

## CHI SIAMO

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) è un Ente Pubblico che opera sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica.

L'impegno della LILT nella lotta contro il cancro si sviluppa principalmente su tre fronti: la prevenzione primaria (stili e abitudini di vita), quella secondaria (promozione di una cultura della diagnosi precoce) e l'attenzione verso il malato, la sua famiglia, la riabilitazione e il reinserimento sociale.

La LILT - Sezione di Firenze ONLUS è presente sul territorio fiorentino con progetti e attività rivolti a tutti i cittadini - sia alle persone ammalate, sia a coloro che non sono personalmente coinvolti nella malattia - e si prefigge l'obiettivo di dare appoggio prima (prevenzione ed educazione alla salute tra i giovani, nelle scuole e in azienda, gruppi per smettere di fumare, informazione, sensibilizzazione e promozione di sani stili di vita, diagnosi precoce), durante (CAMO, il servizio di assistenza domiciliare al malato oncologico) e dopo la malattia oncologica ("Donna come prima", il servizio di rieducazione psico-sociale per le donne operate al seno che ha sede presso il Centro di Riabilitazione Oncologica ISPO-LILT a Villa delle Rose).

## COME PUOI SOSTENERE LILT ONLUS SEZIONE DI FIRENZE?

- Diventa volontario
- Diventa socio
- Fai una donazione  
c/c bancario  
Banca Prossima  
IBAN: IT95C0335901600100000075424  
c/c postale 12911509
- Dona il 5x1000 (codice fiscale 9405188085)

## INFO E CONTATTI

LILT Sezione di Firenze  
Viale D. Giannotti, 23 - 50126 Firenze  
Tel. 055.576939 Fax 055.580152  
info@legatumorifirenze.it  
www.legatumorifirenze.it

### I nostri orari

lunedì e venerdì 9.00-13-30  
dal martedì al giovedì 9.00-13.30/14.30-18.00

### Gli autobus per raggiungerci

3-8-23-31-32-33



# STILI DI VITA SANI CON L'AIUTO DELLA LILT

**PRENDITI CURA DI TE  
CAMBIA STILE DI VITA!**



© Fotolia.mariagroesel

**Partecipa agli incontri informativi  
del progetto Network di Prevenzione  
sono gratuiti e aperti a tutti!**

## STILI DI VITA

Corretto e sano è lo Stile di Vita di chi non fuma, evita il consumo di bevande alcoliche, fa tanto movimento, sta molto all'aria aperta (proteggendosi in modo adeguato dal sole), controlla il proprio peso, e mangia in modo equilibrato, seguendo le buone abitudini alimentari Mediterranee.

Secondo il Codice Europeo contro il Cancro, mettendo in pratica nel modo ottimale questi consigli, è possibile, nella popolazione Europea, ottenere una riduzione del rischio di cancro fino al 18%.

## IL "NETWORK DI PREVENZIONE PRIMARIA" PROMOSSO DALLA LILT DI FIRENZE

Nel 2017 LILT Firenze è capofila del progetto **Valutazione di fattibilità di un Network per la prevenzione nell'Area Vasta Fiorentina**, finanziato dalla LILT Sede Centrale. Tra gli obiettivi il progetto si propone la diffusione di una cultura di Prevenzione e della pratica del cambiamento dei comportamenti a rischio per la Salute verso gli Stili di Vita Sani.

*Il progetto è in collaborazione con*  
**Centro Alcolologico Regionale Toscano**  
**ISPO Istituto Studio Prevenzione Oncologica**  
**USL Toscana Centro**



LILT Firenze Onlus, nell'ambito del progetto "Network" organizza una serie di incontri, informativi e di approfondimento, ai quali puoi partecipare per saperne di più su:

- L'ALIMENTAZIONE SANA
- IL FUMO DI SIGARETTA E 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

*prima scopri di più...*

## INCONTRI INFORMATIVI

Incontri tematici finalizzati ad acquisire conoscenze specifiche sui temi della Salute e soddisfare le tue curiosità in questi ambiti. Gli incontri sono gratuiti, hanno una durata di 2 ore e si svolgono in gruppo max 15 partecipanti. Gli incontri informativi si svolgono presso la sede LILT in Viale D. Giannotti, 23 Firenze (È necessario prenotarsi!)



© Fotolia.jpg

*...poi accresci  
la tua motivazione  
e infine cambia!*

## PERCORSI DI APPROFONDIMENTO

Attività di approfondimento, individuali o in gruppo, nelle quali, con l'aiuto dei professionisti del settore, potrai potenziare la tua motivazione al cambiamento per ridurre o cessare i comportamenti a rischio per la Salute e adottare Stili di Vita Sani. I percorsi di approfondimento sono attività di prevenzione che prevedono il pagamento di un contributo o del ticket sanitario.

Si svolgono presso la sede LILT in Viale D. Giannotti, 23 Firenze e presso il Centro Alcolologico Regionale Toscano di Careggi.

**Iscriviti ai nostri incontri  
per migliorare, se vuoi,  
il tuo Stile di Vita!!!**

## COME PARTECIPARE

Se desideri partecipare alle iniziative di LILT Firenze puoi iscriverti telefonando ai nostri uffici allo **055 576939** oppure puoi inviare una mail al nostro indirizzo di posta elettronica **info@legatumorifirenze.it** o venire a trovarci presso la nostra sede.