

Marzo 2022

# Prevenire è vivere

Notiziario della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Associazione Provinciale Milano Monza Brianza APS

## Spazio LILT Mobile

Abbiamo messo le ruote  
alla prevenzione



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*



MILANO  
MONZA  
BRIANZA

### **04** Se manca la prevenzione manca il benessere

La ricerca guarda sempre  
di più alla prevenzione

### **08** La salute al centro

Imparare a volersi bene  
nella Settimana nazionale  
per la prevenzione oncologica.

### **10** LILT in Regione

Gli eventi in Piazza Città  
di Lombardia dal 21 al 27 marzo.

### **12** Spazio Parentesi

Ha aperto la prima accademia  
del benessere per malati  
di tumore in Italia.

### **14** L'ambulatorio nel parco

Alla scoperta dello Spazio LILT  
di Novate Milanese.

### **16** Professore, dica 33!

LILT per la salute  
degli insegnanti.

### **18** Grazie al tuo 5 per mille c'è di +

Come abbiamo investito  
i contributi per il 2020.

### **20** I diritti del malato in un click

La nuova frontiera  
del volontariato: un supporto  
socio-legale, online.

### **22** Accompagnare la vita

L'esperienza del volontario  
delle cure palliative: il racconto  
di Claudio.

### **26** Corri per LILT

Maratona e la staffetta non  
competitiva pensata  
per sostenerci.

#### **Editore e Proprietario**

Lega Italiana per la Lotta  
contro i Tumori Associazione  
Provinciale Milano Monza  
Brianza APS

#### **Direttore responsabile**

Marco Alloisio

#### **Coordinamento redazionale**

Ileana Tesoro

#### **Testi**

Nicola Cosentino, Giorgia  
Fabiano, Kristofer Ferrari,  
Petra Pennati, Ileana Tesoro,  
Cinzia Testa

#### **Progetto grafico e illustrazioni**

Raissa Varieschi

#### **Immagini**

Gianni Dal Magro,  
Simone Durante

#### **Redazione**

Via Venezian 1  
20133 Milano  
Tel. 0249521  
www.legatumori.mi.it  
info@legatumori.mi.it

#### **Stampa**

Graphicscalve  
Vilminore di Scalve  
(BG)

Lo stampatore utilizza  
per produrre il 100%  
di energia rinnovabile,  
ed è dotato di un  
codice etico.



*Cari amici,*

*nel 1922 nasceva la Federazione Italiana per la Lotta contro il Cancro, l'organismo che ha dato vita alla prima realtà nazionale impegnata nella sensibilizzazione e nella prevenzione dei tumori: la futura LILT. Cento anni dopo ne celebriamo il centenario, di cui siamo parte viva insieme ad altre 105 associazioni provinciali. Onoreremo la ricorrenza ospitando la mostra "Nel futuro da 100 anni" che sta attraversando l'Italia e che ripercorre tappe, campagne e volti della sua lunga storia.*

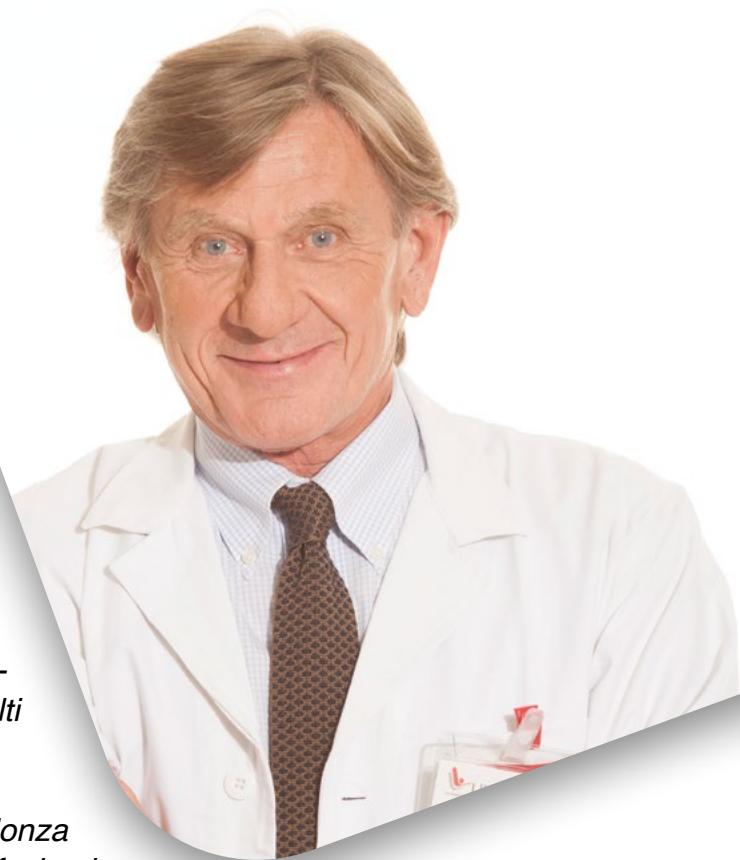
*Con i suoi tre quarti di secolo, anche LILT Milano Monza Brianza ha percorso tanta strada, dagli ambulatori diffusi sul territorio alla sensibilizzazione sui temi della prevenzione, al sostegno dei malati con il prezioso aiuto dei suoi volontari.*

*Oggi abbiamo fatto un altro passo avanti mettendo le ruote alla prevenzione con lo Spazio LILT Mobile, che ha meritato la copertina di questo numero. È la nostra risposta concreta al ritardo diagnostico che si è accumulato durante la pandemia e di cui, purtroppo, pagheremo le conseguenze se non riprendiamo a fare controlli regolari. Inaugurato a ottobre, l'ambulatorio non ha perso un giorno di attività e ad oggi ha effettuato oltre 2.000 prestazioni. Continuerà il suo viaggio nella Settimana nazionale per la prevenzione oncologica con un lungo tour sul territorio.*

*Da quest'anno aggiungiamo un altro tassello alla nostra storia grazie all'apertura dello Spazio Parentesi, un'esperienza che ci proietta nella prevenzione terziaria perché curare oggi non basta più. Una persona su 17 in Italia vive con una diagnosi di tumore, sempre più derubricato a malattia cronica. Con un'immagine emblematica, vengono chiamati "survivor" o lungo sopravvissuti coloro che si sono lasciati alle spalle la malattia, ma servono supporto e strumenti concreti per metterla davvero tra parentesi. Grazie all'esperienza dell'European School of Oncology, per la prima volta in Italia abbiamo aperto un'accademia del benessere per i pazienti e i loro familiari.*

*Concludo chiedendo a ciascuno di voi un piccolo impegno. Dal 19 al 27 marzo inizia la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica con tante opportunità concrete di promozione della salute. Come leggerete nelle prossime pagine, la prevenzione è l'arma più efficace contro il tumore e può prevenire più del 30% delle neoplasie. La ricerca ci conferma che gli stili di vita salutari ci proteggono dal cancro. In questi sette giorni dedicate almeno 30 minuti al vostro benessere e passate parola.*

*Basta poco per volersi bene.*



**“La prevenzione è l'arma più efficace contro il tumore”.**

**Marco Alloisio**  
Presidente LILT Milano Monza Brianza

# Se manca la prevenzione manca il benessere

di Cinzia Testa

***Grazie ai progressi della ricerca, oggi la prevenzione oncologica è sempre più mirata e personalizzata con l'obiettivo di ridurre l'incidenza dei tumori***

La ricerca per una prevenzione mirata. Potrebbe essere questo il "leitmotiv" che accompagna la Settimana della Prevenzione Oncologica di quest'anno. Grazie al lavoro dei ricercatori, infatti, si sta delineando un approccio diverso sia per quanto riguarda i controlli da eseguire, la cosiddetta prevenzione secondaria, sia per quanto riguarda l'alimentazione e in generale gli stili di vita (prevenzione primaria). Con un unico obiettivo: abbattere sempre di più i numeri relativi a chi si ammala.

*«Le stime dicono che un tumore su tre potrebbe essere evitato con uno stile di vita sano, cioè smettere di fumare, seguire un'alimentazione equilibrata, praticare una regolare attività fisica», racconta Giovanni Apolone, Direttore Scientifico dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.*

*«Sono regole di buon senso assolutamente corrette, ma che necessitano di un bagaglio di nuove ricerche. Questo perché il dato si riferisce ad abitudini di vita di 20-30 anni fa che oggi si sono modificate. Non solo. La ricerca ha fatto notevoli passi avanti in questo ultimo decennio, grazie anche alle tecnologie disponibili nei laboratori. E questo ha permesso di ampliare le conoscenze sul ruolo dei fattori di rischio, e di come impattano sulla persona. Siamo entrati in una nuova fase della ricerca in questo ambito, più simile in un certo senso a quella che viene sviluppata per le terapie. Gli studi che coinvolgono ampie fette di popolazione e hanno una durata di decenni, vanno sempre più affiancati ad altri con casistiche meno ampie, che diano la possibilità di ottenere risultati maggiormente dettagliati, sempre nell'ottica di una prevenzione mirata».*

Un esempio? Il fumo di sigaretta. Fino a qualche anno fa il rischio elevato era il medesimo per entrambi i sessi, cioè sopra le 20 sigarette. Ora non più, perché si sa che per le donne è sufficiente un terzo delle sigarette, cioè circa sette, per raggiungere la stessa soglia di pericolo, a causa di un calibro dei vasi più piccolo e quindi più sensibile ai danni infiammatori innescati dal tabacco. Lo stesso vale per l'alcol: è sufficiente la metà di quanto beve l'uomo per causare problemi, tanto che la dose permessa a chi è sano è di due bicchieri al giorno di vino per il maschio, e uno per le donne.

*«Dobbiamo arrivare a formulare una prevenzione primaria di genere, innanzitutto, e migliorare le conoscenze sugli stili di vita corretti, al fine di evitare sempre di più il pericolo di incorrere in mode e false ideologie», dice il dottor Apolone. «Lo abbiamo visto pure con l'attività sportiva. Anche qui, è una questione di dosi, proporzionate all'età, alle condizioni di partenza, se sedentario oppure già attivo. Altrimenti si rischia uno stress eccessivo che, se protratto, aumenta lo stato di infiammazione sistemica, cioè a tutto l'organismo, che*



**Giovanni Apolone.**

Direttore Scientifico dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano

## **“Un tumore su tre potrebbe essere evitato con uno stile di vita sano”**

*bene non fa».* Attenzione però, questo fermento nell'ambito della prevenzione primaria non manda in solaio ciò che già esiste. Vale a dire, rispettare le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per quanto riguarda l'attività fisica di base che tutti riescono a praticare, cioè 20 minuti tutti i giorni, come camminare a passo spedito, ballare, nuotare, andare in bicicletta. E seguire le indicazioni per un'alimentazione sana, come indicato dal World Cancer Research Fund ([www.wcrf.org/dietandcancer](http://www.wcrf.org/dietandcancer)): non oltrepassare la dose di 450 grammi alla settimana di carne, rossa e bianca, evitare le carni conservate e in scatola e gli insaccati, consumare soprattutto pesce, cereali integrali, legumi, limitare il vino e non fumare.

Un criterio, quello della personalizzazione, che fa parte anche degli obiettivi della ricerca nella prevenzione secondaria. Vale per tutti l'esempio dell'intelligenza artificiale, un software caricato sul computer in laboratorio e che è utile per una diagnosi ancora più mirata. Gli studi hanno dimostrato ad esempio che nel caso della colonscopia, possono sfuggire circa due polipi su dieci, quando sono molto piccoli o in zone in ombra. Il sistema analizza ogni singolo fotogramma, cosa che l'occhio umano non riesce a fare, e contorna ogni polipo rilevato.

*«I programmi diagnostici per screening su popolazione oggi vanno formulati in modo diverso, e questo già in parte è possibile grazie ad esempio all'intelligenza artificiale o in generale a tecniche diagnostiche di ultima generazione», chiarisce il dottor Apolone. «E questo ci permette di evitare overtreatment, grande spina nel fianco ad esempio per quanto riguarda i tumori della prostata. Ma bisogna anche riformulare i criteri. Pensiamo agli screening per colon retto, seno e utero. Qui essenzialmente i criteri si basano su sesso ed età, con eccezione dei controlli previsti per donne con mutazione genetica, ma sarà necessario delineare i programmi aggiungendo altre variabili, in modo da impostare controlli personalizzati sulla base del rischio individuale».*

A fare da apripista in questo ambito potrebbero essere i check per la prevenzione del tumore del polmone, tra i big killer. *«L'età e lo stato di fumatore non sono più dati sufficienti per la profilazione del rischio, ma vanno aggiunti il sesso e il numero di sigarette fumate perché, come abbiamo visto, l'allarme per le donne scatta con un numero di sigarette inferiore»*, prosegue il dottor Apolone. *«Ma vanno anche raffinate le tecniche di controllo. Un nostro studio ha evidenziato l'esistenza di biomarker, rilevabili con un test sul sangue, con potenzialità nello stratificare i pazienti. Associato alla Tac, questo permette di avere follow-up diversi, con un risparmio di costi, certo, ma soprattutto di ansia per le persone».*

## La dieta del Benessere



Massimo **450 gr** di carne settimanali.



**Più** pesce, cereali integrali, legumi.



**Meno** carni in scatola e insaccati.



**Evitare** sigarette e alcol.



**20 minuti** di attività fisica al giorno.





## La salute al centro

***La Settimana nazionale per la prevenzione oncologica è l'occasione per imparare a volersi bene***

Sette giorni dal 19 al 27 marzo per riflettere sull'importanza di prenderci cura di noi stessi e attivarsi subito.

La XXI Settimana nazionale per la prevenzione oncologica è un'occasione per rimettere al centro la salute. Ci sono due buone abitudini da mettere in pratica: adottare corretti stili di vita e mettere nel calendario controlli periodici. La pandemia ha messo in pausa tante cose importanti della vita, tra le quali proprio la prevenzione. Si parla di un milione di mancate diagnosi dall'inizio dell'emergenza sanitaria. Un dato allarmante che rende obbligatorio un giro di boa per non vanificare la progressiva riduzione della mortalità dei tumori.

> Consulta il programma della settimana su [legatumori.mi.it](http://legatumori.mi.it)



Scopri di più  
sullo Spazio LILT Mobile



### **Prevenzione itinerante**

Controlli periodici regolari. Questo è il segreto per diagnosticare la malattia nella fase iniziale, quando cure e chirurgia sono meno invasivi. Con il nostro tour offriremo visite dalle 9 alle 18 con accesso libero fino a esaurimento dei posti. A bordo dell'ambulatorio mobile sarà possibile effettuare visite senologiche, prevenzione dei tumori della pelle e visite di valutazione del rischio cardiovascolare.

### **Prevenzione in classe**

Sana alimentazione, corretti stili di vita e contrasto alle dipendenze sono i temi dei seminari di sensibilizzazione proposti alle scuole per tutta la durata della settimana. Saranno coinvolti 900 studenti delle scuole primarie e secondarie del territorio di Milano e Monza Brianza.

### **Prevenzione online**

Mercoledì 23 marzo alle ore 15 sul nostro canale Facebook il nostro presidente, Marco Alloisio, insieme al direttore scientifico dell'Istituto Nazionale dei Tumori Giovanni Apolone parleranno dei progressi della medicina e dell'importanza della diagnosi precoce nella lotta contro i tumori.

### **Prevenzione in piazza**

I nostri volontari saranno accanto all'ambulatorio mobile con punti informativi. Sarà possibile, come ogni anno, acquistare le bottiglie di olio d'oliva, simbolo della campagna e ingrediente fondamentale di piatti sani ed equilibrati.

### **SC Johnson: attenzione alla famiglia**

Le prime cinque tappe del Tour della prevenzione sono sostenute da SC Johnson, che si definisce "Azienda di famiglia che lavora per un mondo migliore". La società di prodotti per la cura della casa, da un decennio è al fianco di LILT a sostegno di servizi di assistenza, di programmi educativi e di opportunità di diagnosi precoce, torna a prendersi cura della salute della comunità con un gesto generoso e lungimirante. Il viaggio dello Spazio LILT Mobile sarà inaugurato il 19 marzo alle ore 11.00 in via Palestro a Milano con un momento istituzionale.

### **Europ Assistance Italia: attenzione alla fragilità**

Si è già distinta come azienda Smoke Free meritando il nostro premio 2021, e ora si distingue anche per l'attenzione alla salute della comunità. Europ Assistance Italia ha scelto di sostenere una tappa del Tour della prevenzione, e in particolare quella proposta in una zona di particolare fragilità del territorio milanese, in piazza Selinunte.

**19 Marzo**  
via Palestro  
Milano

**21 Marzo**  
P.zza XI settembre  
Arese

**23 Marzo**  
via Concordia  
Mezzago

**20 Marzo**  
P.zza San Magno  
Legnano

**22 Marzo**  
via Padova  
Milano

**30 Marzo**  
P.zza Selinunte  
Milano

# LILT in Regione

***Dal 21 al 27 marzo la piazza più grande d'Europa si riempie di prevenzione e di storia***

Piazza Città di Lombardia fa spazio alla prevenzione, in collaborazione con la Regione e le LILT lombarde.

Dal 21 al 27 marzo, la piazza coperta più grande d'Europa (poco meno di 4 mila metri quadrati) ospiterà tre momenti importanti per la nostra missione.

Il primo coincide con un anniversario prestigioso: i cento anni di LILT nazionale. Quest'anno, ed esattamente il 25 febbraio, l'ente pubblico a cui fanno capo 106 associazioni provinciali tra le quali la nostra ha festeggiato un secolo di vita e di impegno a promuovere la cultura della prevenzione. LILT ha scelto di rappresentare le tappe principali di questo lungo viaggio con una mostra fotografica che farà tappa proprio in piazza Città di Lombardia nei giorni della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica. Per l'occasione sarà integrata da ulteriori pannelli espositivi dedicati alle 11 LILT lombarde, che hanno una storia altrettanto lunga da raccontare. Come LILT Bergamo, per esempio, che fu fondata nel 1931.

Il secondo momento sarà un'opportunità di diagnosi precoce gratuita. Lo Spazio LILT mobile sarà a margine della piazza, in via Melchiorre Gioia, per due giornate consecutive e offrirà visite di varie specialità oncologiche al personale della Regione e alla cittadinanza.

L'ultimo appuntamento sarà invece riservato alle aziende lombarde che fanno parte della rete Workplace Health Promotion (WHP) per la promozione della salute nei luoghi di lavoro con la partecipazione di rappresentanti dell'ente e di ATS. Sarà l'occasione per la Regione e per LILT di fare il punto sul progetto "Regala un'ora di prevenzione" promosso in collaborazione con Assolombarda che compie un anno e valorizzare il ruolo della nostra associazione nella promozione del welfare aziendale.

### **Mostra sul Centenario di LILT**

**21/27 marzo**

“Nel futuro da 100 anni”: 12 pannelli disposti al centro di piazza Città di Lombardia ripercorrono la lunga storia di LILT, impegnata nella promozione della cultura della prevenzione in tutta Italia. Ma anche la storia delle 11 associazioni provinciali lombarde, attive sul territorio per rendere viva, ogni giorno, quella missione.

### **Convegno sul Welfare aziendale**

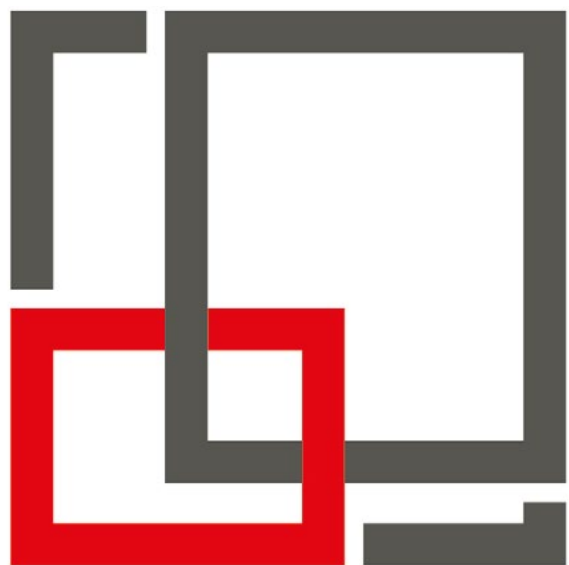
**23 marzo**

Nel Palazzo della Regione è in programma un convegno sul Welfare aziendale, con gli stakeholder coinvolti sul territorio, per fare il punto sugli interventi di promozione della salute messi in campo dall'ente. L'ingresso è riservato alle aziende che aderiscono alla rete WHP della Regione.

### **Visite di prevenzione oncologica**

**24 e 25 marzo**

Lo Spazio LILT Mobile sarà in via Melchiorre Gioia, all'altezza dell'ingresso di piazza Città di Lombardia, per due giornate dalle ore 9 alle 18. - Giovedì 24 marzo offriremo visite di prevenzione tumori della pelle al personale della Regione; venerdì 25 marzo l'accesso alle visite senologiche e di valutazione rischio cardiovascolare sarà libero e gratuito per tutta la cittadinanza.



# SPAZIO PARENTESI



Guarda il video  
dell'inaugurazione.



***In occasione del World Cancer Day ha aperto le porte Spazio Parentesi, la prima accademia del benessere per i malati di tumore in Italia.***

#closethecaregap è il messaggio lanciato quest'anno nel corso del World Cancer Day 2022. Con la libertà di declinarlo anche sulla base della realtà vissuta al momento. Come, nel corso della malattia oncologica, imparare a prendersi cura di sé stessi. La diagnosi rappresenta un vero e proprio spartiacque tra “prima” e “dopo” e la persona si ritrova in una realtà che non ha nulla a che fare con ciò che era la sua quotidianità fino a poco tempo prima. Inevitabili dunque l'incertezza e il desiderio di intraprendere dei cambiamenti anche minimi nel proprio stile di vita, ma senza sapere come concretizzarli.



Aula  
GIANNI  
RAVASI



Il nuovo Spazio di LILT nasce con l'obiettivo di offrire ai pazienti oncologici e ai loro familiari non solo una “parentesi” di benessere e di serenità, ma anche informazioni e strumenti concreti per convivere con un tumore. La sede di 500 metri quadrati nel cuore di Milano, al civico 37 di viale Beatrice d'Este, è stata of-

ferta in comodato d'uso dall'European School of Oncology, partner del progetto, con il contributo consulenziale dello Studio Rock ed è stata attrezzata dalle aziende Basf e Dompè. Ha due sale intitolate a Umberto Veronesi e Gianni Ravasi: due ex presidenti di LILT e padri dell'oncologia di fama internazionale. Formare, informare e rigenerare:



sono i percorsi offerti dallo Spazio Parentesi in una doppia

modalità, sia in presenza sia a distanza, che insegnano ad affrontare meglio la patologia tumorale.

E precisamente:

- “Mi prendo cura di me” si ispira al modello dell'University of Pittsburgh Medical Center e consiste in 16 ore articolate in 3 aree: attività motoria, alimentazione e supporto psicologico e motivazionale;
- “Corpo-mente ArtLab” è una proposta di attività rigenerative, frutto dell'esperienza dei laboratori artistici ArtLab LILT per riscoprire la bellezza di sé, degli altri e del mondo;
- “I corretti stili di vita”: opportunità per approfondire ciò che fa bene alla salute con la guida di esperti.

> **Per informazioni e iscrizioni:**  
[legatumori.mi.it/spazioparentesi](http://legatumori.mi.it/spazioparentesi)



## **Prendiamo per mano le persone**

«Dopo la diagnosi, la vita del malato oncologico cambia, scandita da esami, controlli, terapie, e non sempre, per orientarsi in questa nuova quotidianità, basta la pur preziosa guida dell'oncologo. Nasce da qui l'idea del percorso “Mi prendo cura di me”.

Ispirato a un modello dell'università di Pittsburgh, serve a ritagliarsi del tempo per sé, cosa estremamente faticosa quando si è “ingarbugliati” nel vortice dei percorsi oncologici. Impostiamo le basi di una sana alimentazione, di una corretta attività fisica e valutiamo insieme se sia necessario un supporto psicologico. Insomma, prendiamo per mano la persona, con le sue più che umane confusioni, e la aiutiamo a trovare la via giusta, quella che maggiormente si adatta al suo vissuto, alla sua quotidianità.

Il pacchetto che offriamo richiede la presenza e prevede un gruppo di sei persone alla volta. Infatti, sappiamo per esperienza che si crea un bel rapporto tra chi è nella stessa condizione, che sviluppa forza ed energie positive».



## L'ambulatorio nel parco

*Lo Spazio LILT di Novate Milanese da oltre 50 anni porta la prevenzione in provincia*

L'ambulatorio di Novate Milanese è uno dei simboli della presenza di LILT sul territorio ed è ricco di storia. Aperto nel 1969, promuove da oltre cinquant'anni la diagnosi precoce nel comune di Novate e nei paesi limitrofi grazie a un team di volontari appassionati alla missione dell'Associazione.

Da quest'anno, alle visite già disponibili nell'ambulatorio, si aggiungono gli esami strumentali grazie all'arrivo di un nuovo ecografo e al mammografo con tomosintesi a bordo dell'ambulatorio mobile. Due apparecchiature diagnostiche di ultima generazione che offrono una diagnosi avanzata, in linea con la qualità delle prestazioni offerte negli Spazi LILT.

### Come trovarci

Raggiungere lo spazio LILT di Novate è molto semplice: è situato in via Alessandro Manzoni 8, all'interno del parco Ghezzi. Da via Roma (dove è possibile usufruire di un parcheggio sot-

terraneo gratuito), attraversato il cortile del condominio, prendere il vialetto che porta direttamente all'ingresso che sarà sulla destra. Da via Bertola, invece, attraversato il cancello di accesso, si prosegue dritti.



**> Spazio LILT Novate Milanese Via Alessandro Manzoni 8 (Parco Ghezzi)**  
Apertura: dal lunedì al giovedì 9 – 13/14 - 18    Tel. 02.87244082

## Sarò volontaria finché avrò vita

« Sa che c'è? Posso restare volontaria fino a 80 anni, e finché ce la faccio non ho intenzione di smettere!». L'entusiasmo di Carla Visconti è contagioso anche per chi le parla per la prima volta. Figurarsi per chi l'ha avuta accanto per degli anni, prima come responsabile e poi come "semplice" volontaria. La sua è una storia importante: una vita da impiegata e poi, dopo la pensione, la svolta. «Ero certa che appena avessi avuto un po' di tempo libero avrei fatto qualcosa nel volontariato. E così è stato. Sono andata in pensione nel 2009, e nel 2010 già seguivo il corso per volontari in LILT». Quando le si chiede perché abbia scelto proprio LILT accenna a una vicenda dolorosa, quella della malattia di suo padre, e a un legame indissolubile con la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori sbocciato proprio in quel frangente. «Conosco LILT dal 1983. Da figlia di un malato oncologico, all'epoca, sono stata molto seguita, e quando ho avuto l'opportunità di ricambiare non mi sono posta troppe domande. Ricordo che, durante il corso, uno psicologo ci ha chiesto come mai avessimo deciso di intraprendere questo percorso. Io ho risposto: "Sarò egoista, ma mettermi a disposizione degli altri è l'unica cosa che mi faccia stare davvero in pace con me stessa"».

La sua storia di volontaria è legata a doppio filo



**Carla Visconti**

Ex Responsabile e volontaria

a quella dell'ambulatorio di Novate, di cui è stata responsabile dal settembre del 2014 al 2019. «Una seconda casa. Non dico di conoscere tutti gli abitanti, ma quelli che sono passati dall'ambulatorio sì. Quando è finita la mia avventura da responsabile, sono rimasta comunque: LILT mi mancherebbe, Novate anche, sono entrambe nel mio cuore».

Col Covid non sono mancati i momenti di sconforto, ma Carla ha sempre adoperato il suo sguardo ottimista. «L'ho presa bene. Ma sa, io prendo bene tutti i cambiamenti, anche quelli che fanno paura». Lo conferma quando si dichiara molto fiduciosa sul futuro del volontariato. «LILT sta facendo cose bellissime coi giovani. E i ragazzi con cui di recente sono venuta in contatto hanno idee luminose, modi di approcciarsi al mondo che mi fanno ben sperare. È evidente che molti di loro hanno già capito il segreto di questa missione: far volontariato fa bene prima a sé e poi agli altri. Ti migliora la vita, te la fa amare ogni giorno di più. Capito perché voglio restare fino alla fine?».

## Spazio LILT Monza: lavori in corso

Sono iniziati i lavori di ristrutturazione dell'ambulatorio di Monza che aumenterà lo spazio annettendo anche i piani superiori della palazzina di via San Gottardo. Da 3 a 7 sale mediche con l'aggiunta di una palestra di riabilitazione e i servizi di assistenza quali l'ambulatorio di psiconcologia e i servizi sociali. In attesa della riapertura, prevista per la tarda primavera, lo Spazio LILT Mobile fa tappa a Monza ogni settimana ed è disponibile su prenotazione per visite ed esami. Tutti i medici dell'ambulatorio, oltre che su quello mobile, ricevono anche negli ambulatori LILT di Sesto San Giovanni, Cernusco sul Naviglio e Milano.

Per prenotare una visita o un esame: compila il form su [legatumori.mi.it](http://legatumori.mi.it) o telefona al numero 039.3902503.

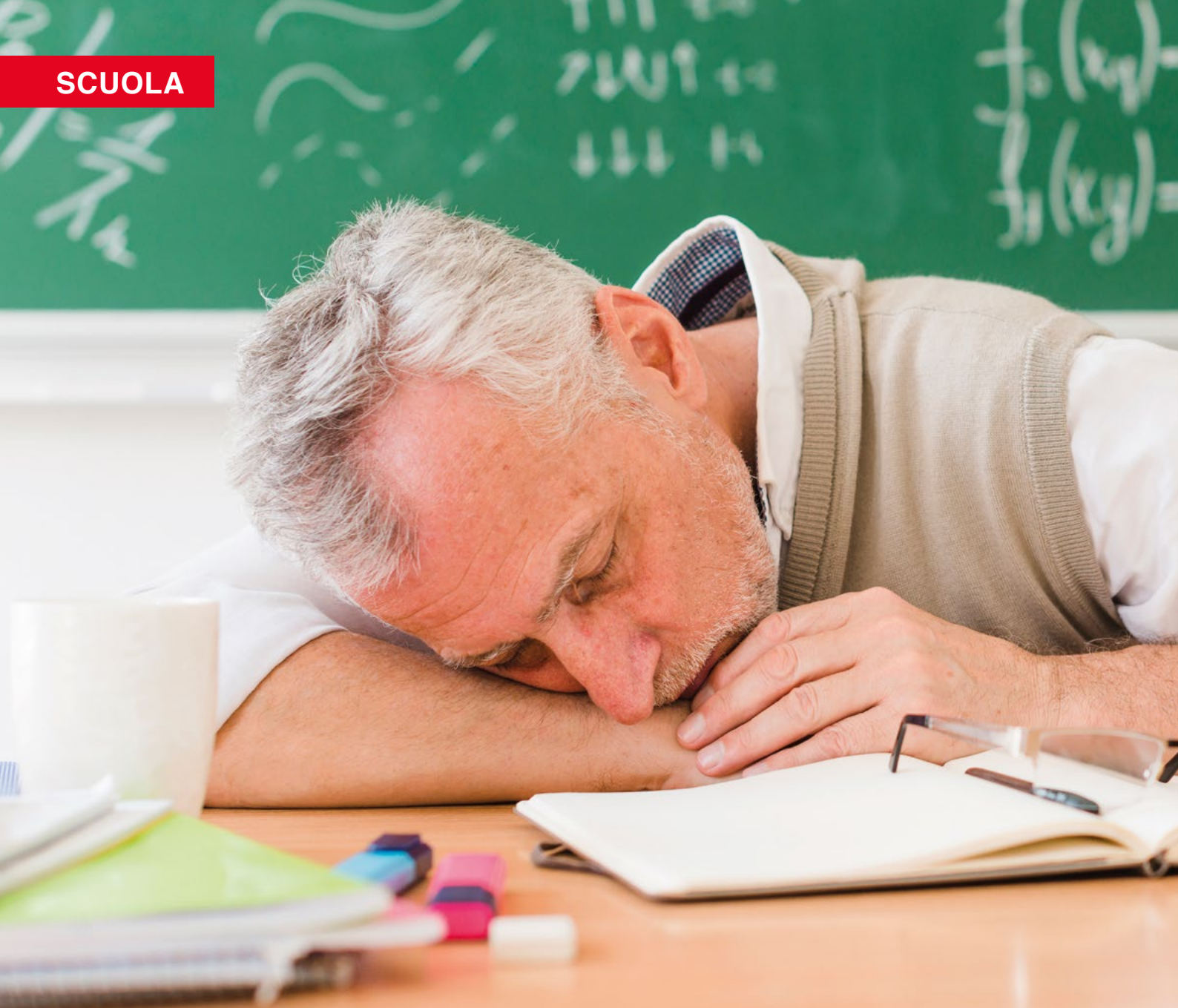
## Gli Spazi LILT

Nei nostri ambulatori puoi effettuare visite ed esami di diagnosi precoce oncologica seguito da uno staff pronto ad accoglierti con professionalità e competenza, consigliandoti il percorso clinico-diagnostico più adeguato.



Scopri  
dove siamo.





## Professore, dica 33!

*Con un progetto mirato, LILT risponde al bisogno di salute degli insegnanti, affaticati dalle conseguenze scolastiche della pandemia*

Gli insegnanti sono tra i principali educatori alla salute dei cittadini di domani. Ma chi pensa alla salute degli insegnanti?

LILT risponde a questa domanda con “Ricominicio da me”, un progetto che unisce scuola, territorio, università e terzo settore per mettere al centro il docente e i suoi beni più preziosi: la salute, il lavoro e il benessere della comunità educante. Un’iniziativa particolarmente importante in un momento faticoso anche per il sistema scuola, in sofferenza per il perdurare della pandemia.

### La fase di ascolto

EngageMinds HUB, il centro di ricerca dell’Università Cattolica, si è occupato della fase di ascolto degli insegnanti con un’indagine svolta nel 2021 che ha misurato il bisogno di salute degli insegnanti con cui LILT collabora.

Coloro che hanno accettato di rispondere al questionario, appartenenti a scuole di vario ordine e grado, hanno ammesso di trovarsi in una condizione di carico emotivo con alti livelli di stress.





## **Emerge il bisogno di salute dei docenti**

“Innestandosi sulla già complessa condizione in cui verte la scuola nel nostro Paese da molto tempo, l'arrivo della pandemia da Covid-19 ha provocato un sovraccarico di stress e responsabilità per gli insegnanti delle scuole di ogni ordine e grado con un potenziale accrescimento di situazioni di ansia e depressione reattiva, fino ad un esaurimento emotivo da stress cronico.

Inoltre, come per molte altre categorie di lavoratori, la pandemia ha messo alla prova la possibilità per gli insegnanti di occuparsi attivamente della propria salute sia fisica che mentale e questo studio ha evidenziato puntualmente il bisogno di iniziative che supportino la salute generale del personale docente”.



**Serena Barello**

Ricercatrice EngageMinds HUB  
Centro di ricerca dell'Università Cattolica

E la colpa non è tutta della didattica a distanza. La buona notizia è che tutti hanno dimostrato disponibilità a usufruire di servizi a supporto del loro benessere psicologico, di uno stile di vita sano, di informazione e di prevenzione dei principali tumori. Inoltre, hanno riconosciuto l'importanza della prevenzione incoraggiandone un maggiore rilievo nei programmi didattici e all'interno delle strutture scolastiche.

> Per informazioni scrivi a:  
[carmen.odorifero@legatumori.mi.it](mailto:carmen.odorifero@legatumori.mi.it)

## **Le risposte al bisogno**

Dopo l'ascolto, quest'anno si passa alle azioni concrete per favorire una convivenza serena e salutare a scuola. Per tutti gli insegnanti interessati sono in partenza incontri con un'equipe multidisciplinare sui corretti stili di vita e sulle fake news, oltre ad attività per contrastare il carico emotivo. Si comincia con percorsi online e in presenza sulla motivazione al benessere e al cambiamento, lezioni di yoga, laboratori di cucina, consulenze alimentari e per smettere di fumare.



## Grazie al tuo 5 per mille c'è di +

*Ecco come abbiamo investito il contributo di 652.810 euro per l'anno 2020.*

### + Servizi per i malati

**393.605 euro**

La pandemia ha reso ancora più fragili i pazienti oncologici. Noi interveniamo con un programma di assistenza personalizzato che li affianca in ospedale e a casa per ogni bisogno. Dal 2020 abbiamo attivato anche le “Mygift card”, carte prepagate per acquistare alimentari, medicinali e altri generi di prima necessità.

### + Prevenzione in classe

**30.781 euro**

Abbiamo portato nelle scuole primarie del territorio “Agenti 00Sigarette”: il programma di prevenzione al tabagismo e di educazione ai corretti stili di vita. Durante i mesi più difficili della pandemia, gli insegnanti hanno potuto scegliere tra interventi in presenza o in modalità digitale dei nostri educatori.

## **+** **Attrezzatura diagnostica**

### **83.295 euro**

Lo Spazio LILT di Sesto San Giovanni è stato dotato di un mammografo digitale con tomosintesi e lo Spazio LILT di Milano-Viganò di un ecografo MYLAB.

Due attrezzature diagnostiche di ultima generazione per individuare i tumori in fase iniziale e ridurre l'invasività di chirurgia e terapia oncologica per curarli.

## **+** **Rapidità della diagnosi**

### **52.206 euro**

Abbiamo allestito e attrezzato un ambulatorio chirurgico all'interno dello Spazio LILT di Sesto San Giovanni per dare una risposta rapida a tutti gli esami che richiedono un approfondimento e un esame istologico. I nostri chirurghi effettuano agobiopsie, asportazione di nevi e colposcopie con tempi di attesa brevi ed esito rapido.

## **+** **Aggiornamento tecnologico**

### **42.700 euro**

Abbiamo implementato e aggiornato i software delle attrezzature diagnostiche per restare al passo con l'innovazione tecnologica e ottenere videate evolute. E abbiamo introdotto la prenotazione online delle visite e degli esami, così l'utente può risparmiare tempo e scegliere la data e il medico per i suoi controlli.

### ***Come destinare il 5 per mille a LILT***

Donare il 5 per mille a LILT è facile e senza costi. Bastano tre mosse:

1. Nella tua dichiarazione dei redditi (CU, 730 e UNICO) cerca il riquadro del 5 per mille.
2. Firma nel riquadro dedicato al "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale".
3. Scrivi il nostro codice fiscale: 80107930150

***Grazie da LILT!***

# I diritti del malato in un click

*Uno sportello online a cura di avvocati e assistenti sociali risponde alle domande dei pazienti oncologici*

L'onda innovatrice del progetto Volontariato 3.0 non si arresta e fa registrare una novità utile per i malati. È online sul sito di LILT uno sportello gratuito dedicato ai diritti del malato oncologico, anche minore, e del caregiver.

Si chiama "Supporto socio-legale", ed è nato in collaborazione con le associazioni A Casa Lontani da Casa e CasAmica Onlus, e con il contributo della Fondazione di Comunità Nord Milano.

L'obiettivo che si pone è quello di fornire risposte ai pazienti oncologici in ambito assistenziale, previdenziale e legale.

> Visita lo sportello online su [legatumori.mi.it](http://legatumori.mi.it) nella sezione Assistenza ai malati

Hai bisogno di informazioni sui diritti dei malati oncologici e dei caregiver?

Chiedilo al nostro servizio di Chat gratuito di assistenza socio-legale



I nostri assistenti sociali e avvocati ti risponderanno al più presto.

Perché le modalità di fruizione siano chiare e intuitive, questa nuova sezione del sito è divisa in 4 aree tematiche: Assistenza sociale, Infopoint legale, Domande frequenti e Documenti utili da scaricare (tra cui la guida LILT “Aver cura di sé”, pensata per rendere i pazienti più consapevoli dei propri diritti e meglio equipaggiati di fronte alla burocrazia). Inoltre, compilando un apposito form, sarà possibile contattare direttamente gli avvocati e gli assistenti sociali.

Ma questo nuovo approccio che lega assistenza e tecnologia va oltre lo schermo del proprio pc o smartphone. Lo dimostrano i totem posti all’interno dell’Istituto Nazionale dei Tumori e dell’Istituto Neurologico Besta, che forniscono un supporto pratico a pazienti e accompagnatori, guidandoli nella ricerca di alloggi, di offerte di servizi di trasporto e di opportunità di ascolto – oltre ad avere una sezione dedicata all’ospedale di riferimento, con i numeri da contattare in caso di necessità.

**Ciao. Come possiamo aiutarti?**

Quando scrivi a supporto socio-legale ricordati di specificare se si tratta di una richiesta di informazioni relative a una persona malata o a una persona che assiste.  
Per approfondimenti sui diritti del malato puoi sempre consultare la nostra guida  
**«Aver cura di sé»**

Questa chat è dedicata ai diritti del malato oncologico, altre richieste non verranno prese in considerazione.

Nome \*       Cognome \*       Indirizzo email \*

**Ho un carcinoma al seno, sto facendo la chemio da ottobre. Potete darmi maggiori informazioni sui miei diritti in merito a 104 e pensione di invalidità? Grazie**

**Invia**

## **Il mio contributo professionale e umano**

**Sara Sindaco**  
Avvocata volontaria di LILT

*“Mentre frequentavo il corso per volontari LILT mi sono chiesta più volte: «Che tipo di contributo posso dare alla causa, da un punto di vista professionale oltre che umano?». Lo sportello socio-legale è stata la risposta.*

*Io sono un’avvocata, mi occupo di diritto del lavoro, e avevo già ben chiaro che la situazione di assoluta novità che travolge il malato oncologico si ripercuote anche su quell’ambito: immaginiamo un lavoratore giovane, obbligato, per sostenere le cure, a chiedere permessi o una sospensione del rapporto di lavoro, ma poco informato sui margini del periodo di comporto, ovvero il periodo massimo di assenza per malattia, e spaventato dall’idea di poter essere licenziato. Ecco, in casi come questo il nostro supporto può mettere un freno alla confusione.*

*Da quando lo sportello è nato, abbiamo risposto a molte domande. Qualcuno ha anche riscritto per dirci «Grazie»: non sappiamo chi, perché i messaggi inviati attraverso il form sono sempre anonimi per chi come me deve esprimere un parere, ma è bello avere riscontri positivi da parte di persone che si sono sentite supportate in momenti in cui sentivano di dover scavalcare un gradino apparentemente insormontabile. Il nostro lavoro è servito a ridimensionare quel gradino, offrendo loro prospettive nuove”.*

# Accompagnare la vita

*Il volontario in cure palliative vive un'esperienza unica affiancandosi al malato inguaribile e alla sua famiglia*

Ci sono tanti modi di mettersi al servizio della LILT. Ma ce n'è uno che dà e richiede qualcosa in più: il volontariato in Hospice. Un luogo dove scelte, farmaci e parole servono a lenire il dolore e a rendere lieve e dignitosa la malattia inguaribile.

Il profilo del volontario delle cure palliative è quello di una persona capace di ascoltare e di prendere per mano il malato e di camminare con lui insieme al team sanitario e ai familiari, condividendo gioie e difficoltà del percorso con l'unico obiettivo di non farlo sentire solo.

Dedicare tempo a chi sta vivendo un momento doloroso o gli ultimi giorni di vita è un servizio prezioso per chi lo dà e per chi lo riceve, soprattutto nelle situazioni di profonda solitudine, cresciute di numero in tempo di pandemia. Un'esperienza che arricchisce umanamente e aiuta a riscoprire l'essenziale della vita.

## **Un diritto per i malati**

LILT è uno dei soci fondatori della Federazione Cure Palliative, istituita nel 1999, che ha contribuito a rendere le terapie che alleviano il dolore un diritto per i malati. È un punto di riferimento a livello nazionale per la cura e il sostegno alle per-

sone inguaribili e alle loro famiglie, promuovendo la dignità e il rispetto della persona malata fino al termine della vita.

## **Il percorso formativo**

Tra i 20 e i 70 anni, si può diventare volontari nell'ambito delle cure palliative in qualsiasi momento dell'anno, a seguito di un colloquio orientativo con uno psicologo. L'impegno richiesto è di 1 o 2 mezzogiornate alla settimana. L'attività prevede un periodo di osservazione della durata di due mesi, in affiancamento ad un volontario guida, e la frequenza del Corso di 28 ore che fa capo alla nostra scuola di formazione del volontariato in oncologia, oltre a 4 specifiche sulle cure palliative.

## **Dove trovi i volontari LILT**

- Hospice Virgilio Floriani dell'Istituto Nazionale dei Tumori, Milano
- Hospice Pio Albergo Trivulzio, Milano
- Hospice Beati Coniugi Martin, Milano
- Hospice La Pelucca, Sesto San Giovanni
- Hospice Ospedale Bassini, Cinisello Balsamo
- Hospice Istituti Clinici Zucchi, Carate Brianza

> Per diventare volontario: [legatumori.mi.it](http://legatumori.mi.it)



**“Siamo noi a ricevere più di loro, semplicemente condividendo un’esperienza, un vissuto, un modo di essere”.**

**Enza, volontaria LILT**

### **Raccogliere per mantenere i ricordi delle persone**

*«La dottoressa ha voluto che conoscessi Chiara. Una simpatica paziente che ha vissuto a Padova dove io ho fatto l’università.*

*Parlare di luoghi, strade, piazze e altri riferimenti della stessa città ma vissuti in tempi diversi ci accomunava, le brillavano gli occhi e tutto questo ha fatto sì che scattasse una immediata e reciproca empatia.*

*Durante la chiacchierata, siamo improvvisamente andati indietro di ottanta anni, abbiamo fatto un salto nei suoi ricordi di guerra. La guerra di una bambina. Aveva sette anni, ma mi ha raccontato episodi e situazioni che nella sua mente stava ancora vivendo e che sembravano accaduti ieri, considerando la descrizione dei particolari che non si sono perduti nel tempo.*

*«Eravamo piccoli, eravamo irresponsabili, eravamo felici di vivere con nulla.*

*Ho visto cadere un aereo nella campagna vicino a casa nostra e con i miei fratelli siamo corsi a guardare da vicino questa carlinga semi distrutta e ancora fumante.*

*Dentro c’era un ragazzo. Era accasciato sui comandi, con la cintura allacciata e il sangue che gli colava da un orecchio. Accanto a lui abbiamo*

*trovato una mano, o ciò che rimaneva, eravamo incantati a vedere per la prima volta come era fatta una mano – dentro – con tutti quei fili bianchi mescolati al sangue. Aiutandoci con dei bastoncini, l’abbiamo raccolta e seppellita lì vicino per salvarla dai soldati che di lì a poco sarebbero arrivati. Nei mesi successivi, ogni tanto ritornavo a portare un fiore, su quella mano nemica di un ragazzo che forse, nemico non era».*

*Ci siamo lasciati con la promessa di rivederci la settimana successiva e magari di continuare il racconto sul terrazzo fumandoci una sigaretta di nascosto...*

*Oggi ho saputo che Paola se ne è andata improvvisamente.*

*Sono andato a salutarla, perché le avevo promesso che ci saremmo rivisti e io le promesse le mantengo. Chissà, ho pensato, se quella mano era da qualche parte ad aspettarla per indicarle la strada.*

*Forse uno dei compiti di noi volontari è anche quello di raccogliere piccole parti delle vite degli altri per mantenerne i ricordi. Chissà...*

*Addio Paola».*

**Claudio, volontario LILT**

# Europ Assistance Italia, l'azienda smoke free

*La compagnia di assicurazioni ha ricevuto il premio “Azienda senza fumo 2021” di LILT*



Europ Assistance Italia dal 2018 è in prima linea e a fianco dei dipendenti nella prevenzione oncologica, attraverso campagne di screening, workshop e webinar con l'obiettivo di sensibilizzare i colleghi nell'adottare comportamenti corretti per uno stile di vita sano. Da oggi è al fianco di LILT anche nelle sue campagne, a confermare l'impegno preso nel sostenere l'importanza della prevenzione per la lotta contro il cancro. Ne parliamo con Giorgio Norza, Chief HR & Organization Officer di Europ Assistance Italia, che ha ritirato il premio conferito da LILT alla compagnia di assicurazioni.

**L'anno scorso Europ Assistance Italia è stata premiata da LILT come Azienda senza fumo 2021. Quando e come è nata la scelta di diventare smoke free?**

Ogni anno Europ Assistance Italia sceglie una campagna di prevenzione nuova che va ad aggiungersi alle due campagne “storiche” per la prevenzione tumorale maschile e femminile, che organizziamo ormai da diversi anni per i nostri colleghi. Nel 2020 abbiamo deciso di concentrare la nostra attenzione sulla prevenzione delle malattie causate dal fumo lanciando l'iniziativa “Stop Smoking – è l'ora di spegnerla” con lo scopo di sensibilizzare i nostri colleghi su queste tematiche e soprattutto offrire un percorso di accompagnamento per chi volesse provare a smettere di fumare.

**Come avete conosciuto LILT e che ruolo ha avuto in questo percorso?**

LILT è partner di Europ Assistance da molti anni, è diventato ormai un compagno di viaggio della nostra azienda per tutte quelle iniziative di prevenzione, sensibilizzazione e formazione per le persone che lavorano in azienda. E proprio sul

tema formativo e sui percorsi “anti-fumo” LILT ci ha accompagnato sia nelle fasi di creazione dell'iniziativa che nelle fasi di realizzazione, in particolare con un incontro formativo nel mese di febbraio 2020 fornendo supporto ai colleghi che hanno aderito al percorso anti-fumo attraverso un colloquio motivazionale con uno psicoterapeuta.

**Qual è il valore di essere smoke free per un'azienda come la vostra?**

Il valore è soprattutto legato alla salute e al benessere dei nostri dipendenti. Ogni campagna di prevenzione ha un duplice scopo: sensibilizzare le persone nel prendersi cura di sé ma soprattutto prevenire potenziali situazioni di rischio che possano impattare negativamente sulla vita delle nostre persone. Il fumo, in particolare, danneggia non solo i consumatori di sigarette ma anche chi vi è esposto passivamente. Perciò abbiamo deciso di estendere l'attenzione a tutti i nostri colleghi.

**Welfare aziendale: quanto è importante investire sulla salute dei propri dipendenti?**

Essere “caring” fa parte del nostro DNA, è l'essenza stessa della nostra missione, nei confronti dei nostri clienti ma prima ancora dei nostri stessi dipendenti. Per questo la loro salute è uno dei temi a cui teniamo di più: non potremmo essere efficaci nei confronti dei nostri clienti se i nostri colleghi non credessero loro per primi nel valore di quello che facciamo. E la prevenzione si traduce in maggiore benessere e, quindi, in maggiore engagement nei confronti dell'azienda. È un circolo virtuoso che fa bene a tutti gli stakeholder.

> Per candidare la tua azienda alla nuova edizione del Premio Azienda senza fumo: [aziende@legatumori.mi.it](mailto:aziende@legatumori.mi.it)





# La salute comincia in azienda

## ***LILT e ATS Brianza, insieme, per promuovere la salute nei luoghi di lavoro***

Mai come oggi, complice la pandemia, l'importanza di ciò che sappiamo sulla salute (e soprattutto su come mantenerla) è tornato al centro delle nostre riflessioni. Ecco perché ogni ambiente è quello giusto per parlarne correttamente. Grazie alla collaborazione tra LILT e ATS Brianza con il fondo regionale GAP, è nato "In buona sostanza": un progetto creato per promuovere gratuitamente il benessere psicofisico nelle aziende, con un focus sulla prevenzione delle dipendenze e delle principali malattie.

### **La fase di ascolto**

Il progetto prevede la realizzazione di pacchetti aziendali firmati LILT che comprendono sportelli digitali, incontri individuali con esperti, live webinar e video-pillole, disponibili gratuitamente per tutto il 2022. Gli argomenti trattati variano dalla sana alimentazione alla disassuefazione dal fumo, dalle dipendenze all'equilibrio lavoro-famiglia. Inoltre, è prevista una serie di sondaggi sulla soddisfazione degli interventi, che permetterà di monitorare l'efficacia del progetto nel lungo tempo e valutare ulteriori azioni.

### **Perché le aziende?**

Perché l'ambiente di lavoro è un setting strategico per promuovere la salute in età adulta, nonché il luogo ideale per chiarire quanto sia stretto il legame tra salute dell'individuo e benefici per la collettività. Le aziende che decidono di investire in luoghi di lavoro più salutari, infatti, da un lato migliorano la loro produttività e dall'altro permettono ai lavoratori di sviluppare il proprio empowerment adottando comportamenti positivi. Grazie al progetto In buona sostanza, le aziende hanno un'opportunità in più semplice e gratuita per promuovere prevenzione e benessere al loro interno, entrando a fare parte di WHP Lombardia, la rete dei luoghi di lavoro che promuovono salute.

### **Come si aderisce?**

È molto semplice: basta compilare un form online scegliendo i webinar e gli sportelli più in linea con le esigenze del proprio ambiente di lavoro.

> Per iscrivere la tua azienda scrivi a:  
[prevenzione@legatumori.mi.it](mailto:prevenzione@legatumori.mi.it)

# Corri per LILT

***Il 3 aprile è tempo di Milano Marathon, la gara che puoi correre da solo o condividere***

Nel 2021 ci aveva fatto assistere al miglior crono maschile e femminile dell'anno a livello mondiale, rispettivamente 2h02'57" e 2h19'34". I numeri da tenere a mente per il ritorno della Milano Marathon nel 2022, invece, sono per ora quelli della data (domenica 3 aprile), dell'edizione (la ventesima) e dei km da percorrere (42, come sempre). Il circuito è quello classico, con tracciato ad anello e partenza e arrivo in corso Venezia. Nuovo è l'entusiasmo con cui si torna a desiderare una grande partecipazione, dopo le limitazioni imposte dalla pandemia.

I motivi per iscriversi non mancano di certo, specie dopo un periodo così difficile. Ma ce n'è uno più importante: si può correre per LILT. A permetterlo è la Lenovo Relay Marathon, una staffetta non competitiva che consente di dividere i 42 km ufficiali della maratona in quattro frazioni, con l'unico obiettivo di sostenere associazioni come la nostra. L'alternativa offerta dalla Lenovo Relay Marathon incoraggia la partecipazione di gruppo: potranno aderire familiari, amici e colleghi, ma anche aziende che intendono promuovere un team building associando il valore della solidarietà all'adesione ai corretti stili di vita di cui il movimento fisico è una componente.

LILT è Platinum Charity Partner dell'evento, e supportarla durante la Milano Marathon significa rafforzare il servizio "Mai soli", rivolto ad adulti malati di tumore in particolari condizioni economiche e sociali, affinché possano essere accompagnati alle terapie, ricevere assistenza domiciliare, pacchi alimentari e sussidi.

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. Tutti i partecipanti riceveranno una t-shirt tecnica e il pacco gara.

È possibile sostenere il legame tra LILT e Milano Marathon anche da fermi. In che modo? Ad esempio, diventando personal fundraiser tramite la nostra pagina sul portale Rete del Dono, oppure facendo una donazione attraverso il nostro sito o ancora raccogliendo donazioni personalmente tra amici e contatti personali. Oppure si può contribuire a creare nuove staffette.

> Per informazioni: [runfoliit@legatumori.mi.it](mailto:runfoliit@legatumori.mi.it)





## Ogni passo fa la differenza

Condividere con chi sta lottando una sensazione di libertà, e trasformare la staffetta in un'occasione di rappresentanza per chi correre non può. È questo lo scopo più intimo di Nicolò Caserini, che insieme al suo amico Teudis Plaza ha lanciato una raccolta fondi in occasione della Milano Marathon 2022 per sostenere LILT e il progetto "Mai soli". Gli abbiamo fatto qualche domanda.

### Com'è nata la vostra iniziativa?

Da due esigenze. La prima è personale: mia sorella Michela è affetta da adamantinoma, un rarissimo tumore maligno alla tibia, e volevo trovare un modo per trasmetterle, e allo stesso tempo dedicarle, la sensazione che si prova a compiere un'impresa grazie alla fatica fisica – una cosa che lei, al momento, per via della malattia, non può provare. L'altra esigenza, più sociale, è il desiderio di spronare tutti quelli che, a differenza di mia sorella, potrebbero correre ma non lo fanno. Il nostro, quindi, è sia un invito a rappresentare simbolicamente chi non può gareggiare che un incoraggiamento a condurre un corretto stile di vita.

### E perché avete scelto di farlo attraverso LILT?

Perché durante le varie tappe

della malattia di mia sorella mi sono accorto di quanto sia essenziale, per i malati oncologici, il supporto delle famiglie. Quindi ci è sembrato importante correre per raccogliere fondi per questo nuovo progetto di LILT, "Mai soli", che andrà a sostenere chi invece non ha nessuno al proprio fianco durante un periodo di ricovero. Mi auguro di riuscire a coinvolgere - e stimolare - più persone possibili.

### Cosa dici a chi si imbatte nella tua raccolta fondi?

Di tenere i battiti cardiaci alti, e di muoversi insieme a noi, per noi. Corriamo per raggiungere un traguardo ma la fine non deve mai sembrarci vicina. Possiamo impegnarci a trasmettere il nostro moto a Michela, correndo il più forte possibile alla maratona di Milano il 3 aprile 2022. Ogni passo può fare la differenza.

Ascolta i consigli  
del notaio



# Una polizza sul futuro

***Ci sono tanti modi di sostenere LILT con un lascito testamentario.  
Come l'assicurazione sulla vita, semplice e senza oneri fiscali***

C'è una modalità di fare un lascito poco conosciuta: l'assicurazione sulla vita. LILT Milano Monza Brianza può diventare beneficiaria di una polizza se una persona versa periodicamente il premio e indica l'associazione come destinatario della liquidazione in caso di morte.

## **Senza vincoli**

La polizza vita ha grandi vantaggi fiscali ed è semplice da richiedere. Il nostro notaio amico, Dario Restuccia, spiega quali sono: "Un'assicurazione sulla vita non fa parte del patrimonio ereditario ed è libera da oneri fiscali. Il titolare di una polizza può scegliere liberamente il beneficiario, senza alcun vincolo nei confronti degli eredi, e può dunque decidere di nominare LILT Milano Monza Brianza. È possibile decidere il beneficiario della polizza sia al momento della sottoscrizione sia per dichiarazione successiva o per testamento".

## **Una scelta di valore**

Nominare LILT beneficiaria di una polizza significa dare valore al futuro perché l'investimento

aiuterà la battaglia contro i tumori a fare un passo avanti e sosterrà tutte le attività di missione. Inoltre, chi sottoscrive la polizza può comunicare all'Associazione la sua preferenza sulla destinazione del suo sostegno, che così potrà essere più mirato.

È importante specificare correttamente il nome dell'Associazione: LILT Milano Monza Brianza, codice fiscale 80107930150.

## **Sportello Notaio Amico**

Un giorno al mese il notaio Dario Restuccia è a disposizione di tutti coloro che hanno domande o curiosità sui lasciti solidali da destinare a LILT.

L'appuntamento è senza impegno e senza costi per il richiedente. Per incontrare il notaio, basta fissare un appuntamento.

Per appuntamenti o informazioni, scrivere a:  
**giuliana.vitasamory@legatumori.mi.it**



### Dalla consapevolezza alla prevenzione

Grazie al sostegno di Fondazione LHS, sono ripresi nei comuni di Milano e San Donato i progetti “Liberi di Scegliere” e “La Prevenzione si fa Peer” per contrastare comportamenti a rischio fra gli studenti e sensibilizzare ai corretti stili di vita. “La Prevenzione si fa Peer” può essere inserito all’interno dei percorsi per le Competenze Trasversali (ex Alternanza scuola-lavoro) che consente agli studenti di completare in 3 anni le 90 ore richieste dal MIUR.

> Per saperne di più: [prevenzione@legatumori.mi.it](mailto:prevenzione@legatumori.mi.it)

### Progetto Giovani

Sei un adolescente e ti piacerebbe diventare volontario? Il volontariato under è la tua occasione! È indirizzato a tutti i giovani tra i 16 e i 19 anni, disponibili a condividere il loro tempo e la loro presenza mettendosi alla prova nel campo oncologico. Nel periodo delle vacanze estive puoi dedicare parte delle tue giornate alla sperimentazione di alcune attività, affiancato da un volontario senior.

> Per aderire scrivi a: [volontariato@legatumori.mi.it](mailto:volontariato@legatumori.mi.it)



### Tempo di Formula Uno

Giovedì 2 giugno torna a Monza la storica marcia non competitiva Formula Uno. Una festa dello sport e della solidarietà aperta a tutti, a sostegno della ristrutturazione della Casa della prevenzione di via San Gottardo. Dopo l’edizione speciale dell’anno scorso in modalità diffusa, quest’anno l’evento ritorna nella cornice dell’Autodromo nazionale, dove è nato nel 1980.

> Per saperne di più: [legatumori.mi.it](http://legatumori.mi.it)



# Sostienici



## Dona online

In completa sicurezza con Carta di credito, Paypal, Bonifico, Apple Pay e Google Pay sul sito [legatumori.mi.it](https://legatumori.mi.it)



## Bollettino Postale

Conto corrente postale n° 2279 intestato a: "LILT Milano Monza Brianza APS"



## Bonifico Bancario

Intestato a "LILT Milano Monza Brianza"  
**IBAN IT43Q0306909616100000002547**  
Presso Intesa Sanpaolo

**5**

PERMILLE

## 5 per mille

Firma nel riquadro dedicato al "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative..." e scrivi il nostro codice fiscale **80107930150**.

Per info: [5permille.legatumori.mi.it](https://5permille.legatumori.mi.it)



## Eventi di raccolta fondi

Hai un giorno speciale da festeggiare o vuoi ricordare una persona cara? Apri una raccolta fondi o organizza un evento tra amici. Scrivi a [volontari.fundraising@legatumori.mi.it](mailto:volontari.fundraising@legatumori.mi.it)



## Regali e Bomboniere Solidali

Rendi le tue ricorrenze davvero speciali con le nostre bomboniere e pergamene solidali. Le trovi su [legatumori.mi.it/bomboniere](https://legatumori.mi.it/bomboniere)



## Lasciti e donazioni in memoria

Lascia un segno indelebile nella lotta contro il cancro con un lascito solidale o una donazione in memoria.

Per info: [sostieni@legatumori.mi.it](mailto:sostieni@legatumori.mi.it)



## Aziende e Fondazioni

Dai valore alla tua impresa con una partnership, un comarketing o un programma di welfare aziendale con LILT.

Scrivi a [aziende@legatumori.mi.it](mailto:aziende@legatumori.mi.it)

*Tutte le donazioni a LILT godono dei benefici fiscali. Potrai scegliere se dedurre o detrarre l'importo donato.*

*Chiedici come scrivendo a [sostieni@legatumori.mi.it](mailto:sostieni@legatumori.mi.it)*

**Attenzione:** queste sono le uniche modalità per aiutare LILT.

*L'associazione non autorizza alcuna forma di raccolta fondi porta a porta.*

# RUN FOR LILT!

f i #runforLILT



**3 APRILE 2022**

**Relay Marathon MILANO**  
42km in staffetta di 4 persone

**Milano Marathon**  
corsa di 42km individuale

**Relay Marathon ANYWHERE**  
42km in staffetta di 4 persone ovunque tu sia

Corri con la Lega Italiana per la lotta contro i tumori e trasforma i tuoi chilometri in assistenza ai malati oncologici in condizione di fragilità.

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

  
MILANO  
MONZA  
BRIANZA

**Iscriviti subito**  
[www.legatumori.mi.it](http://www.legatumori.mi.it)

LILT è  
Platinum  
Charity Partner  
della Milano  
Marathon





Se è **per** LILT è **per** te

Ph. Giovanni Diffidenti

**5per1000**

Scrivi il codice fiscale

**80107930150**

nella tua dichiarazione dei redditi  
e firma nella casella riservata  
al "Sostegno del volontariato"

Con il tuo 5x1000 sostieni la ricerca clinica ed epidemiologica, lo sviluppo di nuovi trattamenti e metodi diagnostici sempre più efficaci e personalizzati a Milano e sul territorio di Monza e Brianza.  
[legatumori.mi.it/5permille](http://legatumori.mi.it/5permille)

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

  
MILANO  
MONZA  
BRIANZA