

# La Nostra Salute



SEZIONE  
PROVINCIALE  
DI FIRENZE

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 2/2017

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) - art. 1, comma 1, DCB Firenze

Cari amici, inizio subito con un grande grazie. Sono usciti da poco sul sito dell'Agenzia delle Entrate i risultati delle scelte del 5x1000 relative ai redditi 2015. Per la LILT Firenze vi siete espressi in 2.118, per un totale di euro 71.605,97. Ancora una volta un risultato importante, che ci onora e ci spinge ad impegnarci sempre di più per stare a fianco del malato oncologico e della sua famiglia.

Se vorrete sostenerci anche quest'anno vi invito a scrivere il codice fiscale 94051880485 nel riquadro relativo alle Associazioni di Volontariato. Da parte nostra vi assicuro che onoreremo la fiducia che ci accorderete. Grazie, a nome mio personale, della LILT e delle persone che beneficeranno del vostro aiuto.

In questo numero del notiziario prima dell'estate, che come d'abitudine esce in formato ridotto, abbiamo voluto rendicontarvi i risultati del progetto "Stili di vita sani con l'aiuto della Lilt" che ci ha visto organizzare incontri gratuiti per la popolazione sulle principali tematiche legate alla prevenzione primaria.

Desidero prima di tutto ringraziare i professionisti che si sono impegnati per la riuscita di questo progetto.

L'idea di base non è solo sensibilizzare la popolazione, ma anche quella di fare rete con gli enti che si occupano di prevenzione sul territorio. Evitare la frammentazione di risorse è da sempre uno degli obiettivi a cui tengo di più come Presidente della LILT: se si riuscisse davvero a condividere e programmare gli interventi insie-

me coordinandoci con le varie realtà pubbliche e private del territorio, ne beneficerebbero prima di tutto i cittadini e si risparmierebbero risorse preziose.

Come tutti gli anni è ormai abitudine, ci stiamo occupando anche dell'organizzazione di Corri la Vita, la grande manifestazione ideata da Bona Frescobaldi ben 14 anni fa, che per noi è importantissima perché ci consente di mantenere il nostro impegno al Centro di Riabilitazione Oncologica di Villa delle Rose.

Siamo orgogliosi di poter contribuire con il nostro staff e con i nostri volontari ad un evento che coinvolge tutta la Città e che è ormai diventato una tradizione per i fiorentini.

L'appuntamento per la quindicesima edizione è per domenica 24 settembre. Vi aspettiamo come sempre numerosi, tutti uniti contro il tumore al seno.

E restando in ambito di prevenzione femminile, desidero ricordarvi che la APP "LILT Firenze seno", di cui vi abbiamo parlato negli ultimi notiziari, è scaricabile

gratuitamente per sistemi iOS e Android. Un modo per avere sempre a portata di mano suggerimenti e indicazioni sui controlli da fare in base all'età e al proprio stile di vita.

Concludo invitandovi all'annuale appuntamento "Il Galluzzo per la Lilt", giunto alla settima edizione, che si svolgerà dal 26 giugno al 2 luglio presso l'Area Feste di Viale Tanini al Galluzzo. Ancora una volta saranno i nostri eccezionali volontari ad aiutarci a cucinare e servire pizze, primi e tanti altri piatti che ogni anno impegnano tutte le nostre energie ma riscuotono tanto successo e ci permettono di raccogliere fondi per il Servizio Camo di assistenza domiciliare.

Grazie allo Studio Tecnico Associato CDG per la formazione HACCP dei volontari e grazie a chi ci aiuta in questo evento.

Vi aspettiamo numerosi!

Alexander Peirano  
Presidente  
Lilt Firenze



## DARE È RICEVERE

# 5 X MILLE

Il tuo 5x1000  
per credere  
in un futuro  
senza cancro.

Per destinare il 5x1000 dell'IRPEF alla lotta contro il cancro, firma nell'apposito allegato dei modelli 730, CU o Unico nella casella riservata al "Sostegno del Volontariato e delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale" e scrivi il codice fiscale della LILT Firenze

**94051880485**

LILT Sezione di Firenze ONLUS  
www.legatumorifirenze.it • www.lilt.it  
info@legatumorifirenze.it  
Cod. Fisc. 94051880485  
c/c postale 12911509  
c/c bancario 05000/1000/00075424  
Banca Prossima  
Iban IT95C0335901600100000075424



www.legatumorifirenze.it

© fotolia.Robert Kneschke

# Network di prevenzione e stili

**F**orse ricorderete che nello scorso numero abbiamo annunciato l'iniziativa del Network di Prevenzione, supportata da un progetto finanziato dalla LILT nazionale, utilizzando i fondi del 5 x mille. Puntiamo sulla **prevenzione attraverso uno stile di vita sano**, perchè abitudine al fumo, consumo di alcool, alimentazione, attività fisica, protezione della pelle dai danni del sole sono i componenti modificabili del nostro stile di vita. Ma **cambiare abitudini non è sempre facile e LILT Firenze, in collaborazione con esperti delle Aziende sanitarie fiorentine, vorrebbe facilitare questo cambiamento** rendendo più visibili le attività già presenti sul territorio e offrendo nuove iniziative o nuovi strumenti per aumentare la motivazione e accompagnare i cittadini nel processo di cambiamento.

Detto fatto: **le attività del network di prevenzione hanno preso il via alla grande!** Qui vogliamo raccontarvi cosa abbiamo fatto fino ad oggi e invitarvi a partecipare ancora più numerosi alle prossime iniziative.

## **Processi di cambiamento: tranquilli si può fare!**

La variazione del proprio stile di vita è un processo che richiede alcuni ingredienti fondamentali: **motivazione, "sicurezza percepita" e capacità di programmare** nel senso che la persona che voglia realizzare con successo un cambiamento lo deve desiderare, deve percepire questa modifica con serenità e, infine, deve avere la capacità di pianificare il futuro per elaborare strategie utili al cambiamento.

Talvolta solo il pensiero di modificare le nostre più semplici abitudini ci fa preoccupare e così capita di chiedersi: "Ce la farò?", "Come farò?". Fermi davanti all'ignoto **spesso diventiamo abilissimi nel trovare "impegni urgenti" per riman-**

**dare l'avvio del cambiamento:** "Ora non è proprio il momento per un cambiamento sono troppo stressato, devo portare fuori il cane, fare il cambio armadio, tagliarmi le unghie!" Questo copione è diretto da una regista di grande successo tra il genere umano: la **Signora Paura**. Qual è il suo successo? L'efficacia del suo metodo (creazione di scenari futuri mostruosi e di apparenti priorità) che induce a tacere quelle parti di noi che ogni tanto ci scocciano con questa storia del cambiamento! Può sembrare strano, ma questo è un processo del tutto naturale per il nostro cervello quando siamo spaventati poiché alcuni sistemi emotivi innati, come quello esplorativo, funzionano di meno o si bloccano. Con-

“ il cambiamento dello stile di vita è un processo lento che va fatto a piccoli passi introducendo semplici novità nella propria routine ”

seguenza? **Perdiamo in parte o del tutto la curiosità per la vita e quindi lo stimolo a cambiare.** Paura, inoltre, è amica di **insicurezza** e quando ci sono loro sul palco a dirigere, la capacità di programmare il futuro rimane dietro le quinte e, dunque, noi siamo in difficoltà ad elaborare strategie per affrontare le piccole e grandi difficoltà della vita.

Per questi motivi **abbiamo lavorato affinché gli incontri fossero "spazi sicuri"**, garantiti dalla professionalità degli specialisti e abbiamo cercato di sostenere la motivazione dei partecipanti rispondendo alle loro curiosità in un clima aperto all'ascolto e al confronto. Ma il messaggio più rassicurante che ci premeva passare (e speriamo di esserci riusciti!) è che **il cambiamento dello stile di vita è un processo lento che va fatto a piccoli passi introducendo semplici novità nella propria routine.**

Dunque prima di avviare un processo di cambiamento prendiamoci cura della nostra motivazione e pro-

viamo a cambiare regista per creare scenari futuri rassicuranti, piacevoli e stimolanti!

P.S. Paura non ha piacere che lo si dica in giro, ma spesso va a passeggio a braccetto con **Voglia!**

## **La Piattaforma WEB**

Obiettivo principale del progetto "Network di Prevenzione" è la **realizzazione di un punto di incontro virtuale della domanda e dell'offerta di prevenzione.** Dopo una riunione con tutti gli enti partners del progetto e incontri faccia-a-faccia con i principali rappresentanti di questi enti, l'Agenzia LAMA di Firenze ha presentato al gruppo di lavoro la prima bozza dello stato dell'arte della **piattaforma.**

Cosa troverete sulla piattaforma forma? Cosa può offrire una piattaforma WEB nel

campo degli stili di vita? Non possiamo ancora dirvi tutto, ma vogliamo stuzzicare la vostra curiosità. Se avete voglia di:

- **cominciare a...** fare attività fisica, andare a correre, mangiare più verdura, bere acqua invece che bibite dolci, ecc.

- **smettere di...** mangiare tanta carne rossa, fumare, stare seduto sul divano, ecc.

**qui troverete consigli,** date degli incontri, parere degli esperti.

Per essere uno strumento vivo, la piattaforma vorrebbe offrire anche **parti interattive**, ma andiamoci piano. Troppa carne al fuoco non si può mettere (e poi dipende anche di che carne si tratta!). Vi lasciamo col fiato in sospenso, sperando di potervi dire di più verso fine anno.

Il progetto Network prevede anche di dare più solidità e continuità alle offerte di promozione della salute della LILT Firenze Onlus. Abbiamo quindi voluto ampliare la nostra offerta e cercare di raggiungere il maggior numero di utenti possibile. Come tutte le cose, per partire ci vuole un po' di tempo: bisogna scal-

# di vita sani con l'aiuto della Lilt

dare i muscoli, bisogna passare parola. Ci abbiamo provato, con diverse piccole **iniziative**.

## Settimana Nazionale della Prevenzione dei Tumori: i nostri post su facebook, twitter e gli incontri nelle scuole

Anche quest'anno LILT nazionale ha "indetto" la settimana della prevenzione. Abbiamo pensato che forse non basta raccogliere fondi vendendo l'olio nelle piazze. Abbiamo voluto fare qualcosa di più. **Dal 18 al 26 marzo abbiamo pubblicato una notizia al giorno.** Ecco i titoli dei post: su Facebook (LILT Firenze Onlus), potrete leggerli tutti.

- Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica. Introduzione
- Cerca di non fumare
- Attenti al peso.
- Movimento, movimento!
- Più verdura, meno calorie
- La carne? Poca ma buona e abbasso le calorie...
- Evita l'alcol
- Sole a piccole dosi
- Vaccinazioni e screening

Durante la Settimana della Prevenzione **abbiamo anche offerto consulenze nutrizionali gratuite**, presso la nostra sede.

Infine, **siamo stati invitati in due scuole di Firenze per interventi sugli stili di vita:** il 21 marzo al liceo G. Pascoli e il 23 marzo alla scuola secondaria di I grado Don Milani, dove sono stati coinvolti anche i genitori degli studenti.

## Colloqui motivazionali e questionario sullo stile di vita

Motivazione, informazione e orientamento sono tra i principali obiettivi del progetto Network di Prevenzione. Nell'ambito del progetto verranno quindi **offerti colloqui motivazionali individuali o di gruppo.** Questa attività deve ancora partire, ma abbiamo fatto un primo piccolo passo: un **questionario sui principali aspetti dello stile di vita da compilare online**, comodamente seduti davanti al PC, oppure dal proprio smartphone o tablet. Chi compila il questionario ri-

ceverà un **commento personalizzato**, in base alle risposte date e al livello dichiarato di motivazione al cambiamento.

**Perché non compili anche tu il questionario?** Richiede in media 3 minuti e 45 secondi!

Ecco il link:

<https://liltprevenzione.typeform.com/to/DmpIxV>

## Gli incontri informativi - Stili di Vita Sani con l'aiuto della LILT

Nel periodo marzo-maggio abbiamo tenuto incontri informativi aperti a tutti, sulle principali tematiche della prevenzione. Gli incontri sono stati condotti da esperti LILT, ISPO e Centro alcologico di Careggi.

- L'alimentazione sana
  - Il fumo di sigaretta e i metodi per smettere di fumare
  - L'alcol e i suoi danni
  - I benefici dell'attività fisica
  - La protezione della pelle dai danni derivanti dall'esposizione al sole
- Dato l'interesse dimostrato dai partecipanti, l'incontro informativo sull'alimentazione è stato seguito da cinque incontri di approfondimento su: Alimenti e nutrienti; Fabbisogno nutrizionale – etichettatura nutrizionale; ...tra gli scaffali del supermercato (visita guidata alla COOP di Gavinana); Analisi di un diario alimentare; Igiene in cucina.

**La partecipazione è andata in crescendo e pensiamo che sia stato un buon inizio.**

Contiamo quindi di riproporre il "pacchetto" di incontri e di ampliare l'offerta, proponendo nuovi argomenti.

## Le passeggiate con i quartieri: l'importanza dei piccoli passi per costruire la rete

Nel mese di marzo LILT ha partecipato alle **Passeggiate della Salute** dei quartieri della città organizzate da USL Toscana Centro che, come partner del

progetto Network, ci ha invitato a presentare ai partecipanti gli incontri di "Stili di vita Sani con l'aiuto della LILT".

Ogni quartiere offre, in collaborazione con la UISP, la possibilità di percorrere un itinerario organizzato. **Le passeggiate si svolgono una mattina fissa al mese** (es. Q1 ogni I° sabato del mese, Q2 ogni II° sabato, etc.) e durano circa 3 ore.

La camminata con il Q3 dal titolo "Libri in cammino. Il viale dei Colli a Firenze. Storia e storie di una delle vie più belle del mondo" si è svolta il 18 marzo con partenza da piazza Ferrucci fino al Piazzale Michelangiolo e poi a San Miniato al Monte, il Giardino delle Rose fino a tornare al punto di ritrovo. La passeggiata con il Q5, invece, intitolata "Villa Salviati e l'Archivio Storico della Comunità Europea", si è svolta il 25 marzo con partenza da via Vittorio Emanuele II, attraverso via Bolognese (visita a Villa Salviati) e via Faentina, fino al punto di ritrovo iniziale.

**Queste passeggiate, oltre che promuovere attività fisica, sono momenti di socializzazione e di cultura** arricchiti dalla partecipazione di ospiti che donano piccoli semi di conoscenza che spaziano dalla storia, all'arte, alla salute etc. Partecipando a queste camminate abbiamo saputo che i quartieri organizzano attività in linea con gli intenti della LILT

rispetto alla promozione di stili di vita sani e che sono disponibili a creare una rete di collaborazione con noi per migliorare l'offerta di iniziative per i cittadini.



26 giugno - 2 luglio

dalle ore 19.30

Area Feste di Viale Tanini  
Galluzzo

L'intero ricavato  
andrà a sostegno  
della lotta contro i tumori.

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori  
sostiene il servizio CAMO  
che si occupa dell'assistenza domiciliare  
al malato oncologico.



Per informazioni: telefono 055 576939 | [www.legatumorifirenze.it](http://www.legatumorifirenze.it)  
La Lilt ringrazia Studio Tecnico Associato CDG per la formazione HACCP dei volontari

# IL GALLUZZO PER LA LILT

CENA CON NOI  
E SOSTIENI LA LOTTA CONTRO IL CANCRO



## App Lilt Firenze seno

LA PREVENZIONE A PORTATA DI MANO

La prima App che parla  
di tumore al seno  
e prevenzione



Disponibile  
gratuitamente  
per iOS e Android  
SCARICALA  
ANCHE TU!



## Fai una donazione

• c/c postale numero 12911509

• c/c bancario 05000/1000/00075424

Banca Prossima

IBAN IT95C0335901600100000075424

• Sede L.I.L.T. in Viale Giannotti, 23 - tel. 055.576939

Siamo aperti dal martedì al giovedì con orario 9-13.30/14.30-18 e il lunedì e il venerdì dalle 9 alle 13,30

Per avere informazioni sui benefici fiscali della tua donazione  
consulta il sito [www.legatumorifirenze.it](http://www.legatumorifirenze.it)

Grazie a te, possiamo stanziare fondi per:

- Ce.Ri.On. - Centro di Riabilitazione Oncologica Firenze
- Servizio Donna Come Prima
- Servizio di Prevenzione ed Educazione alla Salute
- Servizio C.A.M.O. Centro di Aiuto al Malato Oncologico
- Unità di Cure Palliative zona Nord Ovest  
Hospice Torregalli (personale)
- Finanziamenti per la ricerca

**N. 2 • Giugno 2017**

**La Nostra  
Salute**

Direttore responsabile Marco Rosselli Del Turco

Redazione Elisabetta Bernardini

Segreteria Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Sez. prov. Firenze

Viale D. Giannotti 23 - 50126 Firenze

Telefono: 055 576939, Fax 055 580152

e-mail: [info@legatumorifirenze.it](mailto:info@legatumorifirenze.it) - <http://www.legatumorifirenze.it>

Progetto grafico e stampa

Elisabetta Bernardini, Lilt Firenze - Gianni Cammilli, Tipografia ABC

Tariffa Associazioni senza fini di lucro:

"Poste Italiane S.p.A. Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003

(conv. in L. 27.02.2004 n. 46), art. 1 comma 2° DCB Fi"

Autorizz. del Tribunale di Firenze n° 3127 dell'11.04.1983

Questo numero è stato stampato in 15.000 copie inviate e distribuite a Soci e amici della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori