

OBIETTIVO SALUTE



N° 69 - NOVEMBRE 2024

Spazio LILT

Nuova sede a Rovereto,
aperta alla comunità

Pazienti

Servizi e attività per
prendersi cura di sé

Volontariato

Dedicarsi oggi,
con lo sguardo al domani

Prevenzione

Autunno con Nastro Rosa
e Nastro Blu



PER UNA VITA DI QUALITÀ

Giorno per giorno

CARE AMICHE, CARI AMICI,



L'autunno è inoltrato e molte e molti di voi si stanno già dedicando a tutte quelle attività che, abitualmente, prendono l'avvio a settembre: iscrizione in palestra o in piscina, corsi vari, abbonamenti a teatri o cinema. Spero che anche per voi sia iniziato con progetti mirati ad affrontare, mentalmente e fisicamente, nel migliore - più sano! - dei modi la lunga stagione fredda. Ma se così non fosse, ricordiamoci che c'è sempre tempo per adottare qualche buona regola opportuna per il nostro benessere. In particolare, l'attività fisica e l'alimentazione corretta, l'abolizione del fumo e la riduzione dell'alcol, dovrebbero diventare abitudini imprescindibili, indipendentemente dal periodo dell'anno.

Sappiamo che, se portate avanti con regolarità, riducono di molto il pericolo di insorgenza di patologie cardiovascolari, oncologiche e degenerative, favorendo longevità e energia fisica e mentale. In questa stagione, ma non solo, LILT vi accompagna nel ripasso delle regole della prevenzione, intesa sia come corretto stile di vita, sia come calendario di visite a cui è utile sottoporsi regolarmente, ma senza ansia, per tenere sotto controllo il proprio stato di salute. Ecco quindi che con la Campagna "LILT for women - Nastro Rosa" (ottobre) vogliamo avvicinare le donne all'abitudine all'autocontrollo e all'adesione allo screening mammografico. La Campagna "LILT for Men - Nastro Blu" (novembre) è invece dedicata ai tumori maschili, ed ha anch'essa il duplice obiettivo: educativo per i giovani, che nel medico LILT possono trovare un riferimento per chiarire dubbi o acquisire capacità anche nell'autocontrollo ai testicoli, e di controllo medico per gli over 45 anni, con le visite alla prostata. Ma se si parla di protezione della salute non ci si può

dimenticare dei più piccoli, verso i quali l'azione di educazione, svolta con i progetti LILT in classe, diventa ancor più efficace se unita all'esempio di noi adulti. Come quello degli insegnanti, figure educative e di riferimento fondamentali, che supportiamo con un programma di formazione online. Oggi, che siamo ad un passo dall'inverno, l'auspicio è che le sane abitudini autunnali vengano perseguite per i prossimi mesi con entusiasmo e costanza, senza lasciarsi vincere dalla pigrizia o, al contrario, da un eccesso di ritmi esasperati. Di tutto questo vi parla il nuovo numero del nostro notiziario, sul quale non può mancare un pensiero per i pazienti e i familiari, il cui percorso può diventare ancor più difficile con l'avvicinarsi delle festività natalizie. Tante sono le iniziative e i servizi dedicati agli e alle ammalati, per sostenerli, incoraggiarli, aiutarli a ritrovare un nuovo equilibrio, una qualità di vita che sia significativa. L'impegno nostro è di offrire occasioni di incontro che diano benefici dal punto di vista della riabilitazione fisica (corsi di

ginnastica in acqua, fitness, ecc.) ma che siano anche momenti di incontro, di socializzazione, dedicati a sé. In tal senso va il calendario di incontri pensati proprio per gli ammalati, che possano confrontarsi con chi sta attraversando problematiche simili, ascoltarsi, sentirsi meno soli. Grazie a volontari e sostenitori che ci stanno vicino e rendono possibile tutto ciò.

Una frase desidero dedicare a tutti voi e noi, pensando al Natale che arriva e che è tempo di rigenerazione e di speranza, che accompagni i migliori auguri, miei e del Consiglio Direttivo LILT, per un sereno Natale e un miglior Anno Nuovo.

Se ci diamo una mano i miracoli si faranno e il giorno di Natale durerà tutto l'anno. (G. Rodari)

Mario Cristofolini
Presidente

OBIETTIVO SALUTE notiziario di LILT TRENTO

Direttore Responsabile:
Maria Concetta Mattei

A cura di:
Mario Cristofolini, Valentina Cereghini
Cinzia Villotti

Redazione:
Corso 3 Novembre 134, 38122 Trento

Grafica:
"Kreami" di Paoli Silvia - Tre Ville (TN)

Stampa:
Nuove Arti Grafiche - Trento

Iscrizione al ROC n° 22198 del 20/4/2012

LILT Trento è un'Organizzazione di Volontariato che dal 1958 opera in ambito oncologico in aiuto ad ammalati, familiari e per la salute della comunità, dedicandosi a prevenzione, diagnosi precoce, riabilitazione psicologica e fisioterapia, assistenza, sostegno alla ricerca. La persona è al centro delle attività, condotte con trasparenza, scientificità e professionalità.

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Associazione Provinciale di Trento ETS OdV
Corso 3 Novembre 132/134, 38122 Trento
info@liltrento.it - t. 0461.922733 - www.liltrento.it - f LILT Trento

Come aiutarci:

Unicredit Banca IBAN IT 65 V 02008 01802 000081400501

Cassa Rurale di Trento IBAN IT 56 R 083 0401 8330 00009791051

LILT non raccoglie fondi porta a porta né telefonicamente e non incarica nessuno a farlo

Volontariato

Incontro provinciale

Volontarie e Volontari LILT si sono incontrati lo scorso settembre per un momento di confronto e di restituzione a chiusura del progetto "Incontriamoci, per rinnovare una scelta e prepararci al domani".

Era il febbraio 2022 quando parti questo percorso creato e fortemente voluto da LILT, con il prezioso aiuto dell'Associazione Manager Non Profit, per offrire ad ogni Volontario e Volontaria uno spazio di ascolto, per rafforzare quell'alleanza che da sempre lega i membri dell'Associazione. Ed ora se ne sono tirate le fila con lo stesso entusiasmo e motivazione con cui era iniziato.

Un lavoro innovativo ed efficace, in cui l'Associazione stessa ha voluto mettersi in gioco, indicativo della necessità di riflettere e confrontarsi su un mondo in trasformazione quale è anche quello del volontariato.

Il progetto, unico nel suo genere nel panorama del

Volontariato trentino, è stato anche un'occasione per riflettere sul percorso personale, raccogliere idee ed esperienze, criticità e motivazioni, nell'ottica di migliorarsi sempre più come persone e come Ente.

In un calendario di colloqui individuali si sono espresse considerazioni e valutazioni su temi quali l'importanza della comunicazione, tra volontari stessi e con l'Associazione, la valorizzazione di ognuno anche attraverso la formazione permanente e qualificante, il desiderio di condividere e conoscersi tra tutti i membri di una grande famiglia distribuita su un territorio che non sempre facilita l'incontro. Fino ad arrivare ad un nuovo modello organizzativo, soprattutto per le Delegazioni sul territorio, ad una migliore definizione dei ruoli e delle necessità, ad un condiviso impegno per migliorare e crescere insieme.



Motivazione e consapevolezza di Volontarie e Volontari si esprimono anche nell'elaborazione visiva, che ha condotto ad un'immagine del Volontariato LILT come un insieme di fili colorati che, componendo trama e ordito, si uniscono ottenendo qualcosa di altro, più forte, più grande, più utile.

"Questo progetto rappresenta una significativa opportunità per noi Volontari, in termini di aumentata consapevolezza e di crescita condivisa, i cui effetti ricadranno positivamente sul nostro operare a beneficio dei pazienti e della comunità, che è il vero finale obiettivo di tutto il nostro

impegno" spiega Fulvio, Volontario LILT di Tione.

Questa giornata autunnale, che casualmente ma significativamente capita proprio nell'anno di Trento Capitale Europea del Volontariato, accoglie persone partecipi e attente al valore dello scambio.

Aggiunge Annarosa, Volontaria LILT di Rovereto, "Qui si chiude questo percorso, che ha fatto una fotografia dell'esperienza di volontariato in LILT oggi, ma è in realtà un punto di partenza per poter vivere un volontariato sempre più significativo, utile e di soddisfazione, per prepararci ad essere Volontari LILT domani".



Una nuova sede a Rovereto

È stato ufficialmente inaugurato lo scorso ottobre lo Spazio LILT di Rovereto nell'Urban City in via F. Paoli 1 al 3° piano (sopra Conad e a fianco di Acli).

È un momento importante questo per l'Associazione LILT, pronta ad affrontare con entusiasmo una nuova tappa della sua crescita in Vallagarina. La nuova sede infatti permetterà all'Associazione, ed ai Volontari della Delegazione LILT Vallagarina, di essere ancor più vicini e raggiungibili per la propria comunità.

Lo Spazio LILT vuole rappresentare infatti un punto di riferimento concreto nel suo essere luogo di

offerta dei servizi, ma anche relazionale nel suo divenire spazio e tempo di ascolto e accoglienza per tutti coloro che, per diversi motivi, si avvicinano all'Associazione.

A Rovereto la presenza di LILT risale al 1991 e fin da allora i suoi Volontari, raccolti nella Delegazione Vallagarina, si sono dedicati e impegnati per portare sul territorio servizi e attività. Ora la Delegazione ha lasciato via Bezzi per traslocare in uno spazio più grande, confortevole e facilmente raggiungibile, aperto grazie alla generosità dell'imprenditore Mauro Giacca e a Dao - Conad.

È vicino anche alla sede di Acli Trentine, con cui si svilupperanno certamente un'ottima collaborazione e interessanti progetti. Saranno benvenute le persone ammalate di tumore, le loro famiglie, e chi in generale vuole informarsi e prendersi cura della propria salute. Pazienti e familiari possono trovare i servizi di sostegno psicologico, fisioterapia e trattamento del linfedema, attività fisica riabilitativa di gruppo, estetica oncologica, dono di copricapo, consulenza per informazioni burocratiche o per confronto medico nella lettura della cartella clinica.

Servizi pensati per accompagnare chi sta affrontando la malattia oncologica, o è in fase di post terapia, per aiutare a trovare un nuovo equilibrio, a recuperare una qualità di vita fondamentale per il benessere della persona.

Vengono inoltre proposte visite di diagnosi precoce ed è disponibile anche materiale informativo dedicato alla prevenzione e all'importanza di adottare un sano stile di vita.

Lo Spazio LILT Rovereto è aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 12.30. Tel: 0464 422711, mail: delegazionerovereto@lilt-trento.it



Pazienti

Alimentazione: nuovo servizio di consulenza

Forse non è noto a tutti come una dieta alimentare calibrata alle proprie necessità possa offrire un aiuto utile nel periodo delle terapie oncologiche, ma anche dopo, per aiutare l'organismo a rispondere alle cure, riducendo in parte gli sgradevoli effetti collaterali. Il cibo scelto con consapevolezza, la distribuzione dei pasti nel corso della giornata, le abitudini, diventano strumenti in più per preservare la qualità di vita dei pazienti, certamente segnata dai sintomi di un tumore e dalle conseguenze delle terapie, come la mancanza di appetito e la nausea. Oltre alla più nota chemioterapia, anche altri

farmaci moderni, radioterapia o un intervento chirurgico possono provocare nausea e vomito, stipsi o diarrea e perdita di appetito, inducendo un calo di peso. Peso che invece nelle donne operate al seno tende ad aumentare. Parte dalla volontà di offrire agli ammalati anche queste informazioni in più, per vivere meglio, il nuovo servizio di consulenza alimentare individuale, tenuto da una nutrizionista specializzata.

Nei colloqui con la professionista LILT si potranno ricevere informazioni e chiarimenti, sciogliere dubbi e incertezze, capire con quali scelte alimentari più adatte poter

contrastare i problemi che si vivono durante i trattamenti e recuperare le forze. Info e prenotazioni:

Gioconda Folino - Segreteria ambulatori Spazio LILT tel. 0461.922733, info@lilttrento.it



Diagnosi precoce

Ecografie a Rovereto e Trento

Il recente Spazio LILT di Rovereto si arricchisce di un nuovo servizio voluto per incentivare la sensibilità e favorire l'accesso alla diagnosi precoce dei tumori. Una prestazione già attiva nella sede di Trento, con risultati molto interessanti e utili, poiché riscontrare un tumore quando è ancora piccolo può voler dire poter agire con terapie meno invasive e spesso più efficaci. In questa prima fase di avvio dell'attività, la proposta di ecografie a seno, tiroide e addome completo è rivolta a chi ha familiarità oncologica, secondo precisi criteri medici. Queste, infatti, sono persone con un rischio

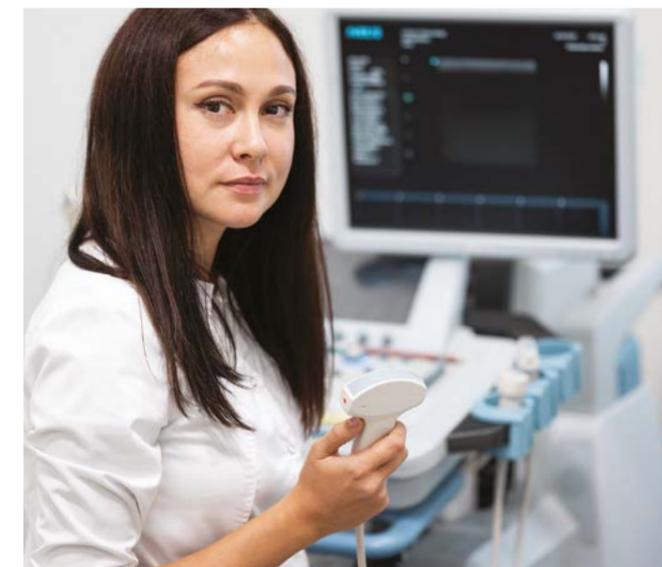
maggiore rispetto ad altre e spesso desiderose di approfondire il proprio stato di salute.

È quindi possibile richiedere appuntamento per: **ecografie al seno** per donne tra i 32 e i 49 anni con mamma che ha o ha avuto tumore al seno, e per donne con meno di 32 anni se la mamma ha o ha avuto tumore al seno prima dei 50 anni; **ecografie alla tiroide** per persone con genitori, fratelli o sorelle che hanno o hanno avuto tumore alla tiroide prima dei 40 anni o per chi presenta un evidente rigonfiamento alla base del collo; **ecografie di addome completo** per persone a partire

dai 40 anni, con genitori che hanno o hanno avuto tumore addominale. Info e prenotazioni presso Segreterie ambulatori Spazi LILT:

Trento: Gioconda Folino - t. 0461.922733, info@lilt-trento.it

Rovereto: Gloria Comper - t. 0464.422711, delegazionerovereto@lilttrento.it



Formazione

Corso per Volontari

Torna la prossima primavera il corso LILT per diventare volontari e volontarie. L'Associazione è sempre pronta ad accogliere nuove persone disponibili ad impegnarsi e a dedicare il proprio tempo e energie. Negli anni le attività e i servizi sono diventati molti e si sono diversificati per cercare di rispondere alle necessità delle persone ammalate e di chi vuole prendersi cura della propria salute. La formazione dei volontari/e è uno dei principi cardine per LILT: prima viene quindi pro-

posta una formazione per conoscere l'Associazione con i suoi valori e il suo stile, affacciarsi al mondo dell'oncologia, confrontarsi su aspettative e motivazioni; poi sono sempre garantiti aggiornamento e supporto costanti per poter gestire ogni situazione sia dal punto di vista pratico che da quello emotivo. Per il nuovo anno, LILT cerca volontarie e volontarie:

- A Trento e Rovereto: per il servizio di assistenza presso le strutture ospedaliere. Non per un'assisten-

za di tipo medico-sanitario, ma fare compagnia, mettersi in ascolto, dare conforto e aiutare in piccole necessità.

- A Trento: per la gestione degli appuntamenti delle famiglie con bambini che si sottopongono alla protonterapia; per l'accompagnamento con auto LILT dei pazienti dalle strutture LILT all'ospedale e al Centro di Protonterapia;

- A Borgo Valsugana, Cavalese e Cavedine e nelle

altre Delegazioni in provincia per attività di segreteria e di accoglienza. Per poter diventare volontari/e LILT occorre essere maggiorenni e non aver in corso terapie oncologiche, a protezione della persona stessa.

Info: Samantha Gasparini - Referente Volontariato e Assistenza, tel. 0461 922733, info@liltrento.it



Riabilitazione

Ginnastica pelvica post (e pre) intervento alla prostata

Anche se ancora se ne parla poco e magari malvolentieri, sono molti gli uomini per i quali le conseguenze dell'intervento alla prostata rappresentano un problema che incide sulla qualità di vita. È comprensibile come, per esempio, l'incontinenza in situazioni quali il colpo di tosse o il piegarsi per raccogliere un oggetto, possa provocare

disagio fisico, imbarazzo e senso di frustrazione nelle attività della vita quotidiana. È importante quindi affrontare tempestivamente questi disturbi, affidandosi a professionisti esperti e con esercizi specifici di riabilitazione del pavimento pelvico. Adirittura, esiste evidenza scientifica dell'importanza di un percorso di rinforzo mu-

scolare preventivo prima di interventi a livello dell'apparato urinario e in particolare alla prostata. Nello Spazio LILT di Trento è riservato, in tutta privacy, un servizio per i pazienti oncologici che vivono queste difficoltà. Il percorso riabilitativo, personalizzato nella durata e modalità, prevede l'insegnamento di esercizi specifici da poter fare

anche a casa in autonomia per i muscoli pelvici, per imparare a riconoscerli e ad utilizzarli in modo funzionale, per incrementare il loro tono e stimolarne la capacità di contrarsi.

Info: Gioconda Folino - Segreteria Spazio LILT tel. 0461.922733, info@liltrento.it

Pazienti

Ginnastica: benefici fisici ma non solo



Ancora oggi ci si pone il dubbio se l'attività fisica abbia controindicazioni per i pazienti in cura.

Al contrario, salvo specifiche situazioni, hanno ormai evidenza scientifica i benefici offerti da un regolare impegno fisico, calibrato alla condizione personale. Esercizio e movimento, da svolgere con il supporto di professionisti specializzati, sono consigliati perché possono contribuire a migliorare la qualità della vita e contrastare alcuni effetti negativi del cancro o delle cure. Possono, per esempio, attenuare la sensazione di stanchezza, contrastare la perdita di forza muscolare, preservare la salute delle ossa, rafforzare il sistema immunitario, prevenire o contrastare il linfedema, ridurre l'ansia e la depressione perché anche occasione di socializzazione. Benefici che emergono lungotutto il percorso

della malattia. Le persone fisicamente attive prima dell'intervento chirurgico o del trattamento tendono a recuperare con più facilità; cercare di mantenersi attivi durante le cure, rispettando le proprie capacità del momento e chiedendo sempre conferma al medico, può essere di aiuto nell'attenuare alcuni effetti collaterali e migliorare la ricaduta psicologica.

COSA PROPONE LILT

con l'invito, se non si riuscisse ad iscriversi alle attività già in corso, di segnalare alle segreterie il proprio interesse, per avere informazioni sull'inizio del ciclo successivo.

Delegazione Giudicarie

GINNASTICA IN ACQUA

Il corso è aperto a pazienti fino al 7° anno dopo le terapie. Si svolge

alla Piscina Comunale di Spiazzo ogni martedì ore 14-15 dal 29 ottobre, in acqua bassa accessibile anche a chi non sa nuotare. Info e iscrizioni: sede di Tione, tel. 0465.322000 - delegazionegiudicarie@liltrento.it (orari: martedì 15-17 e giovedì 9-11)

Delegazione Vallagarina

GINNASTICA DOLCE

Corso di 10 incontri ogni mercoledì mattina a Rovereto, per pazienti entro i 7 anni dalle cure.

ACQUAGYM

Il corso si svolge presso la Piscina Comunale di Rovereto, ogni lunedì ore 10:30-11:15 per 20 incontri. Info e iscrizioni: Gloria Comper - Segreteria Spazio LILT Rovereto, tel. 0464.422711 - delegazionevereto@liltrento.it (orari: da lunedì a venerdì 8:30-12:30 e martedì e venerdì 15-17).

Delegazione Valli di Non e di Sole

ACQUAGYM e YOGA

I corsi sono organizzati in primavera e in autunno, così da offrire, a chi lo desidera, una continuità nell'attività fisica. Info e iscrizioni: sede di Cles, tel. 0463.625223 - delegazionecles@liltrento.it (orari: martedì 9-12 e giovedì 15-17)

Trento

FITNESS PER TE

Il corso mira a far recuperare la mobilità articolare, riprendere confidenza con il proprio corpo, riattivare le energie. Per pazienti fino a 5 anni dalle terapie, si tiene in piccoli gruppi per 12 incontri, il martedì ore 17-18 e/o il venerdì ore 12:30-13:30. Info e iscrizioni: Gioconda Folino - Segreteria Spazio LILT Trento, tel. 0461.922733, info@liltrento.it

Campagna Rosa e Blu, LILT FOR YOU

Nel 2023 l'Unità Operativa di Senologia dell'Ospedale di Trento ha contato 691 prese in carico fra pazienti con prima diagnosi di tumore al seno e con recidive. Un totale di 555 interventi chirurgici eseguiti, a cui si aggiungono i 262 dei primi sei mesi del 2024.

In Italia il tumore alla prostata rappresenta il tumore maschile più frequente, con 41.100 casi. Il dato della sopravvivenza è molto alto e positivo circa il 91% a 5 anni dalla diagnosi (AIOM 2023). In Trentino si è passati dai circa 300 casi del 2022 agli oltre 400 del 2023 (APSS). Di fronte a questi numeri, meglio, a queste persone, affinché il loro numero calcoli sempre più o gli esiti della malattia siano sempre più favorevoli, LILT rinnova l'impegno a promuovere l'adozione di un sano stile di vita, che comprenda anche i regolari controlli medici.

E un'attenzione particolare, in occasione delle **Campagne LILT for Women-Nastro Rosa** (ottobre) e **LILT for Men-Nastro Blu** (novembre), è andata ai giovani, perché acquisiscano consapevolezza, conoscenze e strumenti utili per una vita in salute.

È stata riproposta l'efficace attività di visite mediche gratuite. Quelle al seno che, pur se non di valore diagnostico, hanno un forte impatto educativo nel promuovere l'abitudine all'autocontrollo, far conoscere i segnali di allarme, accompagnare all'adesione allo screening mammografico APSS.

Quelle alla prostata per gli uomini tra i 45 e i 65 anni, e ai testicoli per chi ha tra i 20 e i 44 anni insieme alla possibilità di una consulenza personale per chi avesse dubbi o situazioni di familiarità. Molti i Comuni trentini coinvolti con l'illuminazione o l'addobbo in rosa e

blu di uno spazio significativo per la comunità, quale segno di condivisione delle Campagne, e che hanno anche ospitato incontri di approfondimento con gli esperti.

Significativa la disponibilità di altre realtà unite intorno a LILT per dare eco al messaggio di prevenzione: dai saloni di estetisti e parrucchieri/barbieri dell'Associazione Artigiani che si sono resi disponibili ad esporre materiale informativo, all'Università di Trento che ha promosso le Campagne nelle proprie sedi.

Ma ricorda: la prevenzione si fa tutto l'anno, a tutte le età

SENO

dai 25 anni è consigliata l'autopalpazione ogni mese, per tutta la vita, e ti sarà indicata dal medico un'ecografia, se rilevi qualcosa di dubbio. Dai 40 anni è consigliata una

mammografia con cadenza biennale; tra i 45 e i 74 anni la mammografia sarà gratuita aderendo allo screening mammografico di APSS che ti spedisce l'invito. Anche dopo i 74 anni è meglio fare una mammografia ogni 2 anni, salvo diverse indicazioni mediche.

PROSTATA e TESTICOLI

Se hai un figlio maschio, fin da piccolo controlla, con il pediatra, la corretta discesa dei testicoli: la mancata discesa di 1 o entrambi può aumentare fino a dieci volte il rischio di tumore. Dai 25 anni è consigliata l'autopalpazione ogni mese, per tutta la vita. Inizia a 45 anni a sottoporli ad una visita urologica con esplorazione digito-rettale e dosaggio del PSA; se va tutto bene, sarà utile rifarla a partire dai 50 anni 1 volta all'anno (consigliata dai 40 anni in caso di precedenti familiari).

Scuola: last call



C'è tempo fino al 20 dicembre per segnalare a LILT l'interesse ad aderire con la propria classe al progetto di educazione alla salute "Agenti 00Sigarette" per l'anno scolastico 2024-25, dedicato alle classi quarte della scuola primaria. Questo breve percorso vuol far crescere in bambine e bambine le life skills necessarie per fare scelte consapevoli per la propria salute e per dire no alle cattive abitudini. È un lavoro di interiorizzazione progressiva, affrontato con linguaggio e argomenti idonei all'età e si fonda su teatralità, coinvolgimento diretto, multimedialità. Al bambino non vengono date regole ma gli si propongono, con le tecniche del gioco e della rappresentazione, il ragionamento e lo sviluppo di un'opinione personale sull'importanza di agire autonomamente per preservare e migliorare la propria salute.

Disponibile tutto l'anno è invece il programma gratuito "Guadagnare Salute con la LILT", una proposta

formativa online per docenti delle scuole di ogni ordine e grado, che affronta i temi di educazione alla salute per un sano stile di vita (alimentazione, attività fisica, tabagismo e alcol), per sviluppare life skills, consapevolezza, riconoscimento delle proprie emozioni, creare capacità e strumenti per fare scelte sane per se stessi anche rispetto agli ambiti medici e di salute.

Sulla piattaforma per la FAD <https://guadagnare-saluteconlilit.it/Home/Index/> (in elenco anche sul sito IPRASE fra le iniziative di altri enti) gli insegnanti possono trovare contenuti e materiali per un approccio scolastico globale. Le attività proposte adottano strumenti e metodologie varie (laboratoriali, multimediali, peer education...) già strutturate e organizzate a seconda della classe. Ogni insegnante può farle proprie e adattare al programma scolastico in modo trasversale, curricolare e multidisciplinare.

Il fumo è considerato il responsabile di circa il 30%



delle morti per tumore ed oggi, poiché scende sempre più l'età di chi inizia a fumare (anche sotto i 10 anni), il tabagismo è anche considerato una "malattia pediatrica" (OMS). Sono proprio i giovani le vittime più influenzabili, che spesso sottovalutano il rischio: più bassa è l'età in cui iniziano a fumare, più alta è la probabilità che diventino consumatori abituali e più alti sono i rischi per la loro salute. Ma i giovani sono anche i migliori destinatari dei messaggi di prevenzione

e di educazione sanitaria: l'obiettivo LILT è quello di divulgare la cultura della prevenzione, aiutando le nuove generazioni ad acquisire la consapevolezza che prendersi cura della propria salute è un investimento per il futuro, proprio e dei propri cari. E la scuola, con insegnanti informati, può avere un ruolo significativo.

Info: Aurora Gardumi – Referente Prevenzione Primaria tel. 0461.922733, info@lilttrento.it



Sabato 25 gennaio 2025: una data facile da ricordare e che già si può inserire nella nostra agenda dell'anno nuovo, per non scordare l'appuntamento con la Marcialonga Stars, la speciale corsa con ciaspole o sci da fondo che si terrà come da tradizione su parte del tracciato della notissima Marcialonga a Lago di Tesero.

Alla partenza a fianco dei partecipanti si schierano campioni sportivi, personaggi noti del mondo del giornalismo, della politica, ecc., uniti nel segno della solidarietà e pronti a condividere una giornata di allegria, sport, natura. Il ricavato sarà interamente destinato ai servizi che LILT dedica alla prevenzione e alla protezione della

salute di adulti e bambini, in tutto il Trentino. Campagne di sensibilizzazione, progetti di educazione alla salute nelle scuole, divulgazione di contenuti informativi cartacei e digitali, visite mediche di diagnosi precoce... in questo e in molto altro si concretizza l'impegno di LILT per la salute.

Grazie all'aiuto dei partecipanti alla Marcialonga Stars, LILT potrà raggiungere ancor più persone e in modo ancor più efficace, per aiutarli a prendersi davvero cura di sé.

Info e iscrizioni: www.marcialonga.it



Assistenza

Incontri di gruppo tra pazienti

Molti pazienti, donne e uomini, hanno già partecipato a questi incontri confermando di aver trovato uno spazio confortevole e accogliente che li ha fatti sentire bene. Ecco perchè LILT vuole riproporre questa iniziativa in modo continuativo, per rispondere al bisogno di condivisione che si percepisce da parte di chi, ammalato o ammalata, esprime il desiderio di potersi incontrare, per parlarsi e condividere l'esperienza personale.

LILT ha creato un calendario di incontri che vuole essere un luogo sicuro, in cui chi desidera può manifestare i propri pensieri ed emozioni, parlare di quello che sta vivendo o anche solamente ascoltare il vissuto degli altri. Per aiutare ciascuno a capire di non essere solo nella sua condizione di persona ammalata, che non c'è un modo giusto o sbagliato per vivere il momento, per far sì che possa esprimersi liberamente.

Riparte quindi a Trento, e prossimamente a Rovereto, un nuovo ciclo di incontri, guidati da una psicologa LILT e riservati ad un piccolo numero di partecipanti. Se non si arrivasse in tempo ad iscriversi a queste date, l'invito è di segnalare il proprio interesse a partecipare per ricevere informazioni sul calendario successivo.

Info e iscrizioni: Samantha Gasparini - Referente Volontariato e Assistenza

tel. 0461.922733,
info@lilttrento.it



GRAZIE A CHI CI HA AIUTATO

Per eventi e sensibilizzazione

Marika Larcher - Malé
Susanna Polli - Bolzano
Nora Guella - Wealth Advisor Allianz Bank Financial Advisors
Sonia Leonardi - Trento
A.S.D. cc Forti e Veloci - Trento
Comune di Rovereto
Distretto Quercia - Rovereto
Junior Basket Rovereto
Associazione E.M.M.A. - Rovereto
Cristina Parma - Pieve di Bono
Gruppo musicale I Virus - Pieve di Bono
Circolo Culturale - Strada
Marino Lucerto - Malé

Per il sostegno concreto

Studio Maestranzi - Trento
I.C.S. Bertagnin Spa - Rovereto
Gadotti Giovanni Idrraulico - Trento
Dorigatti Auto Snc - Trento
Gruppo Un Cuore per le Donne - Trento
Croce Bianca Trento OdV
Sadesign - Trento
Sud Ferramenta srl - Trento
Gruppo Alpini Vigolo Vattaro, Vattaro, Bosentino, Centa San Nicolò, Circolo Culturale San Valentino di Valsorda, Scuola Media di Vigolo Vattaro
ASD Promovolley - Trento
Marcialonga - Predazzo
Piscina comunale di Rovereto
Mercatino del Riuso - Strada

Per LILTrekking - Valle dei Laghi

Cassa Rurale Alto Garda - Rovereto
Comune di Madruzzo
Gruppo Sportivo Fraveggio
Pro loco Calavino
Sezione SAT Vezzano
Patrizia Ruaben - Padergnone
Casa di Giano - S. Massenza
Panificio Tecchiolli - Cavedine
La Trentina - Caldonazzo
Vigili del Fuoco Volontari Lasino e Calavino

Per la Pigiama Run Trento

Banca per il Trentino-Alto Adige - Trento
Habitat Ufficio Srl - Trento
Zobe Holding Spa - Trento
Itas Mutua - Trento
Tecnosan - Trento
A.N.A. Trento
Acqua Pejo - Pejo
Polizia Locale Trento Montebondone
Gruppo Alpini Trento Centro
Hi Poke - Trento
La Trentina - Caldonazzo
Loacker - Bolzano
MBE Trento
NTA Dance School - Trento
Nuove Arti Grafiche - Trento
Parafarmacia Le Albere - Trento
Pasticceria Gelateria Dolcemente - Trento
Pizzeria La Talpa - Trento
Punto IT - Trento
Sovecar - Trento
Urban Factory Lab - Trento
ZV Impianti Elettrici srl - Cavedago

Per lo Spazio LILT Rovereto

Mauro Giacca - Trento
DAO - Conad
ACLI Trentine
ReD Acoustic Duo - Trento





IL TUO OGGI NEL LORO DOMANI

Con il testamento si esprimono, con consapevolezza e libertà, i nostri desideri in merito ai beni posseduti, perché vadano in mani sicure, di chi li apprezza e li utilizza per scopi importanti.

Un **lascito testamentario** alla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori rappresenta un importante gesto di responsabilità:
lasciare un segno tangibile della nostra vita pensando al futuro di chi verrà dopo di noi.

PERCHÈ IL MIO LASCITO ALLA LILT È COSÌ IMPORTANTE?
LILT ha bisogno del contributo di molti per aiutare sempre più persone e per creare un futuro più sicuro e sereno per le nuove generazioni.

LILT avrà cura di rispettare le indicazioni sulla finalità del lascito: per l'ospitalità degli ammalati, bambini ed adulti, in Casa Accoglienza per lo sviluppo di progetti di ricerca per qualsiasi attività che si vorrà sostenere.



Per informazioni, senza impegno, contattare LILT
(tel. 0461.922733, info@lilttrento.it, Corso 3 novembre 134 TN)
o rivolgersi al notaio o all'avvocato di fiducia.

LILT non raccoglie fondi nè al telefono nè porta a porta