

## PRIMO PIANO

La prevenzione parte da te



## 5 PER MILLE

- Dacci un cinque con una firma

## APPROFONDIMENTI

- Misura il rischio di cuore e polmoni

# Spazi Prevenzione

Ambulatori LILT dedicati alla prevenzione, dove puoi sottoporerti a visite, esami di diagnosi precoce e trovare informazioni utili.

## MILANO

- **viale Caterina da Forlì 61, tel. 02417744** (chiuso il venerdì pomeriggio) visite senologiche, ginecologiche, dermatologiche, otorinolaringoiatriche, urologiche, mammografia, ecografia mammaria e ginecologica, Pap-test, funzionalità respiratoria; Centro Antifumo.
- **via Neera 48, tel. 028461227** (chiuso il venerdì pomeriggio) visite senologiche, ginecologiche, dermatologiche, otorinolaringoiatriche, urologiche, mammografia, ecografia mammaria e ginecologica, Pap-test, funzionalità respiratoria.

## PROVINCIA

- **Monza: via San Gottardo 36, tel. 0393902503** (chiuso il venerdì pomeriggio) visite senologiche, ginecologiche, dermatologiche, otorinolaringoiatriche, urologiche, mammografia, ecografia mammaria e ginecologica, Pap-test, funzionalità respiratoria; Centro Antifumo.
- **Sesto San Giovanni: via Fratelli Cairoli 76, tel. 0297389893** (chiuso il venerdì pomeriggio) visite senologiche, ginecologiche, dermatologiche, otorinolaringoiatriche, urologiche, mammografia, ecografia mammaria e ginecologica, Pap-test, funzionalità respiratoria, consulenze alimentari; Centro Antifumo.
- **Abbiategrosso: presso l'Hospice, via dei Mille 8/10, tel. 029461303** visite senologiche, ginecologiche, dermatologiche, pap test.
- **Albate Brianza: piazza Conciliazione 42, tel. 0362931599** visite senologiche, dermatologiche.
- **Cernusco sul Naviglio: via Fatebenefratelli 7, tel. 029244577** (chiuso il venerdì) visite senologiche, ginecologiche, dermatologiche, otorinolaringoiatriche, urologiche, Pap-test, funzionalità respiratoria, consulenze alimentari, Centro Antifumo.
- **Concorezzo: via Santa Marta 18, tel. 03962800309** visite senologiche, dermatologiche.
- **Legnano: presso Ospedale Civile, via Canazza tel. 0331449922, 0331450080** visite dermatologiche; Centro Antifumo.
- **Novate Milanese: via Manzoni 8** (interno parco Ghezzi), **tel. 0287244082**, visite senologiche, ginecologiche, dermatologiche, otorinolaringoiatriche, urologiche e Pap-test.
- **Trecella di Pozzuolo Martesana: via della Stella 2, tel. 0295358669** visite senologiche, dermatologiche, ginecologiche e Pap-test.

## ALTRI SERVIZI

- **Progetto "Donna Dovunque"**, rivolto a tutte le donne immigrate: visite senologiche, ginecologiche e Pap-test con medici appartenenti alle diverse comunità straniere.  
L'iniziativa è attiva negli Spazi Prevenzione di Sesto San Giovanni in via Fratelli Cairoli 76, di Milano in viale Caterina da Forlì 61 e di Monza in via San Gottardo 36.
- **Progetto D.A.R.E.**, in collaborazione con la Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori, rivolto alle donne esposte a "rischio ereditario" medio-basso d'ammalarsi di tumore al seno. Il progetto si propone di offrire a queste donne un servizio di sorveglianza clinica e strumentale personalizzato. Milano: viale Caterina da Forlì, 61.
- **Centri Antifumo** offrono percorsi per smettere di fumare e test di funzionalità respiratoria con medici pneumologi:  
**Milano, viale Caterina da Forlì 61**  
**Monza, via San Gottardo 36**  
**Sesto San Giovanni, via Fratelli Cairoli 76**  
**Legnano, presso Ospedale Civile, via Candiani 2**  
**Cernusco sul Naviglio, via Fatebenefratelli 7**
- **Settore Assistenza** piazza Gorini 22, Milano, tel. 0226683153. Apertura al pubblico dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00
- **Settore Volontariato** piazza Gorini 22, Milano, tel. 024952.1

Per ulteriori informazioni: **tel. 0249521 dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.30 e dalle 14.30 alle 18.00**

## PREVENIRE È VIVERE

**Editore e Proprietario**  
Legga Italiana per la Lotta  
contro i Tumori  
Sezione Provinciale di Milano

**Direttore Responsabile**  
Marco Alloisio

**Coordinamento redazionale**  
Ileana Tesoro

**Testi**  
Laura De Ferrari, Ileana Tesoro,  
Gianna Titini

**Progetto grafico e impaginazione**  
Luisa Torreni

**Illustrazioni**  
Raissa Varieschi

**Redazione**  
Via Venezian 1, 20133 Milano  
Tel. 0249521  
Fax 022663484  
www.legatumori.mi.it  
info@legatumori.mi.it

**Stampa**  
Pozzoni S.p.A  
Cisano Bergamasco (BG)

NR. ISCRIZIONE ROC: N. 22467  
del 31/05/2012



**C**ari amici,  
 La primavera ci porta un appuntamento ormai consueto, la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, che mette sotto i riflettori il tema della prevenzione, e ne abbiamo proprio bisogno. La prevenzione è stata l'impegno primario di LILT nei nostri 70 anni di vita, quando il concetto stesso di prevenzione prendeva faticosamente avvio. Per molti anni è stata considerata "impropriamente" prevenzione la diagnosi precoce, che si poneva il traguardo di "arrivare prima", di scoprire la malattia al primo insorgere, quando poteva ancora essere curata e guarita, ed è stata già una grande conquista.

Il passo avanti successivo è stato ed è tuttora più ambizioso, quello di prevenire la malattia, di adottare uno stile di vita che ci metta in condizione di non ammalarci (e non solo di cancro, ma di molte altre patologie). Questo implica un grande cambiamento culturale, a livello del singolo come della società in cui viviamo. Rivedendo in televisione i film degli anni Cinquanta o Sessanta in bianco e nero, a distanza di tanti anni ci si stupisce nel vedere che tutti gli attori fumano, viaggiano con in mano perennemente un bicchiere di whisky... Sembrava allora impossibile modificare atteggiamenti così radicati, eppure il cambiamento c'è stato. Il progresso nelle conoscenze ci ha aiutato, individuando la stretta correlazione esistente tra stili di vita e malattia tumorale e, anche se la strada da percorrere è ancora lunga, è prioritario impegnarci per ridurre l'incidenza della malattia. Non dimentichiamo che ogni giorno circa mille persone ricevono una diagnosi di cancro, e nel futuro rischiamo che la sanità non sia più in grado di garantire assistenza e cure a tutti.

Dobbiamo attivare tutte le risorse in nostro possesso, per mantenerci in salute. A pag. 7 la nutrizionista ci spiega l'importanza del microbiota - un termine per ora noto solo agli addetti ai lavori, ma che impareremo presto a conoscere. Il microbiota è l'insieme dei microrganismi presenti nel tratto gastrointestinale del corpo, svolgono molte funzioni necessarie al nostro benessere, e un'alimentazione adeguata può mantenere il microbiota (e noi con lui) in uno stato di salute.

L'Unità mobile nella Settimana porterà la prevenzione "sotto casa" e sono molte le iniziative da non perdere (sul nostro sito [legatumori.mi.it](http://legatumori.mi.it) troverete date e località sempre aggiornate).

Rivolgiamo una particolare attenzione alle giovani generazioni, per sensibilizzarle a uno stile di vita corretto. Non stiamo parlando di un elenco di divieti e rinunce, ma di un approccio consapevole, scegliendo di "volersi bene", di costruirsi un

futuro di benessere. L'alimentazione sana si impara!

La nostra attenzione è rivolta anche ai nuovi cittadini, con progetti, fra cui il Progetto Salute senza Frontiere, dedicati alle varie comunità straniere presenti sul territorio.

Un nuovo programma, Life Style Program, inizia a marzo nei nostri Spazi Prevenzione, e prevede due percorsi specifici sul rischio cardiovascolare e sulla funzionalità polmonare, per valutare lo stato di salute di cuore e polmoni.

Questi sono i nostri investimenti per continuare a vivere in modo salutare: tutti noi dobbiamo essere attori in prima persona nella riduzione dell'impatto del cancro sulla società generando un cambiamento globale di stili di vita. Investire in salute è anche aiutarci col 5 per mille: un gesto che non costa nulla. Basta indicare il codice fiscale di LILT Milano 80107930150 nella casella riservata a "Sostegno del volontariato..." nella dichiarazione dei redditi.

Grazie a tutti voi che percorrete la strada della prevenzione al fianco di LILT.

Marco Alloisio



# La prevenzione

## PARTE DA TE

### Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica

**La prevenzione è dentro ciascuno di noi.** L'importante è non dimenticarsene e, meglio ancora, valorizzarla in modo da farne un prezioso alleato

nella lotta contro i tumori. Da questa consapevolezza quest'anno prendono corpo le iniziative che proponiamo per la prossima Settimana nazionale

della prevenzione oncologica. Dal 16 al 24 marzo proporremo gli appuntamenti tradizionali dell'evento, come le visite gratuite di diagnosi precoce e la sensibilizzazione sui corretti stili di vita. E poi qualche informazione su temi di attualità: un approfondimento sul microbiota, la sentinella che vive dentro di noi e combatte per noi, e la mindfulness, quella piena consapevolezza mentale che ci aiuta a stimolare le naturali difese del nostro organismo.

Ma perché è così importante prevenire?

Perché il cancro costa troppo nel mondo intero sia in termini di vite umane (è la seconda causa di morte al mondo con 9,6 milioni di vittime all'anno) sia in termini di costo sanitario (1,10 trilioni di dollari l'anno). Non possiamo più permetterci di ammalarci anche perché un terzo delle patologie oncologiche si può prevenire.

Comincia subito! ▶



## Tour della PREVENZIONE

▶ Dal 16 al 24 marzo riparte la nostra Unità mobile dove sarà possibile effettuare visite gratuite (prima visita) di diagnosi precoce di varie specialità mediche nelle piazze di Milano, Monza e province. Anche i nostri Spazi prevenzione saranno a disposizione. Visita il nostro sito per consultare il calendario definitivo del tour. Non serve la prenotazione.



## MINDFUL WALKING

**M**artedì 19 marzo alle ore 10.00 ci sarà una camminata Mindful, una tecnica che allena la mente e tiene in forma il corpo, ai Giardini Indro Montanelli di Milano (MM Porta Venezia). Il workshop insegnerà ad utilizzare la corsa o la camminata come uno strumento meditativo per recuperare le energie mentali, il benessere e la vitalità tra sessioni di allenamento alla corsa o alla camminata (outdoor) e meditazioni guidate (indoor). Sarà sperimentata una "Running session" per applicare la pratica di mindfulness al running e una "Walking session" per applicare mindfulness e visualizzazioni alla camminata.

## CORSO DI CUCINA

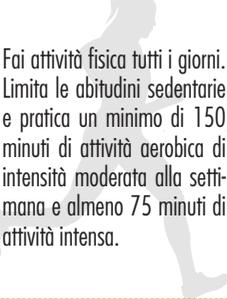
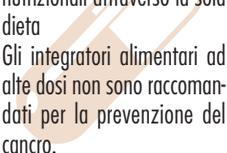
"Le mille virtù dell'olio in cucina e non solo". È il titolo del nuovo corso proposto da Eataly, ancora al nostro fianco nella Settimana della prevenzione oncologica. Sabato 23 marzo, dalle 11 alle 14, nell'aula Arlinea di Milano Smeraldo, in piazza Venticinque Aprile, gli chef esalteranno le doti benefiche del condimento vegetale preparando un menù completo dall'antipasto al dolce: bruschettina con grigliata di radicchio, linguine aglio, olio, peperoncino con salsa di ricotta ai pistacchi, involtini di cavolo cappuccio, purè di carote all'olio evo, torta di pere e mandorle all'olio extravergine di oliva. Per iscriverti, visita il sito di Eataly.



# 10 REGOLE per vivere bene

Mantenersi in salute è più facile di quanto immagini

Un terzo dei tumori potrebbe essere evitato con un'alimentazione e uno stile di vita più salutari. Ma quali sono i comportamenti corretti e come si possono adottare nella nostra vita quotidiana? Ci aiutano a identificarli le dieci raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (World Cancer Research Fund) per la prevenzione dei tumori che leggi qui sotto. In aggiunta al decalogo, per ridurre il rischio di ammalarsi è importante anche evitare di fumare e limitare l'esposizione prolungata al sole e ad agenti infettivi con i virus dell'epatite B e C, il papilloma virus (HPV) o l'*Helicobacter pylori*.

<p>Mantieni un peso salutare. Non aumentare di peso durante tutta la vita ed evita l'aumento della circonferenza vita.</p> 	<p>Fai attività fisica tutti i giorni. Limita le abitudini sedentarie e pratica un minimo di 150 minuti di attività aerobica di intensità moderata alla settimana e almeno 75 minuti di attività intensa.</p> 	<p>Segui una dieta ricca di cereali integrali, verdure (non amidacee), frutta e legumi. Consuma almeno 30 gr di fibra alimentare e cinque porzioni di frutta e verdura ogni giorno.</p> 	<p>Limita i cibi "fast food" e i cibi pronti (snack, patatine, biscotti, merendine...) con un'importante trasformazione industriale e ricchi di grassi, zuccheri e amidi.</p> 	<p>Riduci il consumo di carni rosse (massimo tre porzioni a settimana), evita i salumi e le carni conservate (massimo tre porzioni a settimana).</p>
<p>Limita il consumo di bevande zuccherate. Bevi principalmente acqua e bevande non zuccherate.</p> 	<p>Limita il consumo di alcol. Per la prevenzione del cancro, è bene non bere alcolici.</p> 	<p>Non fare uso di integratori e cerca di soddisfare i bisogni nutrizionali attraverso la sola dieta. Gli integratori alimentari ad alte dosi non sono raccomandati per la prevenzione del cancro.</p> 	<p>Allatta al seno, se sei una madre e hai la possibilità di farlo. Porta benefici per te e per il tuo bambino. Una raccomandazione che si allinea alle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.</p>	<p>Se hai avuto un tumore, segui i consigli nutrizionali del tuo medico. Dopo la fase acuta della cura, sarai invitato a seguire le stesse raccomandazioni valide per la popolazione generale.</p>

# Salute senza FRONTIERE

Un'indagine per valutare il nostro lavoro

**D**urante la Settimana nazionale della prevenzione oncologica presenteremo i risultati di una ricerca affidata a **Fondazione Ismu** con la quale valutiamo l'impatto di due anni di impegno sui temi della prevenzione e della salute tra i nuovi cittadini con progetto **Salute senza frontiere**. Lo scopo è di capire, innanzitutto, se e come i messaggi di prevenzione vengono assimilati, quali cambiamenti vengono attuati e quali ulteriori passaggi devono essere percorsi per continuare in questo senso. Il lavoro di LILT in questo settore è fondamentale e di riferimento



per molte comunità, istituzioni e associazioni che lavorano a contatto con le persone straniere e

continuerà a includerli sempre più all'interno dei programmi di prevenzione. ▶

“ Il progetto “Salute senza frontiere” promuove la prevenzione della salute presso le cittadine straniere soggiornanti in Italia, agendo sugli stili di vita e sulle abitudini alimentari e coinvolgendo gruppi, associazioni, comunità di persone immigrate. Le azioni del progetto che muovono nella e con la cultura e l'identità del gruppo, diventano perciò strumento di cambiamento culturale dei comportamenti di prevenzione e cura della salute.

Per valorizzare questi presupposti e per rispondere ai criteri di adeguatezza scientifica abbiamo utilizzato la ricerca-valutazione quale metodologia “sociale integrata”, capace di coniugare gli aspetti oggettivi del dato numerico con quelli soggettivi delle percezioni, delle emozioni, dei saperi interni. In breve: della cultura e dei suoi cambiamenti. “Non avrei mai pensato che alcune donne, tra cui mia mamma, facessero certe domande, come quelle sul sesso e sull'igiene intima”. ”

Lia Lombardi  
Ricercatrice ISMU

## Due anni di PROGETTO

**Salute senza frontiere** è un progetto che ci vede impegnati da due anni sui temi della prevenzione e della salute tra i nuovi cittadini. È finanziato dalla LILT Nazionale



nell'ambito del bando 5 per mille e si inserisce all'interno di un ciclo di iniziative realizzate dall'associazione negli ultimi dieci anni in cui costante e forte è stato l'impegno di promuovere la cultura della prevenzione verso le comunità straniere. Cominciando con Donna Dovunque nel 2010, infatti, LILT è stata antesignana in questo settore, promuovendo iniziative di diagnosi precoce in lingua con personale straniero. Da quel momento il lavoro è stato continuo per sensibilizzare alla prevenzione.

Il progetto ha visto la partecipazione di molti centri di culto e diverse organizzazioni del territorio lombardo per le attività operative e i seminari. Abbiamo sensibilizzato circa 300 donne straniere, persone e famiglie che direttamente e indirettamente sono state raggiunte dalle nostre informazioni sugli stili di vita salutari. Dal gennaio 2018 sono stati realizzati più di 50 incontri e seminari di prevenzione oncologica a cura di nutrizionisti, medici e oncologi LILT per otto diversi gruppi di comunità per un totale di 96 ore e 600 presenze. ▶

# Cos'è il microbiota

Risponde la nutrizionista



Dottoressa Anna Colabianchi

**I**l microbiota è l'insieme dei microorganismi, soprattutto batteri, che popolano il nostro organismo, in particolare il tratto gastrointestinale. Svolge diverse funzioni metaboliche e nutrizionali, lavorando in concerto

con l'intestino, inoltre garantisce la funzione protettiva stimolando la risposta immunitaria. Per lavorare in maniera ottimale è necessario mantenere il microbiota in uno stato di salute. Attraverso l'alimentazione è possibile scegliere i cibi più adatti a stimolarlo e mantenerlo. In particolare, i cibi che aiutano i nostri batteri sono: olio extravergine di oliva (evo), spezie (specialmente la curcuma), omega 3 (contenuto nei pesci, nei semi oleosi e nella frutta a guscio), alimenti prebiotici (fibre vegetali contenute in frutta, verdura,



legumi) e alimenti probiotici (es yogurt).

La ricetta scelta per stimolare il microbiota contiene proprio tutti questi elementi: omega 3 dell'orata, probiotici dello yogurt, curcuma, fibre del cavolo riccio e olio evo a crudo. ▶

Anna Colabianchi, biologa nutrizionista LILT

## IL MICROBIOTA È SERVITO

### Filetti di orata e cavolo riccio con salsa yogurt e curcuma

#### Ingredienti per 4 persone

- 4 filetti di orata
- 250 gr di cavolo riccio
- 200 gr di yogurt greco
- 2 cucchiaino di curcuma
- ½ lime
- Erba cipollina
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

#### Preparazione

Disponete i filetti di orata su una teglia da forno con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e insaporiteli con un pizzico di sale. Informate per 20 minuti a 200 gradi.

Nel frattempo cuocete il cavolo riccio al vapore per 5 minuti. In alternativa potete consumarlo anche crudo.

Per la salsa unite allo yogurt greco la curcuma, il succo di lime e l'erba cipollina tritata. Amalgamate il tutto aggiustando di sale.

Disponete un po' della salsa sul piatto e adagiateci i filetti di orata. Sistemate sul piatto anche il cavolo riccio e cospargetelo di salsa yogurt alla curcuma.

Concludete con un giro di olio a crudo, l'erba cipollina e una manciata di pepe. Buon appetito!

RICETTA



# DACCI UN CINQUE

## con la dichiarazione dei redditi



Ogni anno una parte significativa delle risorse di LILT Milano arriva dal 5 per mille, un'agevolazione che ci permette di ricevere una quota dell'Irpef con la dichiarazione dei redditi.

Nessun costo per chi la sottoscrive, un grande valore per chi la riceve.

Un'entrata preziosa che ci aiuta a mantenere e, qualche volta, a implementare i nostri servizi isti-

tuzionali. Grazie all'aiuto di tanti sostenitori, nel corso degli anni la somma è cresciuta.

Com'è stato speso l'ultimo contributo che abbiamo ricevuto? Ecco un po' di esempi. ▶

## 11 ANNI DI CONTRIBUTI

2006	€ 457.692,39
2007	€ 484.985,95
2008	€ 559.547,11
2009	€ 522.096,64
2010	€ 405.784,97

2011	€ 412.670,82
2012	€ 390.042,20
2013	€ 409.706,01
2014	€ 554.252,94
2015	€ 616.882,12
2016	€ 662.142,57

## FACILE

### come mettere una firma

**D**estinare a LILT il tuo 5 per mille è facile e non costa nulla. Basta mettere la firma nello spazio apposito presente nei modelli per la dichiarazione dei redditi CU, 730 e UNICO e aggiungere il codice fiscale di LILT Milano 80107930150 nella casella riservata a "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997. Grazie da LILT!

# Grazie al 5 per mille

## hai reso possibile PROGETTI E SERVIZI

### MAMMOGRAFI DIGITALI CON TOMOSINTESI

Abbiamo dotato gli Spazi prevenzione di Monza e di via Viganò a Milano di due mammografi di nuova generazione, in grado di esaminare il seno in maniera tridimensionale e con un'elevata accuratezza dia-

gnostica. Con questa tecnologia possono essere evidenziate lesioni tumorali molto piccole con percentuali quasi doppie di quelle offerte dalla mammografia tradizionale. ▶

### Presidi per i malati oncologici

**C**ol progetto "Tornando a casa", miglioriamo la qualità della vita dei pazienti oncologici, dopo le dimissioni dall'ospedale, mettendo a loro disposizione i presidi sanitari che servono: carrozzine, letti elettrici, stampelle, girelli... Li consegniamo entro 48 ore dalla richiesta, in modo che il ritorno a casa per il paziente sia il più sereno possibile. ▶



### Accompagnamento alle TERAPIE

**L**e cure oncologiche sono lunghe e faticose per un malato, soprattutto quando ha difficoltà economiche o è in stato di solitudine. Noi di LILT interveniamo mettendo a disposizione l'accompagnamento alle terapie grazie a una flotta di mezzi di trasporto e a un nutrito gruppo di volontari che preferiscono essere chiamati "compagni di viaggio" per l'attenzione e la cura che dedicano ai malati. ▶

### ALLOGGI PER BAMBINI

**C**on le Case del cuore, ci prendiamo cura delle famiglie lontane da casa per curare i figli malati. Le accogliamo in tre appartamenti con 14 posti letto in totale e ambienti soggiorno/cucina in comune, con un servizio di tipo alberghiero per la pulizia. Inoltre il nostro assistente sociale insieme al team LILT provvedono a tutte le necessità di tipo materiale e psicologico di cui c'è bisogno in un momento delicato della vita familiare. ▶



# AMBROGINO D'ORO al presidente Alloisio

## PREMIO #MAISOLI a LILT

Per la "capacità di ascolto dei bisogni sanitari e sociali dei malati" la Regione Lombardia a novembre ci ha assegnato il premio #MAISOLI nella sezione "Con la vita". Un riconoscimento alle tante attenzioni che ogni giorno dedichiamo ai pazienti oncologici di ogni età. L'assessore al Welfare Giulio Gallera ha consegnato la targa alla nostra direttrice generale Ilaria Malvezzi e al presidente della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori allora in carica, Enzo Lucchini, proponente del premio a LILT Milano.

Il nostro presidente Marco Alloisio è stato assegnato il premio Ambrogino d'oro 2018 dal sindaco di Milano Giuseppe Sala durante la tradizionale cerimonia del 7 dicembre al Teatro Dal Verme.

Un riconoscimento con cui la città di Milano "esprime la sua gratitudine a chi dedica la propria vita al bene comune". "Ricevere l'Ambrogino d'oro - spiega Alloisio - è pura emozione, soprattutto per un milanese come me, nato all'ombra dell'università di Medicina e dell'Istituto tumori. Un segno forse, un legame che fin da subito si è creato con quello che poi sarebbe diventato il mio mondo, una passione che mi anima e mi guida ancora oggi fin dai miei inizi all'Istituto tumori, dove ho avuto maestri come Umberto Veronesi, Gianni Ravasi e Gianni Bonadonna".

Alloisio è responsabile dell'Unità operativa Chirurgia toracica dell'Humanitas, oltre che presidente di LILT Milano, membro del Consiglio nazionale di LILT e coordinatore delle sezioni LILT del nord Italia. ▶



Il presidente di LILT Milano Marco Alloisio (a sinistra) con il sindaco di Milano Giuseppe Sala (a destra)



## PANETTONE da record

Dopo la tavoletta e la pralina di Ruby Chocolate, un panettone da record ha chiuso la campagna charity Milano di vendita rosa. Coi suoi 332,2 kg, a dicembre è entrata nel Guinness dei primati la creazione di Davide Comaschi, direttore della Chocolate Academy di Milano.

Sveltava lo skyline di Milano sul "Panettone artistico più grande del mondo", ricoperto di cioccolato e decorato con praline Rosa Milano e disegni geometrici.

Il tradizionale dolce milanese è stato tagliato e distribuito ai passanti in Galleria Vittorio Emanuele poco prima di Natale. Con Comaschi e col sindaco di Milano Giuseppe Sala, anche la nostra vicepresidente Maria Bonfanti per festeggiare la conclusione della campagna sul cioccolato "buono". ▶



# LIFE STYLE PROGRAM

per valutare il tuo stile di vita

**P**rende il via a marzo, a partire dallo Spazio prevenzione LILT di via Caternina da Forlì a Milano, il **Life Style Program**. Un percorso di valutazione in due approcci: il primo sul rischio cardiovascolare (che partirà più avanti), il secondo sulla funzionalità polmonare.

Entrambe le proposte propongono una visita cardiologica o pneumologica a seconda della scelta e



altri esami come la misurazione della pressione arteriosa, lo stick capillare per la

misurazione del colesterolo totale, della glicemia e dei trigliceridi, la misurazione della saturazione dell'ossigeno, consigli per i corretti stili di vita, elettrocardiogramma per la versione cardiologica, test di funzionalità respiratoria per quella polmonare. Ma perché

sottoporsi a un programma di valutazione del rischio? Rispondono gli specialisti. ▸

## Perché valutare i rischi per cuore e polmoni?



### Risponde il cardiologo

“Fare prevenzione cardiovascolare fa bene a tutti perché, oggi più che mai, siamo esposti al logorio progressivo del nostro sistema cardiocircolatorio. Alimentazione sbagliata, stress ricorrente e attività fisica insufficiente o nulla sono i fattori di rischio principali.

La maggior parte delle persone si rivolge al cardiologo quando la malattia è già in atto. Con la prevenzione ci fermiamo un momento prima, quando siamo ancora in tempo per modificare le anomalie comportamentali.

Il programma è consigliato a tutte le età come prevenzione delle malattie cardiovascolari, che sono la prima causa di morte nel mondo con oltre 15 milioni di vittime e hanno un costo sociale elevato. Ma anche come prevenzione per le patologie oncologiche che condividono alcuni dei fattori di rischio di quelle cardiovascolari.

La fascia più a rischio è quella tra i 40 e 65 anni in prevalenza su soggetti maschili, mentre per le donne sono da tenere sotto controllo gli anni dopo la menopausa.

Si ammalano anche i giovani fra i 30 e i 40 anni, soprattutto se fumatori, obesi, ipertesi o dislipidemici, cioè con valori alti di colesterolo e di trigliceridi nel sangue.

Tutti comportamenti e anomalie causa di infarto. Sottoporsi a una valutazione complessiva permette di intervenire in tempo e proteggere le persone”.

Dott. **Luca Maria Citelli**  
Cardiologo LILT

### Risponde lo pneumologo

Una valutazione specialistica è fondamentale per l'iter diagnostico-terapeutico delle patologie dell'apparato respiratorio. Si possono identificare e correggere i fattori di rischio a cui l'individuo è esposto: il fumo di sigaretta è il principale ed è associato al 90% delle patologie pleuropolmonari.

Altri sono agenti cancerogeni ai quali il paziente è esposto per motivi ambientali e/o professionali, stile di vita inadeguato, abitudini sedentarie, predisposizione genetica.

La diagnosi precoce può essere divisa in due gruppi: oncologico-chirurgico (tumore broncogeno) e pneumologico come BPCO, asma, polmonite, bronchiectasie, fibrosi cistica.

Il tumore del polmone è associato in 8-9 casi su 10 al fumo di sigaretta ed è la principale causa di morte negli uomini e la terza nelle donne; colpisce circa 1 uomo su 10 e 1 donna su 44. La broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) è associata al fumo di sigaretta, mentre l'asma allergico può interessare giovani o anziani con esposizione ad allergeni. Si consiglia una valutazione specialistica ai forti fumatori e agli esposti ad agenti cancerogeni.

E anche a chi presenta sintomatologia toracica come difficoltà respiratoria a riposo e sotto sforzo, dolore toracico, tosse produttiva con espettorato, emottisi, calo ponderale, astenia.

Dott. **Alessandro Crepaldi**  
Pneumologo LILT

# PIONIERI della prevenzione

## Hanno concluso l'attività tre ambulatori che risalgono agli anni Sessanta

**D**a gennaio non sono più operativi tre Spazi prevenzione storici della LILT: **Brugherio, Cesano Maderno e Desio**, tutti e tre nella provincia di Monza e Brianza. Questi ambulatori, aperti **negli anni Sessanta e Settanta**, hanno portato avanti un'attività molto importante di diagnosi precoce e di sensibilizzazione ai corretti stili di vita grazie al **grande impegno di medici e di volontari** che, con passione e motivazione, hanno creduto nella nostra missione. Negli anni in cui i volontari hanno aperto gli Spazi, essere "pionieri

della prevenzione" era tutta un'altra storia rispetto ad oggi. Significava farsi portatori attivi della **cultura di arrivare prima della malattia** in una società in cui il tumore era ancora ignorato così come i corretti stili di vita. Un esempio per tutti: il fumo era permesso ovunque. Con impegno e consapevoli del loro ruolo, a poco a poco sono diventati un punto di riferimento sul loro territorio e hanno favorito un rapporto di fiducia tra i nostri medici e la popolazione. La scelta di chiudere, pur sofferta, si è resa

necessaria per l'impossibilità di sviluppare gli ambulatori. Spazi e logistica erano inadeguati a soddisfare la richiesta sempre più completa di visite e di esami. Ma la presenza e l'impegno di LILT nel territorio continua. A breve distanza, resta come riferimento lo **Spazio prevenzione di Monza**, che è dotato di attrezzature diagnostiche all'avanguardia come il nuovo **mammografo digitale con tomosintesi**. E durante le campagne di sensibilizzazione la diagnosi precoce arriverà sotto casa con il tour dell'Unità mobile di LILT. ▶



Le delegazioni di volontari di Cesano Maderno (sopra) e Desio (sotto a sinistra) che hanno gestito gli ambulatori sul territorio. In basso a destra una foto storica l'ambulatorio di Cesano.



# NO AL FUMO, SÌ ALLA VITA

## Il 31 maggio è la Giornata mondiale senza tabacco

**S**pegnila e comincia a respirare. È chiaro e diretto il messaggio di LILT Milano per la Giornata mondiale senza tabacco, indetta dall'Organizzazione mondiale per la sanità ormai trent'anni fa.

In questa occasione LILT Milano, da sempre impegnata nella lotta contro il fumo, è protagonista sul territorio con varie iniziative legate alla prevenzione: messaggi di sensibilizzazione contro il fumo, progetti di informazione nelle scuole primarie e secondarie, colloqui motivazionali gratuiti con lo psicologo nei nostri Centri Antifumo per tutti coloro che vogliono smettere di fumare.

In particolare è dalle giovani generazioni che parte la nostra lotta contro il fumo, che è ancora la causa principale di tanti tumori a cominciare da quello ai polmoni, così come di altre patologie gravi. Ed è per questo che, durante l'anno scolastico, entriamo nelle classi di ogni ordine e grado di Milano, Monza e province proponendo incontri sulle dipendenze e i corretti stili di vita.

Obiettivo: una nuova generazione di non fumatori.



La classe IV A della scuola primaria "Borghesi" di Cesano Maderno con l'educatrice LILT Stefania Borghesi

Ai più piccoli delle scuole primarie proponiamo il progetto "Agenti 00 sigarette". I più grandi, in particolare gli studenti di 15 licei milanesi, sono coinvolti nell'iniziativa "Un lenzuolo contro il fumo": una protesta simbolica per una scuola libera dal fumo. Insieme ai nostri volontari, gli studenti distribuiscono gadget e opuscoli informativi ai loro compagni in cambio di una sigaretta. ▶

**00 SIGARETTE**  
MISSIONE LILT  
**AGENTI SPECIALI IN AZIONE!**

Partecipate diventando attori, registi, cantanti, disegnatori, intervistatori, fotografi... per realizzare insieme la **MISSIONE LILT AGENTI 00 SIGARETTE!** Premieremo gli agenti più scattanti a maggio, in occasione della Giornata Mondiale Senza Tabacco.

**MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE**  
Inviate gli elaborati a:  
**AGENTI 00 SIGARETTE - MISSIONE LILT**  
Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori  
Via Venezian, 1 - 20133 Milano  
agenti00sigarette@legatumori.mi.it

È possibile inviare anche file video realizzati su CD o DVD (i lavori inviati non potranno essere restituiti)

**Entro il 29 marzo 2019**  
Per tutte le informazioni:  
agenti00sigarette@legatumori.mi.it  
www.legatumori.mi.it  
Tel. 02 49521

LILT  
Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

## Le passioni sono più forti delle dipendenze

**L'**anno scorso abbiamo arruolato 17.200 "Agenti 00 sigarette" in 813 classi delle scuole primarie. Bambini attenti e motivati hanno partecipato ai laboratori interattivi sulla prevenzione. Hanno conosciuto la subdola Tina Nicotina ostacolata dalla simpatia degli agenti Green, Miss Scelgo Io, Sporty e Zampa Samba, personaggi positivi che scelgono di coltivare le passioni personali. Questo fortunato progetto, dimostra che la prevenzione può diventare divertente e coinvolgente con la formula giusta e un contenuto chiaro sui rischi del fumo.

Entro il 29 marzo tutti gli "Agenti 00 sigarette" di questo anno scolastico sono invitati a inviarci elaborati di ogni genere per raccontare la loro personale missione contro il fumo. Il vincitore sarà premiato a maggio. ▶

## Run for LILT alla Milano Marathon

**D**omenica 7 aprile torna l'appuntamento con la Milano Marathon, di cui LILT è Platinum Charity Partner. Significa che, al momento dell'iscrizione, potrai scegliere di rendere solidale la tua corsa sostenendo la nostra associazione e, in particolare, due dei servizi che offriamo ogni giorno ai malati di tumore.

Quest'anno la maratona milanese per eccellenza propone un circuito ad anello di 42 km con partenza e arrivo in corso Venezia. Una sfida che puoi affrontare da solo, se sei un maratoneta, o in staffetta di quattro persone, se sei un runner più occasionale, suddividendo il percorso in tratte di 10 km circa (Relay Marathon).

Tutti i partecipanti riceveranno una t-shirt tecnica, il pacco gara e la possibilità di partecipare ad allenamenti di gruppo prima dell'evento.

Non mancherà il tifo dei nostri volontari e dei te-

stimonial LILT al Charity Village e lungo tutto il percorso.

L'alternativa della Relay Marathon, per chi non è top runner, amplia l'opportunità di partecipazione anche a gruppi di familiari, amici e colleghi. Ma non solo. Per le aziende è un'ottima occasione per promuovere un team building associando il valore della solidarietà all'adesione ai corretti stili di vita di cui il movimento fisico è una componente.

Negli ultimi due anni la nostra associazione ha raggiunto il traguardo del maggior numero di iscritti. Contiamo su tutti voi per conservare il primato.

Per iscriversi alla Milano Marathon è necessario avere compiuto 20 anni alla data dell'evento, 16 per la Relay Marathon, ed essere in possesso di un certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico.

Visita il nostro sito [legatumori.mi.it](http://legatumori.mi.it) o scrivici a [runforlilt@legatumori.mi.it](mailto:runforlilt@legatumori.mi.it) per iscriverti o saperne di più. ▶



## Se corri, ci aiuti

**È** già su strada il Fiat Qubo, l'auto acquistata grazie alla generosa partecipazione alla Milano Marathon dell'anno scorso. Una monovolume spaziosa che va ad ampliare il parco mezzi di LILT dedicato ogni giorno al servizio di accompagnamento alle terapie dei malati di tumore.

Quest'anno chi corre con noi alla manifestazione sosterrà altri due servizi per i pazienti oncologici di ogni età.

Il primo sono le **Case del cuore**: tre appartamenti con 14 posti letto che ospitano, a pochi passi dall'ospedale, i bambini e gli adolescenti con un genitore in un ambiente familiare per tutto il tempo delle cure.

Il secondo è **ArtLab**: un laboratorio artistico, organizzato all'interno dell'Istituto Tumori, che offre situazioni di "benessere" con attività come yoga, pittura, pratiche meditative, computer, movimento posturale, scultura, viaggi, musica, manualità e teatro. ▶



# IN MEMORIA DI TRE AMICI

## Storia della Formula Uno alla 40esima edizione

**C**orreva l'anno 1980 quando cinque ragazzi decisero di onorare la memoria di alcuni amici morti a causa di un tumore dando vita a un evento lungo, giunto alla sua quarantesima edizione: la marcia Formula Uno all'Autodromo di Monza.

Lo racconta l'unica donna del comitato originario, Dianella Schiro, volontaria LILT da 40 anni, che segue la manifestazione da quando è cominciata.



**Dianella, com'è nata l'idea di una marcia solidale in Autodromo?**

"Mio marito faceva parte della società alpinistica Fior di Montagna. La scomparsa di tre amici carissimi di quel gruppo ci ha motivato, eravamo in cinque al principio, a fare qualcosa per aiutare la lotta contro il cancro organizzando un evento di raccolta fondi. Insieme abbiamo deciso che quei fondi sarebbero stati interamente destinati alla LILT. Abbiamo scelto di organizzare una marcia perché a quel tempo le corse solidali si stavano diffondendo e perché è un evento concreto e ripetibile nel tempo. E poi abbiamo pensato a una location di richiamo e ci è venuto in mente l'Autodromo, che ci ha accolto da subito con entusiasmo".

**Qual era il suo ruolo nel comitato organizzatore?**

"Come unica donna del gruppo ero addetta alla segreteria e alla ricerca di sponsor e di prodotti. Ricordo che prendevo in mano



le vecchie Pagine gialle e chiamavo i fornitori necessari per qualsiasi cosa, dagli striscioni alle bevande, raccontando loro tutta la storia della marcia. Tutti erano sempre generosi quando spiegavo la finalità dell'iniziativa, anche perché non esistevano iniziative simili sul territorio. Il presidente del comitato era Romano Peraboni, poi scomparso, un vero leader che riusciva a spronare e a tenere insieme il gruppo con passione e forza non comuni".

**Quale fu l'esito della prima edizione del 1980?**

"La prima edizione fu un successo: duemila persone, 3 milioni di lire di fondi raccolti. Un risultato raggiunto quando ancora la pubblicità si limitava a manifesti e spot radio.

Col passare del tempo sono cresciuti sia i numeri della marcia sia quelli del comitato. L'anno scorso i partecipanti sono stati ottomila e il comitato organizzativo nel tempo è diventato di venti persone, coordinate da LILT".

**Perché la Formula Uno è diventata così importante?**

"Ci siamo distinti per la perseveranza, per la coerenza della finalità, per la capacità organizzativa e anche per lo sforzo di migliorarci edizione dopo edizione. Nel territorio ormai la marcia è conosciuta come una festa per tutti: individui, famiglie, quadrupedi. Quella che proponiamo è una camminata adatta a qualsiasi passo. Insomma, è aperta a tutti".

# Musica che muove la solidarietà

## Il 30 giugno ti aspettiamo alla Scala

Il tempio della musica per eccellenza riapre le porte a LILT per una serata a favore della nostra associazione.

Domenica 30 giugno alle 20.30, Michele Mariotti dirigerà l'Orchestra dell'Accademia Teatro alla Scala proponendo un repertorio classico con brani di autori del Settecento come Schubert e Mozart, oltre a una selezione di Prokof'ev, esponente del modernismo novecentesco.

Oltre ad essere ormai un appuntamento tradizionale e atteso, il concerto alla Scala è un'occasione per entrare in un luogo simbolo e ascoltare un concerto di alto livello, valorizzato dalla presenza del solista Fabrizio Meloni, clarinetto di bassetto. Ma non solo. Partecipando al concerto, come per ogni nostro evento, sostieni una nostra attività, in particolare il Servizio di accompagnamento alle terapie

dei malati di tumore. Una buona ragione per regalarsi una serata di buona musica. ▶

I biglietti sono in vendita online sul sito di Ticketone e nei punti vendita autorizzati che puoi consultare sul nostro sito [legatumori.mi.it](http://legatumori.mi.it)

Per informazioni, scrivi a [sostieni@legatumori.mi.it](mailto:sostieni@legatumori.mi.it) o telefona al numero 02.49521.

### TAKE ME HOME

10.000 viaggi, 340.000 km. Sono i numeri del nostro Servizio di accompagnamento alle terapie raggiunti nel 2018. Quest'anno, anche col tuo aiuto, contiamo di superare queste cifre perché tanti pazienti oncologici hanno difficoltà ad affrontare lunghe radio e chemioterapie in condizioni fisiche precarie. Ogni giorno LILT riserva questo servizio alle persone in difficoltà socio-economiche o in stato di solitudine. I nostri volontari diventano compagni di viaggio dei malati, ma anche amici e confidenti, pronti a intervenire nei momenti di difficoltà e a incoraggiare in quelli di sconforto. ▶



### Guarda il video con LILT per te



Scarica l'app gratuita LILT per te su Apple Store per i telefoni in ambiente IOS o su Play Store per quelli Android. Vai alla voce "Scansiona"

e inquadra l'immagine del mezzo di trasporto che vedi in questa pagina. Vedrai un video che racconta il servizio Take Me Home con le testimonianze di alcuni pazienti che ne hanno usufruito. ▶



# TEATRO ALLA SCALA



30 giugno 2019 - ore 20.30

Serata a sostegno del Servizio di accompagnamento alle terapie di LILT

## Orchestra dell'Accademia Teatro alla Scala

Direttore

**Michele Mariotti**

Clarinetto di bassetto

**Fabrizio Meloni**

**Franz Schubert**

*da Die Zauberharfe D 644*  
Ouverture

**Wolfgang Amadeus Mozart**

*Concerto in la magg. K 622*  
per clarinetto e orchestra

**Sergej Prokof'ev**

*Romeo e Giulietta*  
selezione dalle Suites  
n. 1 op. 64 bis e n. 2 op. 64 ter

# PROTAGONISTI I VOLONTARI

## ringraziamento corale a chi ci aiuta ogni giorno

Il 18 gennaio, fuori tempo rispetto al consueto, ma con il calore che sempre contraddistingue questa festa, abbiamo celebrato la XXXIV Giornata del Volontario, la giornata in cui ringraziamo i volontari per il loro vitale contributo all'attività della nostra associazione, che ha visto la partecipazione di oltre 400 persone.

Il nostro grazie va anche ai tanti amici che ci aiutano a far conoscere l'impegno multiforme di LILT diffondendo la nostra immagine. In questa occasione ha ricevuto il Premio Testimonial LILT Davide Comaschi, Chocolate Designer e direttore della Chocolate Academy di Milano che ha creato per LILT la tavoletta, la pralina Rosa Milano e il panettone con il cioccolato rosa nell'ambito della campagna

charity Milano diventa rosa.

Il Premio "Un Amico Speciale" è stato conferito all'Associazione Vittoria onlus, per il supporto dei suoi volontari per l'accompagnamento dei piccoli pazienti alle terapie, a Party Rental che attraverso i coniugi Paola Grossi e Lorenzo Sergio contribuisce alla buona riuscita dei nostri eventi mettendo a disposizione gazebo, tavoli e altre attrezzature, a Pietro Cerretani nostro partner sin dalla prima edizione della Milano Loves You Run. La "regia" è stata quella delle precedenti edizioni: conduzione da parte del Presidente LILT Marco Alloisio, partecipazione dei vertici della Fondazione Istituto Nazionale Tumori di Milano e delle istituzioni con la presenza dell'assessore Pierfrancesco Majorino, premia-

zione di 65 volontari per 20, 10 e 5 anni di attività, 58 per un anno di attività.

Per celebrare i 70 anni della nostra Associazione è stato ideato un "video storico" che ha ripercorso 70 anni di attività sul territorio; sono stati proiettati anche altri video tra cui uno in particolare con protagonisti i volontari.

Tutti i partecipanti hanno ricevuto il cioccolatino "Pralina Rosa Milano", omaggio di Davide Comaschi, e un biglietto d'ingresso per due persone per la mostra sul Romanticismo presso le Gallerie d'Italia a Milano.

La Giornata ha mantenuto il suo forte significato istituzionale: un ringraziamento al grande gruppo dei volontari da parte di tutta l'associazione. ▶

### AMICI SPECIALI DI LILT



Marco Alloisio premia Pietro Cerretani



La consegna del premio a Davide Comaschi

# Aiutare fa stare bene

## Intervista a Party Rental, “Un amico speciale”



“**B**uongiorno, mi sarebbe piaciuto propormi come volontaria ma ho poco tempo. Ma mi è venuto in mente che forse potrei esservi utile con la mia seconda attività. Sono titolare con il mio compagno di un’azienda che noleggia attrezzature per eventi. Se doveste avere bisogno di qualcosa per le vostre manifestazioni, non esitate a contattarci!”.

Comincia così un’email del 3 febbraio 2010 di Paola Grossi che, da allora, insieme al marito Lorenzo Sergio e all’azienda di famiglia Party Rental, aiuta la nostra associazione in numerosi eventi di sensibilizzazione e di raccolta fondi.

Al punto che alla nostra Giornata del volontario di quest’anno, Paola e Lorenzo hanno meritato il riconoscimento “Un amico speciale”. Perché sono speciali per LILT? Abbiamo fatto qualche domanda a Paola per scoprirlo.

### Paola, come ha conosciuto LILT?

“È sempre stata il mio punto di riferimento per le visite di screening. Un giorno, proprio in uno Spazio prevenzione LILT, a mia sorella è stato diagnosticato un carcinoma mammario. Il mio senso di impotenza di fronte alla malattia unito alla gratitudine all’associazione per

la diagnosi precoce del tumore maligno, mi hanno spinto a fare qualcosa. Avevo voglia di aiutare la prevenzione. E ho scritto un’email”.

**Anche suo marito si è messo a disposizione insieme a lei. Ha una motivazione anche lui?**

“Sì, il padre è morto a 33 anni di leucemia. È motivato anche lui nella lotta contro i tumori”.

**In che modo aiuta la nostra associazione?**

“Con l’azienda di famiglia, che si occupa di noleggio di attrezzature per eventi, mettiamo a disposizione tutto quello che serve per le campagne, le iniziative e i corner di sensibilizzazione: gazebo, tavoli e sedie. Di recente, abbiamo cominciato a sostenere l’associazione anche come volontari digitali e col passaparola, diffondendo e condividendo le maratone solidali di LILT sui nostri canali social”.

**Vuole condividere con noi un ricordo o un’immagine che associa alla collaborazione con LILT?**

“L’anno scorso ho partecipato alla Milano Loves You Run, la corsa solidale che organizzate all’alba a Milano. Poco prima del traguardo, ho intravisto da lontano il mio gazebo allestito con il logo di LILT. È stata una bella sensazione, molto gratificante. Aiutare fa stare bene”. ▶

# 70 nuovi volontari in arrivo contiamo già su di voi!

**H**anno tagliato il primo ambito di traguardo frequentando il Corso di formazione e non vedono l'ora di iniziare a pieno regime la loro nuova attività. Li attende un'accoglienza particolarmente calorosa, perché tutti i volontari ricordano la trepidazione dei loro primi passi e sono sempre molto disponibili nei confronti dei nuovi arrivi. Ogni nuovo volontario è affiancato da un volontario "esperto", il suo punto di riferimento per entrare nel vivo dell'attività. È per tutti un grande aiuto la formazione ricevuta durante il corso, che quest'anno per la prima volta si è arricchito di una quinta giornata dedicata alle Cure palliative, obbligatoria per i nuovi volontari che opereranno in questo ambito, facoltativa per gli altri nuovi volontari.



La quinta giornata è obbligatoria anche per i volontari già in attività nelle cure palliative, perché l'iter formativo dei volontari è continuo. Volontari non si nasce, ma si diventa e non si finisce mai di imparare.

Questa edizione riserva altre due lezioni nuove, interessanti per tutti i volontari. La prima sarà tenuta dalla psicologa LLT Alessandra

Marazzani, responsabile Centro Psiche Milano, che proporrà un incontro dal titolo *"Emozioni e valori praticati nella relazione con l'utente"*. La seconda sarà *"Alimentazione e nutrizione in oncologia: cosa dire, cosa non dire"*, a cura di Cecilia Gavazzi, responsabile della Terapia Nutrizionale dipartimento Anestesia e rianimazione all'Istituto tumori. ▶

## RIPARTE il progetto giovani

Sono parecchi i giovani che farebbero volentieri un'esperienza di volontariato, ma, non avendo ancora terminato il ciclo di studi, non possono impegnarsi in una attività che richieda una disponibilità di tempo incompatibile con il loro iter scolastico.

È nato da questa considerazione il nostro Progetto giovani, per proporre ai ragazzi delle superiori di dedicare al volontariato una parte delle loro vacanze. I giovani spesso non sono a conoscenza di questa opportunità, pensano al volontariato come a un'esperienza totalizzante, da svolgersi magari anche in Paesi lontani, che comporti un vero e proprio cambiamento di vita, quindi non facile da prendersi in considerazione. Noi proponiamo loro un'esperienza di volontariato accessibile, che dia la possibilità di apportare un aiuto concreto nelle tante situazioni

in cui la presenza di un volontario può fare la differenza (e non occorre andare in capo al mondo, a volte anche qui, sul nostro stesso pianerottolo c'è qualcuno che ha bisogno di ascolto, di attenzione, di aiuto).

I giovani che hanno sperimentato questa "vacanza alternativa" sono stati molto coinvolti da realtà che non era mai capitato loro di affrontare, e valutano molto positivamente l'esperienza vissuta. Qualcuno di loro torna, e confidiamo che questa "formazione alla vita" sia come un seme e che rimanga impresso nei loro cuori, anche a distanza di tempo. Possono partecipare giovani dai 16 ai 19 anni.

**Per informazioni:** tel. 02.49521  
volontariato@legatumori.mi.it.

# Giocare all'aeroplanino

a partire da

€9,99

CERTI MOMENTI  
NON SI POSSONO  
COMPRARE.  
MA È POSSIBILE  
DONARLI.

Perché nessuno si perda  
istanti come questi,  
sostieni LILT nella lotta  
contro i tumori.

[Dona su legatumori.mi.it](https://legatumori.mi.it)

# Benessere in azienda

## IL CASO DI EUROP ASSISTANCE

**Per il secondo anno, Europ Assistance ha deciso di offrire prevenzione in azienda. Perché questa scelta?**

Il motto di Europ Assistance è “You live, We care”. Aggettivi come premura, disponibilità ed affidabilità sono i nostri valori, la nostra mission, il nostro dna.

L'attenzione che il management dedica ai propri dipendenti, alla loro vita professionale e personale, è da sempre molto alta. Oggi più che mai il benessere dei dipendenti è centrale. Le campagne di prevenzione sono iniziative importanti del piano di Engagement che l'azienda ha messo in atto al fine di ottenere il coinvolgimento personale, emotivo ed intellettuale dei propri impiegati.

**Con LILT avete messo a disposizione del vostro personale seminari di prevenzione oncologica e visite di diagnosi precoce. Quale feedback avete ricevuto?**

La campagna rosa “Conoscere se stesse per prevenire” è stata lanciata l'8 marzo in occasione della festa della donna. Rivolta a tutta la popolazione femminile che conta circa 600 dipendenti, è partita in aprile con l'organizzazione di 6 workshops, 4 a Milano e 2 alla nostra sede di Rende, ai quali hanno preso parte oltre 350 dipendenti. La partecipazione allo screening è stata molto alta: 300 visite senologiche effettuate in azienda e 250 esami strumentali.

La campagna azzurra “Vuoi vincere? Gioca d'anticipo” si è svolta nei mesi di ottobre e novembre in concomitanza con l'evento internazionale di prevenzione maschile MoveMen ed è stata interamente organizzata in azienda. Dedicata in particolare alla popolazione maschile over 40 - che conta 180 dipendenti - ha visto partecipare circa 80 colleghi ai due workshops. I dipendenti che si sono sottoposti al prelievo venoso e alla visita urologica sono stati 70 in totale. Un numero positivo considerando la rinomata reticenza della popolazione maschile alla prevenzione!

**Quali nuovi obiettivi di sensibilizzazione vi proponete per il 2019?**

Il 2019 ci vedrà coinvolti in una campagna di prevenzione cardiologica con particolare attenzione alla nutrizione. Europ Assistance è protagonista di molti eventi sportivi.

Ad aprile saremo impegnati nella Relay Marathon la staffetta della Milano Marathon alla quale molti colleghi parteciperanno. Abbiamo anche una squadra di calcio. La nostra équipe medica inoltre è sempre in prima linea per prestare le cure di primo soccorso in molte occasioni, sportive e non.

Abbiamo anche intenzione di proseguire con le campagne rosa e azzurra proprio per trasmettere un messaggio educativo di sensibilizzazione e di “caring” della propria salute.

**Perché avete scelto LILT Milano per la vostra prevenzione?**

Quando siamo partiti con l'idea dello screening senologico abbiamo cercato un partner che avesse esperienza nel promuovere questo tipo di iniziative e che nel contempo sposasse quella che è la nostra mission aziendale. Abbiamo trovato in LILT questo valore: siamo entrambi impegnati nel prenderci cura del prossimo.

**Europ Assistance si è dimostrata un'azienda attenta al benessere dei propri dipendenti. È un'assicurazione sulla salute? C'è un nesso tra assicurare e prevenire?**

Europ Assistance nasce a Parigi nel 1963 con l'obiettivo di portare un aiuto immediato ai viaggiatori in difficoltà. Negli anni il concetto dei care services si è evoluto alle esigenze della società. Oggi la compagnia, all'offerta di assicurazione in viaggio, ha aggiunto una serie di coperture: rischi, incidenti, imprevisti, ma anche garanzie nel mondo dell'auto, della casa e della salute.

Il legame tra assicurazione e prevenzione è sempre più sentito. La cultura assicurativa nasce dalla percezione del rischio e dalla consapevolezza di valutare l'opportunità di poter assumere comportamenti di prevenzione. Penso a un giovane e alle incertezze del futuro oppure al timore verso le imminenti catastrofi ambientali.

Pianificare al meglio i rischi della propria vita è un must irrinunciabile.

Per questo Europ Assistance è ogni giorno a fianco dei propri assicurati con la premura, l'affidabilità e la disponibilità che da sempre la contraddistinguono e la rendono leader di settore. ▀

**Christina Anagnostopoulou,**  
Chief HR di Europ Assistance



Chiedete informazioni e partecipate alle nostre prossime iniziative:  
[www.legatumori.mi.it](http://www.legatumori.mi.it) - [comunicazione@legatumori.mi.it](mailto:comunicazione@legatumori.mi.it)

## Anziani a tavola

5 e 19 marzo

L'alimentazione nell'anziano è il tema di un nuovo ciclo di incontri gratuiti promossi da LILT con Monza Pink Network presso il Centro civico San Fruttuoso di via Tazzoli a Monza. È dedicato alle persone anziane, ai loro familiari e a chi lavora con la terza età. "La salute è servita: seminario sulla cottura degli alimenti" è in programma per martedì 5 marzo alle 21. "Leggere e conservare: cibiamoci di salute: seminario sulla lettura delle etichette" si terrà martedì 19 marzo alle 21.

## Teatro di strada

16 marzo

Alla Settimana nazionale della prevenzione oncologica ArtLab sarà presente con un evento davvero speciale. Sabato 16 marzo un piccolo gruppo di pazienti ed ex-pazienti organizzerà uno spettacolo di strada accanto alla nostra unità mobile che quel giorno sarà presso in via Palestro. La manifestazione nasce da un'idea di Rossana Zampinetti, che dopo poche ore di prove ed esercizi, guiderà gli "artisti di strada" in un evento di recitazione improvvisata. Lo spettacolo si svolgerà dalle 14.30 alle 15.00, un momento breve ma sicuramente ricco di forti emozioni, che i pazienti di ArtLab desiderano condividere con tutti coloro che saranno presenti. L'evento sarà aperto a tutti, ovviamente, come un vero e proprio "teatro di strada".

## Lezioni di yoga

16 - 24 marzo

Grazie a una collaborazione con LILT, durante la Settimana della prevenzione oncologica i Centri Spera Yoga ti aspettiamo per una pratica

di yoga gratuita. Praticare yoga cambia il tuo stile di vita in meglio. L'ONU ha addirittura istituito una Giornata internazionale dello yoga, mentre l'Unesco, per l'approccio olistico alla salute e al benessere, ha dichiarato lo yoga patrimonio dell'Umanità, proprio come la dieta mediterranea.

Puoi prenotare la tua lezione di yoga presso i Centri Spera Yoga di Milano e Monza o scrivendo a [info@sperayoga.com](mailto:info@sperayoga.com)

## Appuntamento con Floralia

30 e 31 marzo

Anche quest'anno LILT sarà presente a Floralia il 30-31 marzo, per l'unica edizione di questo 2019, in piazza San Marco a Milano.

Insieme a molte altre associazioni, LILT partecipa alla manifestazione organizzata dai volontari per sostenere il Centro di solidarietà San Marco, che si occupa del recupero di giovani e adulti tramite accoglienza, sostegno e reinserimento sociale senza discriminazione. In questa edizione proporremo l'olio extra vergine di oliva e le piante aromatiche, ingredienti per una cucina sana e gustosa.



## INVESTI NEL FUTURO DI CHI AMI con un lascito a LILT

Il futuro delle nuove generazioni è nelle nostre mani. Soprattutto quando parliamo di tumore, che è ancora la seconda causa di morte nel mondo.

Con la prevenzione e la diagnosi precoce si possono salvare tante vite, con l'assistenza ai malati alleviare le sofferenze di chi è in cura, con la ricerca sostenere gli studi in ambito oncologico.

Con un lascito solidale a LILT puoi darci una mano a rendere più efficace il nostro impegno nella lotta contro i tumori. Non conta la somma, importa il gesto.

Lasciti ed eredità sono una pratica semplice, che non lede i diritti dei familiari.

Per maggiori informazioni, chiama il nostro ufficio lasciti 02.49521208. In alternativa potete inviare una mail a [lasciti@legatumori.mi.it](mailto:lasciti@legatumori.mi.it).

Con un **lascito a LILT**,  
lasci nelle mani delle **nuove generazioni**  
un **futuro** di benessere e salute



Ricordarsi di LILT Milano con un lascito significa guardare al futuro delle nuove generazioni: al loro benessere e alla loro salute.

## Con un orsetto LILT, scaldi la festa

**C**i sono gli orsetti, le scatoline, i sacchetti o i tubetti. Tante forme, un messaggio forte e chiaro a chi destini la tua bomboniera solidale: io sto con LILT, sto dalla parte della lotta contro i tumori. È una scelta significativa per iniziare una nuova vita, ricevere un sacramento, festeggiare un traguardo.

Visita il nostro sito o vieni a trovarci per scoprire tutte le nostre proposte, tutte personalizzabili.



## PILLOLE DI BENESSERE

### LILT in onda su Radio Monte Carlo

**D**al 16 marzo, in concomitanza con l'inizio della Settimana nazionale della prevenzione oncologica, ogni sabato alle 14 Radio Monte Carlo ospiterà subito dopo il TGcom le pillole di benessere di LILT a cura del nostro presidente, Marco Alloisio. In 60 secondi offrirà consigli per vivere meglio adottando corretti stili di vita.

La rubrica Radio Monte Carlo Benessere è affidata al giornalista Claudio Micalizio, nota voce del prime time della testata.

Il nostro grazie a Radio Monte Carlo per la sua disponibilità a dare voce alla prevenzione. Seguiteci!



## LA PASQUA È SOLIDALE

**F**esteggia la Pasqua insieme a LILT con un gesto concreto e solidale. Anche quest'anno ti proponiamo uova e colombe, idee "buone" per una Pasqua responsabile sia per te sia per la tua azienda.

Scegliendo un regalo pasquale LILT, sosterrai "Te lo spiego io": un nuovo progetto che ha l'obiettivo di spiegare ai bambini e agli adolescenti malati cos'è il tumore con strumenti di comunicazione, anche digitali, diversificati per età e conoscenze del bambino a cui si rivolge. Una proposta innovativa che, col tuo aiuto, potrà diventare realtà.

## TENTA la fortuna

**R**itorna l'appuntamento con la Lotteria di primavera, una raccolta fondi a sostegno di LILT e della lotta contro i tumori. I biglietti saranno disponibili dalla metà di marzo. Se volete tentare la fortuna i blocchetti si potranno trovare, come per la Lotteria di Natale, in tutti i nostri Spazi prevenzione, all'ufficio Marketing di via Amadeo e al nostro stand nell'atrio dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. L'estrazione dei numeri vincenti, che saranno poi pubblicati sul sito di LILT, avverrà il 18 giugno allo stand dell'ospedale.

## Dillo con una ECARD

**F**ai correre in rete i tuoi auguri e sostieni la LILT. Col Natale non sono finite le ragioni per inviare una ecard solidale. Visita il nostro sito e scopri quante ricorrenze meritano i tuoi auguri virtuali: un compleanno, San Valentino, la festa della mamma o una laurea. C'è una cartolina per ogni occasione. Basta una piccola donazione per spedire il tuo messaggio fino a dieci destinatari di posta elettronica. Insieme al tuo sostegno alla lotta contro i tumori.



# AL NOSTRO fianco

## Una carta per LILT

Agos ha realizzato una carta di credito co-branded di tipo revolving con la quale i titolari e sostenitori della nostra Associazione possono effettuare una donazione.

Il ricavato sostiene i progetti di assistenza e le attività di prevenzione e diagnosi precoce che realizziamo.

Per maggiori informazioni visita il sito [www.agos.it](http://www.agos.it)



## Un altro Natale con Unes

Al nostro fianco anche in occasione dell'ultimo Natale, Unes ha sostenuto il progetto **Child Care**, i nostri cinque servizi per i bambini in cura oncologica, ricavando un totale di **36.598 euro**. L'azienda, con la collaborazione attiva del personale, ha proposto ai clienti dei punti vendita U!, U2 supermercato e il Viaggiator Goloso di Milano, Monza e relative province la donazione di due euro in cambio di una decorazione natalizia di legno, adatta come addobbo per l'albero, biglietto d'auguri o per decorare i regali.



## Un anno di solidarietà

Dal 2011 DUAL Italia è fedele non solo a LILT Milano ma anche alle **attività ludico-didattiche** che proponiamo nel reparto di Pediatria dell'Istituto Tumori di Milano. Dopo l'incorporazione con Synkronos Italia, DUAL ha deciso di lanciare una raccolta fondi con l'obiettivo di raggiungere l'importo di 33mila euro entro

settembre. E per cominciare, a dicembre, l'azienda ha consegnato alla nostra associazione un assegno del valore di **13mila euro** e ha aperto una pagina per le donazioni libere sul portale "Rete del Dono" a sostegno del servizio per i piccoli pazienti oncologici ricoverati in ospedale.

## Solidarietà sotto l'albero

È stato un vero Natale solidale quello dei dipendenti di **ABB Italia**, sede di Sesto San Giovanni. Sotto l'albero aziendale hanno accumulato **58 pacchetti dono**, scelti dopo avere chiesto suggerimenti ai nostri colleghi che prestano servizio all'Istituto Tumori di Milano nell'ambito dell'assistenza ai bambini malati. Quindi hanno riempito otto



Il presidente di LILT Marco Alloisio con Maurizio Ghiloso, amministratore delegato di DUAL Italia



scatoloni e li hanno recapitati alla sala giochi del reparto Pediatria dell'ospedale e nelle nostre Case del Cuore.

### ■ Finestre calde e luminose

**Highlight House** è il nome di una nuova palette viso che **Wycon** ci dedica a sostegno delle nostre **Case del cuore**. La confezione è a forma di cassetta con finestre di colore caldo e luminose,



proprio a concretizzare il progetto di offrire dimore accoglienti per ospitare i bambini in cura oncologica.

Ogni palette contiene un bronzer matt, due bronzer illuminanti, e un illuminante universale. Tutte polveri, morbide e setose, che si fondono perfettamente con l'incarnato per un risultato modulabile.

Dalla prossima estate cercate negli store Wycon e online su [wyconcosmetics.com](http://wyconcosmetics.com)

### ■ Partnership in versione rosa

Con la versione rosa della custodia per la Gopro, l'azienda



vicentina Athena ha deciso di sposare la lotta contro il cancro al seno. L'accessorio Sleeve + Lanyard in silicone permette di conservare al sicuro la camera portatile e di averla sempre a portata di mano al collo o al polso. Ma anche di ricordare, con il suo colore, quanto è importante prevenire i tumori al femminile, sempre più curabili se scoperti in tempo.

### ■ Camminata solidale nel verde

Una nuova iniziativa solidale promossa da Freelifa, la **Milano**

**Social Run**, domenica 18 novembre ha unito tanti amanti del running in un evento a favore di LILT Milano e di altre tre associazioni: "Veronica Sacchi", "Il Balzo" e "L'altra metà del cielo".

Partendo dal piazzale di San Siro, la corsa non competitiva ha proposto tre percorsi adatti a ogni età e immersi nel verde di due parchi milanesi: il bosco del Parco delle cave e il Parco Aldo Aniasi.

### ■ Un ecografo portatile

Grazie al contributo dell'azienda SIA spa, da anni al nostro fianco e sensibile su tanti temi di prevenzione e assistenza, ci siamo dotati di un ecografo portatile. Questo strumento diagnostico, che ha raggiunto livelli



qualitativi elevati anche nella versione più pratica, sarà utile per approfondire le valutazioni senologiche durante i nostri tour della prevenzione e le visite che offriamo nelle aziende.

# S.C. JOHNSON ITALY

## sostiene Creativamente

■ Il Servizio assistenza bambini, attivo dal 1978 con lo scopo di offrire servizi efficienti e sempre all'avanguardia per i bambini malati oncologici e i loro familiari, comprende anche le Attività ludico-didattiche realizzate all'interno del reparto di Pediatria oncologica dell'Istituto dei tumori di Milano.

È all'interno di queste si sviluppa Creativamente, un progetto interamente sostenuto da S.C. Johnson Italy nella convinzione che la ripresa psico-fisica del bambino malato non passi esclusivamente attraverso il trattamento convenzionale ma anche attraverso percorsi di sostegno collegati all'esperienza artistica. Le attività di Creativamente sono costantemente valutate a seconda dello stato di salute del bambino. Ogni anno vengono coinvolti nei laboratori artistici e creativi più di 250 bambini e ragazzi. Sono state ideate 6 tipologie laboratoriali che vengono proposte a turnazione, per un totale di 730 ore annuali.

Nello specifico:

- laboratorio di manipolazione per esplorare le caratteristiche dei materiali attraverso l'uso delle mani;
- laboratorio degli antichi mestieri per riscoprire la lavorazione di materiali come cuoio, ceramica, vetro



e legno. Per i più piccoli è organizzato un laboratorio di pittura con tempere a dita;

- laboratorio di strumenti e artigianato musicale avvicina alle arti musicali attraverso la creazione di strumenti a percussione di facile utilizzo (maracas, bastone della pioggia ecc);
- laboratorio di ricette golose per imparare semplici ricette da

condividere per la merenda, sperimentare le proprie capacità culinarie per poi offrire ai partecipanti un ulteriore momento di socializzazione tra loro e con gli educatori;

- laboratorio di riciclo eco-sostenibile in cui sperimentano la propria creatività attraverso il recupero di materiali, interiorizzando al contempo l'importanza del riciclo delle risorse;
- laboratorio di pet-therapy i bambini si prendono cura di tre tartarughe, che vivono sul terrazzo della pediatria e dei pesci nell'acquario.

All'interno del progetto un ruolo di rilievo è svolto dai volontari LILT, appositamente formati attraverso il Corso di formazione del volontario, che con assiduità e passione affiancano gli educatori nel corso delle attività. Grazie a S.C. Johnson Italy! ▶



# LA NOSTRA GRATITUDINE

## agli amici che ci hanno aiutato

### Per la Campagna Nastro Rosa 2018

- Roberto Collina
- Zero Zero Sitter

### Per la donazione di prodotti

- Bosca
- Az. Agricola Marotti Campi
- Borghini
- Divella
- Biscottificio D'Onofrio
- Cantine Delibori Walter
- Sony Europe
- Noberasco
- Spectrum Brands Italia
- Ultrale
- Santelli Francesca
- Zaini
- Ottaviani
- Banfi
- GesysTextile
- Sacla
- Fida
- Grissin Bon
- Aboca
- Azienda Agricola Sereni Pierluigi
- Dolciaria Nicotina
- Maffei
- Guardini
- La Molisana
- Germinal
- Di Leo Pietro
- Caffè Ottolina
- Fattorseta
- Zani Serafino
- Bioderma
- Shishedo
- Ombrelli Maglia
- Ariete
- Incap
- Walt Disney Company Italia
- Pastificio Mastromauro Granoro
- Terra e Oro (OdueO Srl)
- Witor's Spa
- Università della Terza Età di San Giuliano Milanese

### Per aver promosso le attività di sensibilizzazione e divulgazione scientifica LILT

- Dompé farmaceutici S.p.A.
- Eataly
- Eco-Bat S.p.A.
- ERM Italia S.p.A.
- Mareblu
- UTE Lainate
- UTE San Donato
- Ute San Giuliano

### Per averci sostenuto attraverso il volontariato aziendale

- Bridgestone
- Esprinet

### Per aver sostenuto interamente il progetto "Creativamente"

- S.C.Jhonson

### Per la Milano Social Run

- Riccardo Nicolosi

### Per aver ospitato i corner natalizi

- Almaviva
- Amazon
- Bernoni GT
- BNP Paribas
- Bridgestone
- CRIF
- Teatro dal Verme
- Deloitte
- Deutsche Bank
- DHL Global Forwarding Italia.
- DLL Group
- Dow Italia
- Esprinet
- GE
- Hoepli
- Hospice Bassini
- Liceo Scientifico Leonardo da Vinci

- LGE
- NTT
- Pio Albergo Trivulzio
- PPG
- SC Johnson
- Siemens
- SIA
- Vodafone
- Westin Palace San Carlo
- Wood
- Zurich

### Per la cena di Natale di Confesercenti Milano

- Confesercenti Milano
- Ristorante "Giuliano a Milano"

### Per la cena benefica al ristorante Milano Parco Borromeo di Cesano Maderno

- Banca di Credito Cooperativo di Barlassina

### Per il "Convivio di Auguri" della Confraternita della Gastronomia Lombarda a Milano - Hotel Marriott

- Confraternita della gastronomia Lombarda
- Milano Marriott Hotel
- Chef Sergio Torelli, Walter Zanetti, Franco Uggeri e Simonetta De Nisco

### Per aver sostenuto la Campagna Natalizia a favore del Progetto Child Care

- Abc Cartotecnica Ok Srl
- AG Logistic
- Aldieri Autotrasporti
- Ambrosetti
- Assi One
- Agos
- Avis
- Auriga
- Banca Ifis

- Banfi
- Benaglia & Papagno
- BSP Officine Grafiche
- Caffè Ottolina
- Carrstudio
- Casio Italia
- Certiquality
- CDD
- COM
- Coop Vicinato Lombardia
- Cribis
- Doka Italia
- Efferre Promotion
- Elekta
- Elesà
- Epoche Service
- E.ON
- Excellence
- Federdistribuzione
- Fondazione Piero Messa
- Flexilog
- Gamco
- GS1
- Il Paniere Serafini
- Isello Vernici
- Kairos Partners SGR
- LML Avvocati Associati
- Nachmann srl
- Nuova Flesan
- NTT data
- Officina Elettromeccanica Gottifredi
- ON Comunicazione
- Plastiblow
- Studio Legale Avv. Daniele Cattaneo
- Studio Casera
- Solenon Service
- Tessitura Oreste Mariani
- Transwaggon
- Trend Micro
- UNES
- Circolo Ricreativo Aziendale Lavoratori Itea
- Openjobmetis
- Carr Studio
- GroupM
- Ima
- Bridgestone
- Studio Tresoldi & Associati
- Studio Novello

- Omega Ifs Srl
- Cargeas Assicurazioni
- Catalent
- Marrionaud
- De Lage Landen Intenational Bv Succursale di Milano
- Erm
- Mare Blu
- Epoche' Service Integrator
- Rosler Italiana
- British Telecom
- L'orchidea Viaggi
- Aviation & Turism International
- Edi Pubblicità
- Creative Flavours & Fragrances
- Toyo Tire Italia
- Asso Pensionati
- Cnp Unicredit Vita
- Italfarmaco
- Api
- Assogiornalisti
- Extreme\_Services S.N.C.
- On
- Studio Olivia&Associati
- Special Glue
- Cral Assimoco
- Esprinet
- Doc Line
- Editrice Quadratum
- Tresse
- Mida
- Simetprogettocasa
- Barabino & Partners
- Eclecticmusic
- Elc Electroconsult
- Caraceni
- Publisell
- Sia
- Nielsen Service Italy
- Autoscuola Valtoce
- Ge.Pro srl
- Studio Legale Fischetti & Gallozzi
- Evergreen Shipping Agency SpA
- ISS Facility Services Srl - Hewlett Packard Enterprise
- Cartotecnica Lari
- Studio Robazza e Associati
- Big Up Factory
- VF Italia srl

- Gallo Plastic srl
- The Stylist's Wardrobe
- Hydro Service Spa
- Abipla Di A. Basilico & C.
- Fondazione Ticino Olona
- Centro Culturale Ricreativo BCC

### Per il sostegno durante la Campagna Natalizia con l'attività "Un gadget per LILT" all'interno dei 52 store sul territorio di Milano e Provincia

- Unes Maxi
- Cederna 2 srl

### Per la Campagna Movemen

- Acqua di Parma
- Agosto Unes Supermercati
- Citi
- Farmacie Pubbliche di Lainate
- Rugby Parabiago

### Per l'organizzazione ed il sostegno del Tour di Prevenzione ai tumori maschili in occasione della Campagna Movemen

- Aviva
- Comune di Milano

### Per aver contribuito all'acquisto di un ecografo portatile

- SIA
- Per la "Giornata del volontario"
- Fiera Milano Congressi
  - Carlo Ferrari
  - Giampiero Galli tramite Proposta Servizi

### Per la donazione di prodotti per la Pediatria

- Casio
- Carla Lorenzi tramite Imas Grafica

### Per lo spettacolo "Stasera Fiorello per la solidarietà"

- SIAE

## DEDICATO ALLE AZIENDE

La nostra Associazione ha sempre mantenuto vivo un dialogo costante con le aziende del territorio che operano nei più disparati settori. A queste la LILT di Milano si propone come interlocutore qualificato per offrire conferenze informative rivolte ai dipendenti e collaboratori dell'azienda, percorsi di disassuefazione dal tabagismo, visite di diagnosi precoce in azienda rivolte ai dipendenti e collaboratori, momenti di divulgazione di materiale informativo scientifico e di raccolta fondi rivolti alla cittadinanza attraverso il coinvolgimento dei dipendenti e con l'aiuto dei volontari dell'Associazione.

### Come collaborare con noi:

- organizzando visite di diagnosi precoce in azienda
- organizzando workshop di sensibilizzazione per i dipendenti
- sostenendo gli eventi organizzati durante l'anno
- organizzando eventi e/o sostenendo aperitivi e cene di beneficenza promossi dall'Associazione
- adottando i progetti promossi e sviluppati sul territorio
- attivando programmi di fidelizzazione e inserendoci quali eventuali beneficiari dei punteggi maturati dai clienti e poi convertiti in donazioni
- rivolgendovi a noi per omaggi a dipendenti e fornitori, eventi aziendali, convegni e congressi
- richiedendo i gadget LILT da donare quali omaggi speciali
- istituendo borse di studio e sussidi per giovani medici e ricercatori.

### Tutto questo è possibile attivando:

- programmi di cause related marketing
- campagne di payroll giving
- campagne di gift matching program
- programmi di volontariato aziendale
- erogando più semplicemente delle sponsorizzazioni ad hoc.

Informazioni: [www.legatumori.mi.it](http://www.legatumori.mi.it) - tel. 0249521 aziende@legatumori.mi.it.

### Vantaggi fiscali per i donatori

Dal 3 agosto 2013 la nostra Associazione è iscritta all'elenco degli Enti di ricerca beneficiari delle disposizioni dell'art. 14 del DL 35/05 convertito da L 80/05 (ultimo aggiornamento: DPCM 31/10/2016 pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale n.290 del 13/12/2016).

Le erogazioni liberali sono deducibili, purché effettuate con un mezzo tracciabile (bonifico, assegno, tessera Bancomat, carta di credito, bollettino postale, vaglia).

■ dalle PERSONE FISICHE nella misura massima del 10% del reddito imponibile e, comunque, fino a 70.000 € ai sensi dell' articolo 14 del DL 35/05, convertito da L 80/05;

■ dalle PERSONE GIURIDICHE nella misura massima del 10% del reddito imponibile e, comunque, fino a 70.000 € ai sensi dell' articolo 14 del DL 35/05, convertito da L 80/05, o, in alternativa, sino al 2% del reddito dichiarato ex articolo 100, comma 2 lettera a) del D.P.R. 917/86 (TUIR); per le sole donazioni erogate ai fini della ricerca scientifica, senza vincoli assoluti o in percentuale ai sensi dell'articolo 1, comma 353, della legge 23 dicembre 2005, n. 266.

Le quote associative non sono deducibili.

## PRIVATI E AZIENDE: CI POTETE SOSTENERE COSÌ

### DONAZIONE ON LINE

sul sito [www.legatumori.mi.it](http://www.legatumori.mi.it).

### VERSAMENTO SU CONTO CORRENTE POSTALE

n. 2279 intestato a Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, via Venezzan 1, 20133 Milano.

### VERSAMENTO SU C/C BANCARIO

IT 83V0311101622000000018213 UBI Banca S.p.A - Viale Lombardia 14/16 Milano

### DOMICILIAZIONE BANCARIA (RID):

basta richiedere alla banca di prelevare automaticamente dal conto corrente il contributo desiderato, per assicurare un sostegno facile e continuativo senza doversi recare in posta o in banca.

### CARTA DI CREDITO CARTASI E AMERICAN

EXPRESS: telefonare al numero 0249521.

### LASCITI TESTAMENTARI,

designando la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori di Milano erede di tutto o parte del vostro patrimonio.

**DONAZIONI** presso le nostre sedi di Milano e provincia.

**PASSAPAROLA** tra parenti e amici.

**5x1000 DELL'IRPEF** destinato alla Lega Italiana

per la Lotta Contro i Tumori: basta la vostra firma sui modelli CU, 730-1 bis o UNICO con l'indicazione del codice fiscale LILT di Milano n. 80107930150 nella casella riservata a "Sostegno del volontariato e delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale".

## ATTENZIONE! RISERVATO A CHI VERSA LA PROPRIA DONAZIONE CON BONIFICO BANCARIO

**S**crivete sempre nella causale il vostro nome e indirizzo. Quando ci arriva un'offerta, ne notificiamo sempre il ricevimento e ringraziamo per la generosità. Ma senza nome e indirizzo di chi ha effettuato il bonifico non ci è possibile farlo: in base alla legge sulla privacy, infatti, le banche non possono passarci l'informazione e per noi il versamento rimane anonimo.

**5X**  
MILLE

DENTRO LA TUA FIRMA  
C'È UNA STORIA CHE VA AVANTI.



SCEGLI DI DESTINARCI IL TUO 5X1000, AIUTACI A PROMUOVERE LA VITA.

**CODICE FISCALE 80107930150**

Casella riservata a "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative..."

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

  
SEZIONE PROVINCIALE DI MILANO