe nero q.b.



Per il pesto di mandorle:

90 gr di mandorle pelate - 60 gr di olio evo - 30 gr di parmigiano reggiano dop - scorza di ½ limone - 3 rametti di maggiorana - Sale e pepe nero q.b.

PROCEDIMENTO

Pulite i gamberi privandoli di testa, carapace e dell'intestino e sciacquateli sotto l'acqua corrente.

Mettete l'acqua a bollire .

Intanto versate le mandorle pelate in un mixer con il parmigiano, le foglioline di maggiorana, la scorza del mezzo limone, l'olio , il sale e il pepe e frullate il tutto fino ad ottenere una crema.

Mentre mettete a cuocere la pasta preparate i gamberi: fate rosolare in una pentola gli spicchi d'aglio e poi aggiungete i gamberi e saltateli a fuoco medio per qualche minuti.

Aggiustate di sale e pepe e grattugiate circa ¼ di limone, aggiungete un mestolo di acqua di cottura della pasta e poi spegnete il fuoco.

Rimuovete l'aglio poi unite il pesto di mandorle e mescolate. Quando la pasta sarà cotta scolatela e aggiungetela al condimento nella padella conservando un paio di mestoli dell'acqua di cottura

Mescolate e amalgamate bene la pasta al condimento, aggiungendo se necessario un altro mestolo di acqua di cottura .

Trasferite la pasta sul piatto da portata e decorate con la scorza grattugiata del limone e qualche foglia di maggiorana!



Dalle mandorle si può ricavare anche **il burro**: basta frullarle (senza pellicina) con aggiunta di un po' di germe di grano e un pizzico di sale. Se il composto resta troppo compatto, aggiungere poco olio di mandorle per uso alimentare. Si può utilizzare per preparare dolci, mantecare risotti, o solamente spalmato sul pane. Poi si conserva in frigorifero in una vaschetta chiusa, per tre settimane.

Orata arance e mandorle

Ricetta per 4 persone

Preparazione e cottura : 55 minuti

INGREDIENTI

4 filetti di orata da circa 200 gr cad.
200 gr di mandorla pelata
Sale iodato, pepe, timo fresco e olio evo q.b.

Per la salsa:

6 arance
500ml di acqua
un pizzico di sale
350gr di zucchero di canna grezzo

PROCEDIMENTO

Mettete sul fuoco una pentola con 500 ml di acqua, il succo delle 6 arance ed un pizzico di sale. Sciogliete in un'altra pentola lo zucchero di canna.

Dopo circa 40 minuti di cottura del succo di arancia, unite i due composti e amalgamateli.

Arricchite a piacere la salsa con delle scorze delle arance tagliate a julienne.

Mettete le mandorle a tostare in forno preriscaldato a 160° per circa 5 minuti e dopo averle lasciate raffreddare tritatele grossolanamente.

Incidete i filetti sul dorso con tre incisioni, poi passateli nel trito di mandorle e aromatizzate con il timo fresco.

Disponete i filetti su di una teglia rivestita di carta forno e aggiungete olio, sale e pepe.

Mettete la teglia in forno preriscaldato a 180° per 10 minuti. Infine, Quando la cottura dei filetti sarà terminata, disponeteli su di un piatto da portata cospargendoli con la salsa di arance.



Biscottini speziati con cioccolato e mandorle

Ricetta per circa 20 biscotti

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 35 minuti

INGREDIENTI

150 gr di mandorle
100 gr di zucchero di grezzo di canna
150 gr di cioccolato fondente
1 cucchiaino abbondante di cannella in polvere
½ cucchiaino di chiodi di garofano tritati
1 albume di uovo
1 pizzico di sale fino

PROCEDIMENTO

Tritate finemente le mandorle con il cioccolato e poi aggiungete la cannella e i chiodi di garofano in polvere. Montate a neve fermissima l'albume e con una presa di sale, poi aggiungete un cucchiaino alla volta lo zucchero sempre sbattendo l'albume.

Unite il composto di albume e zucchero agli altri ingredienti e mescolate fino ad ottenere un impasto omogeneo e piuttosto duro di tutti gli ingredienti.

Scaldare il forno a 130° e foderare una teglia con carta forno.

Intanto dall'impasto ottenuto ricavate delle palline grandi come una noce; vi consiglio di inumidire le mani con acqua fredda per evitare che l'impasto si appiccichi al palmo.

Disponete le palline

sulla carta da forno distanziandole fra loro di circa 5 cm (otterrete circa 20 biscottini).

Infornate per circa 35 minuti a 130° fino a quando la superficie dei biscotti inizierà a creparsi.

Sfornateli e lasciateli raffreddare.



C'è infine **il latte** di mandorla: nato come bevanda negli antichi monasteri della Sicilia, si è poi diffuso in tutto il sud Italia. E' piacevolissimo soprattutto in estate, come drink freddo e dissetante: basta tritare delle mandorle spellate e unire 1/3 di zucchero, mettere il composto in un telo leggero e in una ciotola, e versarvi sopra acqua. Attendere 6 ore, poi strizzare bene il canovaccio. Il liquido che rimarrà nella ciotola è il latte di mandorla. Si può imbottigliarlo e conservare in frigorifero.

LA PAROLA ALLO CHEF



LUCA SEVESO

Maio Restaurant - La Rinascente Milano

"Il passato aiuta il presente ad andare incontro al futuro".

Questa è l'idea su cui si fonda la cucina di Luca Seveso,

chef di Maio Restaurant, al settimo piano della Rinascente di Milano, Piazza Duomo.

La sua inclinazione è per una cucina tradizionale indirizzata alla creatività in cui il rispetto per le materie prime convive con la sperimentazione di tecniche e accostamenti inediti.

Credendo nel valore artistico di un piatto ben concepito, ama partecipare a progetti che vedono la cucina fondersi con altre forme di comunicazione per veicolare messaggi sempre nuovi.

Nato a Cantù nel 1969, lo chef Luca Seveso individua presto la sua strada nel mondo della ristorazione.

Conseguito il diploma alberghiero si trasferisce sul lago di Como dove, dopo varie esperienze nei ristoranti della zona, approda al Grand Hotel Villa d'Este di Cernobbio come capopartita sotto la guida dello chef Luciano Parolari.

Affina la sua esperienza lavorando in Svizzera in rinomati ristoranti di Saint Moritz per poi raggiungere Milano nelle vesti di Chef.

E' presente sulla scena milanese ormai da 15 anni durante i quali ha collaborato con Hotel Marriot, Armani Café e da otto anni Maio Restaurant – La Rinascente.



Maccheroncino di mais al pesto di rucola, mandorle e bottarga di tonno

INGREDIENTI per 4 persone:

360 gr maccheroncini di mais

500 gr di rucola selvatica

140 gr mandorle pelate

50 gr bottarga di tonno rosso del mediterraneo

10 gr olio extravergine d'oliva

PROCEDIMENTO

Lavare bene la rucola e sbollentarla per 2 minuti in acqua bollente e salata; raffreddare subito in acqua e ghiaccio. Mettere in un frullatore la rucola, le mandorle, mezzo spicchio di aglio senza anima, olio extravergine d'oliva, sale e pepe e frullare fino ad ottenere un pesto liscio e omogeneo.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e mantecarla con il pesto fuori dal fuoco.

Impiattare i maccheroncini e guarnire con germogli di rucola selvatica, mandorle sminuzzate e tostate e la bottarga di tonno tagliata a lamelle sottili.



A partire da fine di settembre e fino a gennaio 2019, sarà possibile trovare presso **"La Terrazza" Maio Restaurant - la Rinascente Milano** il **"Piatto della Salute"** creato dallo Chef Luca Seveso.

Una parte del ricavato **sosterrà l'Esercizio Fisico Adattato**, l'importante attività di Prevenzione e di Riabilitazione che si svolge nella palestra di Spazio LILT.

Rendi speciale il tuo Natale

Donare è più gratificante di ricevere

Gabriella Sinigaglia

Responsabile Grandi Donatori e Lasciti Testamentari di LILT Biella

"Io sono stato fortunato nella vita, una bella casa, una bella famiglia e un lavoro che mi permette di vivere bene, non mi manca nulla. Una vita agiata. Però non ero totalmente appagato perché sentivo che mi mancava qualcosa: sentivo la necessità di dover fare qualcosa per chi è meno fortunato di me.

Qualche anno fa, l'inaspettata scomparsa di un mio caro amico all'Hospice di Biella, per un cancro all'intestino che l'ha portato via nel giro di poco tempo, mi ha indicato in modo molto preciso cosa avrei potuto fare: sostenere la lotta contro i tumori. I medici erano stati chiari: se avesse fatto prevenzione, avrebbe potuto salvarsi la vita. In Hospice ho conosciuto l'impegno della LILT e ormai sono 5 anni che con cadenza annuale, in occasione del periodo natalizio, lo ricordo facendo una donazione all'associazione, una realtà importante del nostro territorio che si occupa di Prevenzione e dallo scorso anno anche di Riabilitazione Oncologica. Ho visitato poi Spazio LILT appena ultimato, una struttura con un potenziale molto alto: macchinari per la diagnosi precoce all'avanguardia, medici professionisti e persone che lavorano sodo per salvaguardare la salute delle persone. Ogni volta che effettuo la donazione penso che in quel momento non sto regalando solo del denaro a un'associazione ma sto donando vita a qualcuno. Questo mi riempie il cuore e

mi dà quella gratificazione che cercavo da tempo. Ultimamente, parlando con i miei famigliari, abbiamo deciso di inserire LILT Biella, non solo nel calendario come appuntamento annuale per la donazione, ma anche nel testamento che ho già redatto con mia moglie dal notaio, nel caso dovesse succederci qualcosa. Non si sa mai... Questo non andrà a togliere nulla ai miei figli ma almeno il mio nome potrà continuare a rimanere sulla targa all'esterno di quell'ambulatorio di Spazio LILT, per il quale sto sostenendo una parte dei costi di gestione... Spero che questo mio gesto stimoli altre persone a fare lo stesso. Io credo che, aiutando gli altri, è più ciò che si riceve che quello che si dona".

Alberto



LASCITO TESTAMENTARIO
un gesto che non muore mai

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

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

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

Tutto questo è stato ed è possibile grazie alla professionalità dei nostri medici e alla generosità di molte persone che hanno scelto di schierarsi dalla parte della prevenzione e della diagnosi precoce per sconfiggere i tumori e sostenerci nell'accogliere le persone in fase terminale di malattia e le loro famiglie.

Rendi Speciale il tuo Natale e metti sotto l'albero di chi vuoi bene un importante regalo: la vita.



Guida ai lasciti testamentari LILT Biella

Per maggiori informazioni sui lasciti testamentari è possibile scaricare la guida dal sito www.liltbiella.it oppure richiederla scrivendo all'indirizzo g.sinigaglia@liltbiella.it

Per lasciti e grandi donazioni

contattare Gabriella Sinigaglia telefonando al numero 015 8352111

La sposa d'inverno

Misteriosa e fiabesca, vuole tessuti preziosi e ambienti caldi

Luisa Benedetti

Giornalista, Membro della Consulta Femminile di LILT Biella

Fuori dagli schemi, circondata da un'atmosfera misteriosa e ricca di fascino, è la sposa d'inverno. Una scelta diversa ma non per questo meno attraente, anzi, più ricca di particolari fiabeschi. Sempre che lo si voglia, naturalmente. Le scelte in fatto di abito, addobbi e menu sono per forza di cose adeguati alla stagione, ma si può accentuare o meno l'aspetto di Regina delle nevi, e variare solo leggermente, in base ai propri gusti, tessuti e modelli, fiori e portate gastronomiche.

Nella **scelta dell'abito**, non sempre facile, il tessuto più pesante può essere determinante anche per il modello: **il raso di seta** predilige infatti una linea a trapezio che può avere la vita segnata da un'alta fascia drappeggiata o da una cintura decorata di strass e perle. Se invece il richiamo del **merletto** è comunque più forte, scegliamo quello doppiato con il tulle, con le maniche lunghe o tre quarti. Resta però indispensabile **un coprispalle, un bolero** (anche in pelliccia o finta pelliccia), **un mantella in cachemire** candido o in pizzo chiusa da un fiocco in raso, un soprabito lungo in broccato con trama in oro o argento, **un poncho con cappuccio bordato di pelliccia o marabù** (o tutto tricottato in pelo), o comunque qualcosa che riscaldi bene collo e spalle. Se l'abito ha le maniche mezze allora **i guanti** sono la soluzione perfetta, anche perché di gran moda: lunghi e aderenti, in raso elasticizzato o in merletto, sono uno degli accessori più di tendenza per l'inverno.

I capelli saranno acconciati in maniera romantica, con una profusione di onde e trecce adornate da fermagli di strass.

Ma sono sempre validi anche il classico chignon e la coda bassa, completati, volendo, da piccoli cappellini con veletta o dal tradizionale, lungo velo. Le scarpe?



Accantonati i sandali, decisamente fuori stagione, sono perfette le décolleté classiche dal tacco largo (magari in vernice o in pelle scamosciata), oppure, per chi vuole osare, anche gli stivaletti in velluto o raso ricamato. **Il maquillage dovrà essere un po' più accentuato di quello estivo**, con fondotinta molto chiaro, eye liner, ombretto blu, prugna, grigio o tortora, e rossetto rigorosamente mat nei toni del beige rosato del malva e del lilla.

E la location? Abbandonata l'idea di parchi, giardini e laghi dove celebrare la cerimonia, **può essere perfetto un castello o un relais con stanze affrescate e riscaldate da tanti camini accesi, arricchite da candele e lanterne ad accentuare l'atmosfera intima.** Gli addobbi saranno realizzati con rami di abete, rose canine, bacche, rami di vischio, nonché stelle di Natale nelle tonalità bianche o rosa. Il menu più indicato sarà a base di zuppe, ravioli, funghi, arrostiti e brasati, castagne e mandarini. **La torta nuziale potrà essere un enorme Mont Blanc guarnito di marrons glacés e candeline accese.** E

dopo, magari, se non ci si fosse riscaldati abbastanza, si potrebbe offrire anche una bella cioccolata calda a base di cacao gourmet per accompagnare la distribuzione di confetti e bomboniere. Scegliete di sposarvi in inverno, magari la domenica prima di Natale... e poi sperate che nevichi.

E' una scelta insolita, è vero, ma renderete indimenticabile il vostro matrimonio con l'unicità e il calore di questa atmosfera.

Scegliete una bomboniera bianca, estremamente romantica e soprattutto solidale.



Bon Ton della bomboniera

Come va scelta, quando consegnarla e a chi.
Un piccolo vademecum per gli sposi

A cura di: Marina Antoniotti, Luisa Benedetti

E' il ricordo che rimane a conoscenti e amici del vostro matrimonio, non lo dimenticate. Ecco perchè **la bomboniera rimane uno degli oggetti più importanti da acquistare per le nozze**. Vediamo qualche consiglio utile su come sceglierla e come distribuirla.

La bomboniera ha un suo preciso valore simbolico: con i suoi cinque confetti (numero dispari indivisibile, simbolo delle qualità che non dovranno mancare agli sposi: salute, ricchezza, felicità, longevità e fertilità) e il piccolo bigliettino ripiegato, vi farà ricordare a parenti e amici nel giorno più bello della vostra vita. Per questi motivi **va scelta con cura, soprattutto perchè deve rispecchiare il gusto degli sposi e lo stile della cerimonia**. Se l'atmosfera che avete scelto è country-chic, sceglieremo un tessuto allegro e un po' rustico, con nastri in corda e fiori di campo a chiudere il sacchetto. Se il tono delle nozze è classico, via libera a tulle e merletto, a raso o velluto per contenere i preziosi confetti. Invece dei fiori, si può aggiungere un animaletto in ceramica o un oggettino in argento, il tutto chiuso in una scatola che può avere anche forme fantasiose (a stella, a incudine, a piramide, a cuore) o materiali diversi dal cartone, come la similpelle. L'importante è inserire sempre, assieme ai confetti, il bigliettino con i nomi della coppia (prima quello della sposa) e la data dell'evento.

Solitamente le bomboniere vanno consegnate agli invitati nel momento in cui salutano gli sposi a fine ricevimento. Ma è buona regola pensare anche ai colleghi di lavoro, ai parenti lontani, a coloro che non sono potuti intervenire, ai vicini di casa, al fotografo, al gestore del locale, al sacerdote e quindi a tutti coloro che hanno contribuito alla buona riuscita della cerimonia. In questi casi i confetti si consegneranno a nozze già avvenute.

Facendo quindi il conto delle bomboniere da ordinare, è sempre meglio calcolarne qualche decina in più, per non ritrovarsi poi sprovvisti.

Infine, se a tutto ciò vogliamo aggiungere anche un ulteriore, importante significato, allora scegliamo **le bomboniere solidali: sono quelle della LILT**, da anni in prima fila nella confezione di sacchetti di confetti dal gusto originale e raffinato il cui ricavato andrà a coloro che hanno più bisogno di aiuto.



Tutte le bomboniere LILT Biella sono realizzate artigianalmente con grande cura per i dettagli dalle nostre volontarie.



Bomboniere Solidali LILT Biella

Le bomboniere solidali di LILT Biella sono adatte a tutte le tue occasioni speciali: nel nostro catalogo troverai bomboniere ideali per il battesimo, la cresima, il matrimonio e la laurea. Le nostre bomboniere solidali daranno ai tuoi momenti speciali un significato davvero unico: testimonieranno ai tuoi cari la tua vicinanza ad una causa importante, la lotta contro i tumori.

Scopri alcune delle bomboniere di LILT Biella sul sito www.donazioni.liltbiella.it oppure contatta Marina Antoniotti: m.antoniotti@liltbiella.it - 015/8352111

Sani stili di vita con le Life Skills

LILT Biella per i bambini

Dott.ssa Antonella Fornaro

Psicologa e Psicoterapeuta, Responsabile dell'Ambulatorio Psico-Oncologico di Spazio LILT

Prosegue e si rinnova l'impegno incessante di LILT Biella per la promozione della salute e la prevenzione dei comportamenti a rischio a scuola.

Come definito in numerose ricerche internazionali, **la promozione e l'educazione alla salute vanno promosse sin dalla più tenera età e contando sul supporto degli insegnanti**, piuttosto che procedere, come si faceva un tempo, andando in classe con gli esperti.

Per i prossimi due anni LILT Biella parteciperà ad un progetto di ricerca nazionale per **verificare l'efficacia della cosiddetta Life Skills Education, orientandola proprio ai temi di salute e di prevenzione.**

Le Life Skills sono quelle competenze che tutti noi mettiamo in pratica per affrontare le difficoltà della vita quotidiana; sono 10 abilità fondamentali e si possono raggruppare in tre macro-aree: emotiva, sociale e cognitiva.

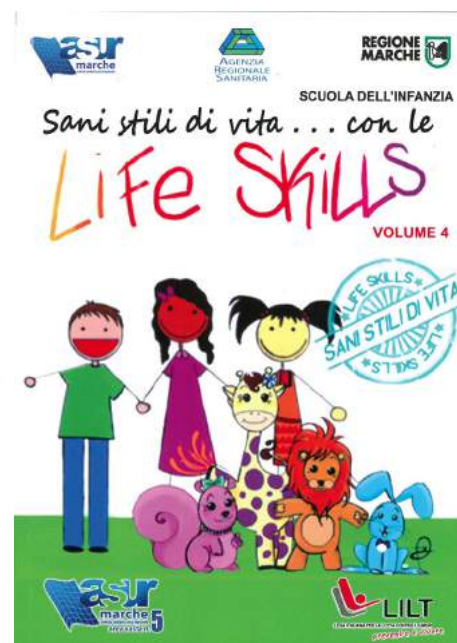
Attraverso attività di gruppo, il gioco, l'uso di fiabe, il movimento e tanto altro, i bambini sperimenteranno la comunicazione efficace, le relazioni efficaci, il riconoscimento e la comprensione delle proprie e delle altrui emozioni, la gestione dello stress, la consapevolezza di sé. Questi sono solo alcuni esempi di quello su cui gli insegnanti lavoreranno con LILT Biella al loro fianco. Una parte specifica riguarderà attività finalizzate a far riflettere sui concetti generali di salute e di benessere, con ulteriori momenti, sempre interattivi, per approfondire i temi degli stili di vita. In pratica, **attraverso le life skills si punta ad una crescita della persona perché non abbia "bisogno" di mettere in atto comportamenti pericolosi o disfunzionali** al fine di compensare la mancanza di quelle competenze che permettono di vivere bene con se stessi e con gli altri.

Queste competenze sono considerate la base del benessere e della salute psichica delle persone.

Coordinato dalla LILT di Ascoli Piceno e da PEAS (Promozione Educazione alla Salute) ASUR Marche Area Vasta n.5, LILT Biella opererà in partnership con le Sezioni LILT di Campobasso, Lecce e Oristano. Il progetto avrà una durata biennale e si rivolge ai bambini del 2° anno delle scuole dell'infanzia e del 3° anno della scuola primaria. Si definiranno tre differenti gruppi di lavoro: uno informativo e interattivo/laboratoriale, uno con l'applicazione della life skills education ed uno con l'applicazione dei Sani Stili di Vita con le life skills.

In pratica sono tre modalità di lavoro di comprovata efficacia e quello che si farà sarà darne una consolidata validazione e verificare quali sono effettivamente più efficaci.

Partner indispensabili di questo progetto sono, ovviamente le scuole, ma soprattutto le insegnanti che, utilizzando in modo organizzato e preciso gli strumenti ed i manuali forniti, affiancheranno i bambini in un percorso che porta ad una crescita ed uno stabilirsi di una sana autostima, di un adeguato senso di autoefficacia e della possibilità di scegliere consapevolmente stili di vita salutari nel rispetto di sé e degli altri.



LILT Biella porta la prevenzione a scuola: scopri i progetti

Sin dal 1995 LILT Biella porta a scuola la prevenzione coinvolgendo bambini e ragazzi in tanti differenti progetti, studiati in base al target di età. I programmi di promozione dei corretti stili di vita e di educazione alla salute riguardano la prevenzione relativa ai seguenti temi: tabagismo, sana e corretta alimentazione, promozione dell'attività fisica e prevenzione dell'abuso d'alcool.

Inoltre LILT Biella organizza conferenze a tema, interventi di medici e psicologi, formazione docenti, concorsi a premi e peer education.

Per maggiori informazioni scrivi a info@liltbiella.it

La notizia buona

Le ultime scoperte in ambito oncologico che aprono a nuovi orizzonti

Dott. Franco Girelli
Oncologo Radioterapista

I grandi successi degli ultimi anni nella cura delle neoplasie, nella stragrande maggioranza dei casi, sono merito della diagnosi precoce di tumore. **Un tumore diagnosticato al suo esordio**, se localizzato in un determinato organo facilmente aggredibile con la chirurgia o la radioterapia **ha ottime chance di venir completamente eliminato e di portare a guarigione il paziente**. La chemioterapia sovente aiuta in modo determinante nel percorso di guarigione. In alcuni tumori come i linfomi la chemioterapia da sola è in grado di eliminare la malattia. Il grosso problema è quando le cellule tumorali si diffondono nell'organismo della persona malata: a quel punto la malattia ha scarse possibilità di essere eliminata e la persona affetta da tumore diventa un ammalato cronico.



Negli ultimi anni, soprattutto nel **carcinoma prostatico** si è cominciato ad identificare una categoria di pazienti portatori di un numero limitato di metastasi (da tre a cinque - sul numero esatto la comunità scientifica non ha ancora trovato un accordo), che possono essere sottoposti ad un **trattamento radioterapico estremamente mirato**. La tecnica utilizzata è la **radioterapia stereotassica**, ovvero una radioterapia che consente di erogare una dose estremamente elevata di radiazioni su di un campo molto piccolo con l'intento di eliminare completamente la malattia da quel punto.

La radioterapia stereotassica non è sicuramente una novità: i primi trattamenti risalgono agli anni '50 ed era dedicata esclusivamente alla cura delle lesioni encefaliche, l'obiettivo era quello di colpire la lesione danneggiando il meno possibile le strutture sane ad essa vicine. Nel 1968 divenne operativo il Gamma Knife, installato presso l'Istituto Karolinska di Stoccolma, un apparecchio composto da più sorgenti radioattive di cobalto distribuite su di un casco che veniva ancorato alla testa del paziente per permettere la massima precisione durante il trattamento. La moderna radioterapia stereotassica si avvale di strumenti estremamente più sofisticati. Innanzitutto le lesioni vengono individuate mediante una TAC ed i sistemi di immobilizzazione del paziente sono del tutto incruenti. Durante il trattamento il paziente viene sottoposto ad una nuova TAC e il sistema è in grado di verificare se ciò che stiamo irradiando corrisponde a ciò che desideriamo irradiare. **Il margine di precisione è nell'ordine di un millimetro**. Pertanto è possibile trattare anche le lesioni tumorali extracraniche ed è in questo ambito che cominciano a vedersi i primi risultati nel carcinoma della prostata. Recentissimi dati ci dicono che i pazienti con poche metastasi, se trattati mediante radioterapia stereotassica, possono evitare l'ormonoterapia per circa un anno; grazie a questa nuova metodica sicuramente nei prossimi anni cominceremo a vedere un aumento della sopravvivenza. Il passo successivo sarà colpire le metastasi ed il tumore primitivo nella speranza di curare definitivamente la malattia.

L'azienda protagonista del Natale

Dai un "tocco solidale" alla tua cena natalizia aziendale

Gabriella Sinigaglia

Responsabile Corporate LILT Biella

Un altro anno è passato e, per molte aziende, è ormai una tradizione organizzare la cena di Natale per dipendenti e collaboratori, per chiudere in bellezza un altro anno di lavoro. Per soddisfare le aspettative, quindi, è estremamente importante riuscire a organizzare tutto alla perfezione e rendere questa festa memorabile per creare un'atmosfera familiare.

La cena aziendale natalizia può diventare un'ulteriore occasione per testimoniare l'impegno della propria azienda verso il territorio e la comunità, come in una grande famiglia.

Il Natale Solidale per l'azienda vuol dire anche: attribuire più valore agli auguri, dare un significato più profondo e trasmettere un messaggio di qualità alla propria comunità di riferimento, utilizzando il budget natalizio in modo Responsabile.

In questo periodo di festa, non possiamo non pensare anche a quelle persone che stanno vivendo una situazione di sofferenza a causa della malattia o di coloro che vivono in una condizione di disagio economico. Il dover far fronte ad altre priorità, spesso, porta a tralasciare la salvaguardia della salute per il fatto di non potersi permettere esborsi economici. Per questo, **poter usufruire di una visita donata consente di effettuare un controllo di prevenzione che, a volte, può salvare la vita.**

Ogni giorno in Italia si scoprono circa 1.000 nuovi casi di cancro. Si stima che nel nostro Paese vi siano nel corso dell'anno più di 365.000 nuove diagnosi di tumore, circa 189.600 (52%) fra gli uomini e circa 176.200 (48%) fra le donne. Lo affermano i dati AIRTUM (Associazione Italiana Registri Tumori). Negli ultimi anni, però, sono complessivamente migliorate le percentuali di guarigione: il 63% delle donne e il 57% degli uomini è vivo a cinque anni dalla diagnosi.

Il merito soprattutto va alla maggiore adesione delle persone alle campagne di sensibilizzazione sulla Prevenzione, grazie alla quale è possibile individuare la malattia in uno stadio iniziale, e della maggiore efficacia delle terapie.

Scegliere di sostenere LILT Biella con la cena natalizia aziendale significa mettere sotto l'albero un regalo speciale per chi ha bisogno di aiuto, sia nell'ambito della prevenzione che della riabilitazione oncologica.

In cambio, puoi ricevere la gioia di aver donato offrendo la possibilità di un futuro libero dal cancro.

"La cena natalizia aziendale è sicuramente un'occasione in più, per sostenere la nostra buona causa. Anche lo scorso anno, alcune aziende, hanno scelto questo momento conviviale con i propri dipendenti per raccogliere denaro e finalizzarlo al sostegno dei servizi di Prevenzione di LILT Biella. Le modalità di raccolta possono essere diverse: c'è chi ha scelto di chiedere ad ogni commensale un contributo in denaro preciso e chi ha organizzato, durante la serata, una lotteria a premi. Si può scegliere di finalizzare il denaro raccolto al sostegno di una parte dei costi di gestione di un ambulatorio specifico a scelta oppure destinarli ai servizi di Prevenzione complessivi di Spazio LILT.

LILT Biella offre un supporto per l'organizzazione, che viene concordato con l'azienda. Questo ci permetterà di continuare a offrire servizi di alta qualità con medici professionali ai Biellesi e non solo, in quanto i servizi di diagnosi precoce non rientrano nei programmi di screening regionali e non ricevono finanziamenti pubblici."



L'unione fa la forza!

La tua azienda può partecipare con noi alla lotta contro i tumori.

Operiamo sul territorio Biellese offrendo **da oltre vent'anni servizi di prevenzione oncologica alla popolazione** e fornendo **assistenza ai pazienti oncologici in fase avanzata di malattia** tramite la gestione dell'Hospice di Biella.

Per maggiori informazioni contatta Gabriella Sinigaglia, Responsabile Corporate LILT Biella:
corporate@liltbiella.it / 015 8352111

La sala formazione di Spazio LILT

Uno spazio per incontri e video-conferenze

Chiara Moranino

Responsabile Gestione Sala Formazione

Aggiornare, informare, formare, comunicare: nel mondo di oggi è sempre più importante, soprattutto per le aziende e i suoi dipendenti, ma anche per tutti coloro che vogliono farsi conoscere o semplicemente stare al passo con i tempi.

E' quello che ha pensato LILT Biella per il suo nuovo Centro di via Ivrea. Soprattutto in ambito oncologico sono fondamentali l'aggiornamento medico e la comunicazione di quello che si sta costruendo per rendere il nostro futuro meno difficile. Ecco quindi che **la Sala Formazione di Spazio LILT si adatta perfettamente a questi scopi**, intendendo aprire le sue porte anche agli esterni, a chiunque cerchi un posto dotato di tutte le strumentazioni utili per una conferenza di studio, un corso di aggiornamento, una conferenza stampa.

La sala è situata al piano terra e dispone di **60 posti a sedere**, una pedana rialzata per ospitare più relatori, un videoproiettore e un **sistema audio** con microfoni fissi e microfoni gelato, **wi-fi** ed eventualmente **pc portatile**. C'è anche la **possibilità di tenere videoconferenze a distanza**. Inoltre, nelle vicinanze, c'è una sala guardaroba, mentre il servizio bar si trova al primo piano. Sul retro, all'esterno, un ampio e **comodo parcheggio**.

Già diverse società hanno usufruito della Sala Formazione di Spazio LILT rimanendone ampiamente soddisfatte. La richiesta può essere fatta pervenire, almeno 15 giorni prima della data di utilizzo, direttamente alla reception di LILT Biella, oppure con una mail (c.moranino@liltbiella.it, all'attenzione di Chiara Moranino). La Sala è disponibile nei normali orari di apertura: dal lunedì

al venerdì, dalle ore 8,30 alle 17,30. Viene richiesta una donazione, un importo simbolico a titolo di rimborso spese di gestione della sala, che permetterà alla LILT di sostenere i servizi di assistenza e prevenzione rivolti alla popolazione biellese e non solo.



Prenota la Sala Formazione di Spazio LILT

Grazie ad un sistema a sospensione, la Sala Formazione di Spazio LILT può anche fungere da **set ideale per mostre fotografiche ed artistiche**. Infatti, grazie ad un apposito sistema espositivo, la sala consente un facile allestimento.

Per maggiori informazioni e prenotazioni:

c.moranino@liltbiella.it
oppure 015 8352111

Scelti per voi

A cura di: Luisa Benedetti Poma

Anche il tempo libero è importante per il nostro benessere: possiamo impiegarlo al meglio, cercando letture, musiche, film e mostre d'arte che ci ritemprano e rilassano. Ecco i nostri consigli.

ARTE

per gli occhi
e per il cuore

VAN DYCK, pittore di corte.

Galleria Sabauda - Torino

Fino al 3 marzo 2019

Dai più grandi musei d'Europa e del mondo, sono arrivati a Torino gli elegantissimi ritratti fiamminghi di Antoon van Dyck (Anversa 1599 – Londra 1641), il celebre pittore delle corti europee. La mostra si divide in 4 sezioni e ospita oltre 50 importanti opere. Considerato il miglior allievo di Rubens e "adottato" da Carlo I d'Inghilterra che ne fece il pittore ufficiale di corte, van Dyck ritrasse principi, regine, nobildonne, e se stesso, in splendidi dipinti in cui emergono con grande raffinatezza lo stile e i costumi dell'epoca. Ma



anche la personalità dei personaggi, afferrata con estrema abilità pittorica attraverso lo sguardo, sempre intenso e profondo, e il sorriso, a volte ammiccante a volte misterioso. Un affascinante tuffo nel passato dove l'eleganza formale e cromatica giocano un ruolo di primo piano, ma dove anche la componente psicologica è elemento chiave del ritratto.

MIDNIGHT IN PARIS

di Woody Allen (2011), con Owen Wilson e Marion Cotillard

Un film che fa sognare. Ma non sono sogni d'amore, sono sogni di nostalgia per un mondo che sta cambiando a velocità vertiginosa, lasciando però intatto il fascino di una città come Parigi. Il protagonista, Gil, nel corso delle sue solitarie passeggiate



notturne alla scoperta della città, si trova catapultato nella Ville Lumière degli Anni Venti, con i suoi bistrot, le musiche swing e jazz (quelle che tanto ama e suona Woody) e i suoi personaggi mitici, da Hemingway a Lautrec fino a Fitzgerald e Picasso. Gil capisce che il suo mondo è lì, a Parigi, e immergendosi nella briosa atmosfera di quei tempi riesce a vivere meglio il presente. Fantasia e realtà si fondono inevitabilmente in una città dove per tutti è lecito sognare.

FILM

da vedere
o rivedere

STREGATA DALLA LUNA

di Norman Jewison (1987), con Cher e Nicolas Cage

Eh sì, tutta colpa della luna piena se il nostro cuore si emoziona troppo e ci fa innamorare senza rimedio. Accade anche ai protagonisti di questo delizioso film, premiato con tre Oscar, che non volendo si trovano occhi negli occhi e mano nella mano. Ma la pellicola non scivola quasi mai nel melenso, grazie ad una scoppiettante sceneggiatura che alterna momenti romantici (la scena della Bohème al Metropolitan non si dimentica) ad altri decisamente vivaci in cui la comunità italiana nella Grande Mela viene dipinta in maniera forse un po' caricaturale e densa di luoghi comuni, ma comunque piacevole. Bastano le trascinate note di That's Amore e l'intensa recitazione di Cher a metterci di buon umore.



LIBRI che fanno bene

MORANTEMORAVIA di Anna Folli Ed. Neri Pozza

Una relazione forte, tempestosa che sembrava destinata a non finire: le cose andarono poi diversamente tra Elsa Morante e Alberto Moravia, ma qualcosa li legò stretti fino alla fine. Entrambi scrittori ma estremamente diversi, vissero il proprio mestiere come una passione totalizzante. Per venticinque anni, la leggendaria coppia è stata presente sul palcoscenico della cultura romana con struggente intensità e un minimo di competizione. Anna Folli, giornalista e direttrice di festival letterari, ne fa un ritratto vivo e sorprendente: la storia d'amore dei due scrittori coinvolge e appassiona, mostrando la grande forza dei sentimenti, resistenti al tempo e alle storie passeggere. E per questo, eterni.



Roberto Alajmo
L'estate del '78



Sellerio

L'ESTATE DEL '78 di Roberto Alajmo Ed. Sellerio

Lo scrittore siciliano apre il suo diario segreto e ci racconta, quasi sussurrando, di quando era studente e venne abbandonato dalla mamma lasciandogli un terribile solco nell'anima. Le magiche atmosfere di Palermo e Mondello si fondono con i sentimenti dell'autore, spaesato dinanzi ad un commiato così improvviso e duro da affrontare. Suspense ed emozioni ci accompagnano dall'inizio alla fine, mentre partecipiamo al percorso giovanile dello scrittore, arricchito anche da diverse fotografie personali. Tanto da sentirlo vivere dentro di noi, come un amico sincero che ha deciso di raccontarci tutto di sé e della sua famiglia.

MOZART: Sinfonia Jupiter

E' un trionfo tecnico ed espressivo quello che il genio di Salisburgo studia per la sua ultima Sinfonia, la n.41 in DO Maggiore K 551. E' il 1788, e Mozart è pieno di debiti oltre che depresso per la morte della figlia Theresa, ma dà il meglio di se stesso, creando quasi con ossessione. Per la Jupiter che gli hanno commissionato, elimina il clarinetto e propone nuovi spazi espressivi con trombe e timpani. Epica e monumentale, la Sinfonia contiene alcuni passaggi estremamente moderni: l'Allegro Vivace è una melodia forte e serena con un gioco sorprendente di incastri, l'Andante Cantabile è tenue e pensieroso, il Minuetto possiede un prezioso disegno cromatico, il quarto movimento, Molto Allegro, una stratificazione di stili. Ascoltarla e riascoltarla, magari nella versione

diretta da Riccardo Muti con i Wiener Philharmoniker, ci scuote e ci rinfranca, con tutta la sua potenza energizzante

MICHAEL BUBLE'

E' stato fermo quasi due anni per stare vicino a suo figlio Noah, cinque anni, drammaticamente colpito da tumore al pancreas. Ora che il piccolo è guarito, il cantante canadese (con nonni italiani) è tornato raggiante sui palcoscenici internazionali con la sua splendida voce da baritono. Da sempre appassionato di swing, e considerato infatti l'erede di Frank Sinatra, B u b l é ,



MUSICA per il buon umore

interpreta magnificamente celebri successi del passato (*Come Fly With Me, Quando Quando o Can't Help Falling In Love*) ma è anche un ottimo autore di melodie pop. Da riascoltare con piacere tutte le canzoni a tema natalizio, che potranno fare da gradevole sottofondo ai nostri convivi sotto l'albero, ma anche i deliziosi duetti con Reese Witherspoon (*Something Stupid*), e con Laura Pausini (*You'll Never Find Another Love Like Me*).

Lauretana

Un impegno costante per il benessere delle persone

Da più di 50 anni, Lauretana imbottiglia acqua minerale, un bene essenziale per la sopravvivenza delle persone. Si tratta di un prodotto eccezionale, dalle caratteristiche uniche e l'azienda mira a rendere unico e salutare un gesto quotidiano come quello di bere.

Innumerevoli traguardi hanno trasformato Lauretana da realtà locale a brand di successo nel panorama internazionale del food&beverage. Un profondo legame unisce l'azienda al territorio piemontese, di cui ha saputo valorizzare un bene puro e naturale come l'acqua, fino a farne riconoscere le straordinarie qualità di purezza e leggerezza a livello nazionale e internazionale. Oggi Lauretana ha raggiunto una crescita distributiva importante in Italia, in Europa e nei paesi esteri dove esporta dagli USA all'Australia, dalla Cina al Golfo Arabico.

Acqua Lauretana è presente sul mercato con numerosi formati, per ogni esigenza ed è ideale per il fabbisogno giornaliero, adatta a grandi e bambini, perfetta per gli sportivi, indicata per la preparazione di alimenti destinati all'infanzia e ai neonati, consigliata alle donne in gravidanza e durante l'allattamento.

Le persone sono da sempre al centro della vision di Lauretana, che promuove forme di comunicazione a supporto della scelta consapevole dei consumatori, per mantenere il proprio benessere. Lauretana si impegna costantemente in campagne per sostenere la ricerca scientifica a favore della salute delle persone.

Un'azienda di persone che si impegna nel sociale con e per le persone! Negli anni Lauretana ha supportato lo sviluppo di importanti cause a favore di Paesi in via di sviluppo, della ricerca scientifica e della legalità in Italia. Dopo aver partecipato alla costruzione di un nuovo polo oncologico della sede biellese della LILT, Lauretana è orgogliosa di rinnovare il suo sostegno a questa associazione per la lotta contro il cancro.

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa



CORPORATE DONOR

LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
Sezione Provinciale di Biella - Onlus

Questa Azienda sostiene i valori etici di LILT Biella per la **lotta contro i tumori**.

This Company supports the ethical values of the **fight against cancer** of the Biella branch of LILT.

UNA DONAZIONE È MOLTO PIÙ DI UNA SEMPLICE SOMMA PERCHÈ REGALA...

VITA

PREVENZIONE DIAGNOSI PRECOCE
E RIABILITAZIONE A SPAZIO LILT



COCCINELLA ROSSA

con 25,00 € doni una visita



COCCINELLA ARANCIONE

con 25,00 € contribuisce alla riabilitazione
di un paziente oncologico

QUALITÀ DI VITA

CURE PALLIATIVE E ASSISTENZA IN HOSPICE



CON 30,00 € copri il costo annuale
dell'assicurazione di un volontario

CON 65,00 € contribuisce al costo di
formazione del personale

CON 105,00 € contribuisce al costo di
tre colloqui psicologici

5X1000

CF 90033250020

con una firma nella tua dichiarazione
dei redditi sostieni la prevenzione e
l'Hospice

UN RICORDO NEL TEMPO



LASCITO TESTAMENTARIO

un gesto importante
che non muore mai



DONAZIONI IN MEMORIA

per far continuare a vivere
una vita che finisce



STELLE VIRTUALI



CON 50,00 € STELLA RED

personalizzabile col nome



CON 100,00 € STELLA GOLD

personalizzabile con nome e
foto o dedica

Scegli i nostri GADGET SOLIDALI per le tue occasioni: scopri www.donazioni.liltbiella.it/proposte-solidali/

DIVENTA PERSONAL FUNDRAISER DI LILT BIELLA

Se vuoi impegnarti in prima persona alla lotta contro i tumori, in occasioni di incontri o momenti speciali
come un compleanno, promuovi una raccolta fondi a favore di LILT Biella.

Scegli se avviarla sul sito www.donazioni.liltbiella.it/campagne/ o sulla **pagina Facebook di LILT Biella**.

Per informazioni: Pamela Sinigaglia, iniziative@liltbiella.it

Scegli la modalità di versamento che preferisci:

• CONTO CORRENTE POSTALE

n° 13749130

• DONAZIONE ON-LINE

sul sito www.liltbiella.it

• BONIFICO BANCARIO

BANCA PROSSIMA

IT77Z0335901600100000124255

• BONIFICO PERMANENTE

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

BENEFICI FISCALI

Le erogazioni effettuate a favore
di LILT Biella Onlus, 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 le nostre proposte solidali potrai regalare vita e qualità di vita alle persone: scegli tra i tanti gadget disponibili oppure tra i Cesti Natalizi con i prodotti del territorio.



CESTO WHITE

Donazione: 15,00 €



CESTO RED

Donazione: 30,00 €



CESTO SILVER

Donazione: 50,00 €



CESTO GOLD

Donazione: 70,00 €



CESTO PLATINUM

Donazione: 100,00 €



KIT NATALE OLIO

Donazione: 10,00 €



6 BIGLIETTI AUGURALI

Donazione: 6,00 €



COCCINELLA ARGENTO

Donazione: 30,00 €



COCCINELLA ORO/SMALTO

Donazione: 50,00 €



COCCINELLA ORO

Donazione: 80,00 €



TRUDI 9 CM

Donazione: 7,00 €



TRUDI 15 CM

Donazione: 15,00 €



TRUDI CONF. REGALO

Donazione: 15,99 €



MAGNETE

Donazione: 2,00 €



BRACCIALETTO CRUCIANI

Donazione: 10,00 €

Visita la pagina www.donazioni.liltbiella.it/natale-solidale/
oppure ritira il catalogo dei gadget di Natale a Spazio LILT, in via Ivrea 22 a Biella

PER INFORMAZIONI E ORDINI:
Pamela Sinigaglia 015 8352111 - iniziative@liltbiella.it