

# La Nostra salute



ASSOCIAZIONE  
PROVINCIALE  
DI FIRENZE

**LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI INFORMA • NUMERO 3/2024**

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

Accendi una  
luce di speranza  
e sostieni la LILT

Il tuo aiuto  
fa la differenza



## Direttore responsabile

Marco Rosselli Del Turco

## Redazione

Elisabetta Bernardini

## Segreteria

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Ass. prov. Firenze  
Viale D. Giannotti 23 - 50126 Firenze  
Telefono: 055 576939  
info@legatumorifirenze.it - www.legatumorifirenze.it

## Progetto grafico e stampa

Elisabetta Bernardini, 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 che hanno manifestato interesse per l'attività della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori. Informativa privacy completa <http://legatumorifirenze.it/privacy/>, per esercitare i diritti dell'interessato ed eventuale opposizione all'invio inviare una comunicazione a Lilt Firenze, viale D. Giannotti 23 | 50126 Firenze oppure [info@legatumorifirenze.it](mailto:info@legatumorifirenze.it)

## Consiglio Direttivo della Lilt Firenze

Alexander Peirano *Presidente*

Susanna Bausi *Vice Presidente*

Guido Brilli

Paolo Golini

Cristina Ranzato

Rosangela Terrone

Letizia Tinti

## Collegio dei Revisori dei Conti

Antonietta Donato *Presidente*

Alberto Maria Sabatino

Giancarlo Viccaro

## come aiutarci

Per diventare soci, rinnovare la quota o effettuare donazioni

### • c/c postale numero 12911509

Iban IT38A0760102800000012911509

### • c/c bancario 1000/75424

Intesa San Paolo

Iban IT58Y0306909606100000075424

### • Sede Lilt • in Viale Giannotti, 23 - Firenze

Tel. 055.576939 - [info@legatumorifirenze.it](mailto:info@legatumorifirenze.it)

Siamo aperti con orario lunedì e venerdì 9,00-13,30;

dal martedì al giovedì 9,00-13,30 e 14,30-18,00

### **SOCIO ORDINARIO euro 15**

### **SOCIO SOSTENITORE euro 100**

### **SOCIO BENEMERITO da euro 300**

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 Ispro-LlIt
- Servizio Donna Come Prima
- Servizio di Prevenzione ed Educazione alla Salute
- Servizio di Diagnosi Precoce Melanoma
- Servizio C.A.M.O. Centro di Aiuto al Malato Oncologico
- Finanziamenti per la ricerca

Vi aiutiamo a  
diventare grandi.  
Con la prevenzione.





## Cari amici,

la fine del 2024 segna la conclusione del mandato quinquennale dell'attuale Consiglio Direttivo che ho avuto l'onore di presiedere.

È quindi tempo di bilanci, di valutazioni e di ringraziamenti.

Sono stati anni intensi, segnati in particolare dalla pandemia da Covid-19 scoppiata nel 2020. In quel mese di marzo che nessuno potrà mai dimenticare, le vite di tutti noi sono state travolte e stravolte, in modo ancor più drammatico per chi stava contemporaneamente affrontando un'esperienza di malattia.

Come LILT Firenze siamo riusciti a tenere attiva l'associazione e in particolare i servizi di riabilitazione e assistenza domiciliare sul territorio, grazie all'impegno prezioso dei nostri operatori, ricevendo commoventi manifestazioni di gratitudine, a riprova di quanto necessario fosse il nostro intervento.

Ecco, non credo di essere mai stato così orgoglioso di far parte della LILT come in quel periodo.

In questi 5 anni abbiamo tutti contribuito a portare avanti un impegno nato 100 anni fa, a sostegno del malato oncologico e della sua famiglia e lo abbiamo fatto anche in un momento storico di straordinaria emergenza.

La mia gratitudine va ad ogni persona che fa parte di questa grande famiglia: volontari, consiglieri, revisori dei conti, personale, professionisti, soci, donatori. A ciascuno di loro, a ciascuno di voi, grazie.

Un ringraziamento particolare alle Istituzioni, che sono da sempre al nostro fianco, e a tutta Corri la Vita, che ci permette di portare avanti il nostro impegno al Cen-

tro di Riabilitazione di Villa delle Rose, in cui sono state assistite migliaia di donne dal 2005.

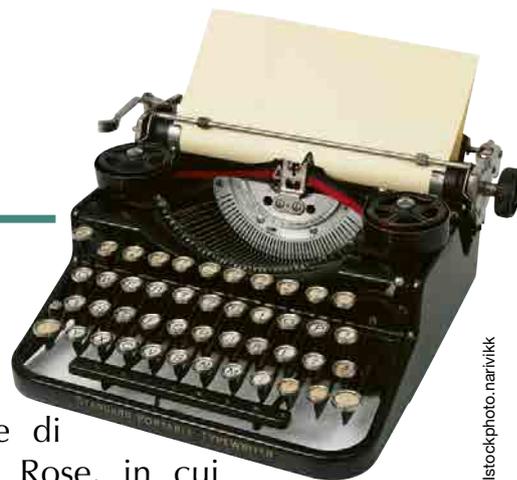
Quando leggerete questo editoriale si saranno già svolte le elezioni per il rinnovo degli organi sociali per il quinquennio 2025-2030.

Ho deciso di ricandidarmi e continuare a mettermi a disposizione della LILT se i soci lo vorranno. In ogni caso, a chiunque arriverà in Associazione e diventerà Presidente, spetterà in particolare il compito di raccogliere le sfide di una sanità pubblica che ha sempre più bisogno del volontariato.

Associazioni e gruppi di volontari svolgono un ruolo cruciale nell'affiancare i professionisti della salute, non solo come supporto concreto alle strutture sanitarie, ma anche per un'umanizzazione delle cure. Tuttavia, l'impegno del volontariato non deve far dimenticare la responsabilità delle istituzioni nel garantire che i servizi sanitari siano sempre accessibili a tutti. Lo sforzo comune deve essere quello di assicurare che il valore aggiunto offerto dal volontariato possa continuare a essere un elemento chiave per una sanità pubblica inclusiva, efficiente e solidale.

Concludo con un pensiero ai nostri volontari: avervi conosciuto in questi anni, aver visto la vostra dedizione e il vostro impegno, sono stati di grande ispirazione per me. Grazie per il vostro esempio.

A tutti voi che ci state leggendo, auguri di Buone Feste.



© istockphoto.narvikk



# I tumori HPV-correlati

## Intervista alla Dr.ssa Veronica Gironi

**C**ara Veronica, buongiorno, sono molto contenta di averti ospite in questa rubrica. Come faccio di solito ti chiederei innanzitutto di presentarti ai nostri lettori.

Buongiorno, ti ringrazio per l'invito. Sono Veronica Gironi, medico specialista in Psichiatria e attualmente sono iscritta alla Scuola di Specializzazione in Igiene e Medicina Preventiva presso l'Università degli Studi di Firenze. Ho appena concluso il mio tirocinio formativo presso l'Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica (ISPRO) e adesso lavoro in Azienda USL Sud Est. Durante l'esperienza in ISPRO mi sono dedicata all'approfondimento e allo studio dei tumori correlati al virus HPV, con l'obiettivo di contribuire alla prevenzione e alla sensibilizzazione su queste patologie.

**E infatti ti chiedo di poter approfondire questo argomento che è sempre più all'attenzione dei decisori della Sanità e del grande pubblico. Puoi darci un quadro generale?**

L'infezione da papilloma virus umano (HPV) è molto frequente nella popolazione e si trasmette prevalentemente per via sessuale, attraverso il contatto diretto con cute o mucose. Si stima che fino al 70-80% delle persone sessualmente attive si infetti nel corso della vita, ma nella maggior parte dei casi l'infezione è transitoria e si risolve spontaneamente entro 12-24 mesi. Nel 10% circa dei casi l'infezione può persistere e l'1% delle infezioni persistenti evolve in cancro. La persistenza del virus può causare patologie benigne o maligne che interessano diverse aree del tratto genitale.

Tra le condizioni benigne, la condilomatosi anogenitale è la più frequente ed è caratterizzata dalla presenza di condilomi, ovvero piccole escrescenze visibili sulla pelle o sulle mucose, nell'area anoge-

nitale. Le lesioni maligne includono il tumore della cervice, ma anche tumori più rari come il tumore dell'ano, il tumore di vulva, vagina e pene e alcuni tumori che colpiscono la zona della testa e del collo. In Italia nel 2022 sono state stimate circa 2.500 diagnosi di tumore della cervice uterina pari all'1.3% di tutti i nuovi tumori nelle donne. Il tumore della cervice uterina è più frequente nelle donne tra i 15 e i 44 anni, dove rappresenta il 4% dei casi di tumore nella popolazione femminile e la quinta neoplasia più frequente. Gli altri tumori del tratto genitale sono più rari: in Italia si stimano ogni anno 1.293 tumori anali, 1.204 tumori vulvari, 236 tumori vaginali e 540 tumori penieni. Il tumore dell'ano è più frequente in alcune categorie di soggetti come gli uomini che hanno rapporti sessuali con uomini, i soggetti positivi al virus HIV, i soggetti che hanno ricevuto un trapianto e le donne con una storia di tumore dell'area genitale. I tumori della zona della testa e del collo associati all'infezione da HPV sono i tumori dell'orofaringe, quelli del cavo orale e della laringe e presentano numeri in costante aumento. In Italia ogni anno si stimano 8.760 nuovi casi di tumori della zona della testa e del collo causati dall'HPV, tra cui circa 1.500 tumori dell'orofaringe, 4.000 tumori del cavo orale e oltre 3.000 casi di tumori della laringe, la maggior parte dei quali a carico del genere maschile.

**Quali sono le misure di prevenzione primaria utili per contrastare questi tumori?**

Le comuni pratiche di igiene e l'utilizzo del preservativo sono strumenti utili, ma non garantiscono una protezione completa dall'infezione da HPV. La più efficace misura di prevenzione primaria è rappresentata dalla vaccinazione. In Italia, in linea con le raccomandazioni mondiali ed europee, la vaccinazione anti-HPV è consigliata e offerta gratuitamente alle

**DAMMI UN VACCINO CONTRO IL PAPPILLOMAVIRUS**



Campagna informativa della Regione Toscana per la vaccinazione contro il Papillomavirus



ragazze e ai ragazzi a partire dagli 11 anni di età. Il vaccino è somministrato in due dosi a distanza di 6 mesi l'una dall'altra; se il ciclo vaccinale inizia dopo i 15 anni, sono invece somministrate tre dosi. È prevista anche la vaccinazione di recupero per le donne fino a 26

successivamente viene proposto il test HPV ogni cinque anni. In caso di Pap test anormale, le donne sono invitate ad eseguire la colposcopia, un esame di secondo livello che consente di approfondire la natura delle anomalie riscontrate. In caso di test HPV positivo è ne-

ening mirato. I tumori dell'area genitale HPV-correlati (tumori vulvari, vaginali, penieni), data la bassa frequenza, non soddisfano i criteri per l'implementazione di programmi di screening e attualmente non è raccomandato l'uso della citologia o del test HPV per la rilevazione di lesioni precancerose in queste sedi.

## **Relativamente al cancro della cervice uterina, quali protocolli sono raccomandati per le ragazze vaccinate?**

L'introduzione della vaccinazione contro l'HPV comporta cambiamenti nel protocollo di screening per il cancro della cervice uterina. In accordo con le indicazioni del Piano Nazionale di Prevenzione 2020-2025 (PNP 2020-25) e con le nuove Linee Guida Europee, per le ragazze vaccinate che hanno ricevuto almeno due dosi entro i 15 anni, è previsto il posticipo del primo invito allo screening cervicale all'età di 30 anni e l'utilizzo del test HPV come test di screening primario. Il protocollo di screening deve essere rimodulato sulla base della vaccinazione al fine di non esporre le giovani donne, a basso rischio di patologia grazie alla vaccinazione, al rischio di inutili trattamenti in un'età che nella maggior parte dei casi precede la prima gravidanza.

Per le donne non vaccinate, è previsto il mantenimento del Pap test come test di screening primario da eseguire nella fascia di età compresa tra i 25 e i 29 anni e il passaggio a test HPV a partire dall'età di 30 anni.



Dr.ssa Veronica Gironi

“ Le donne vaccinate contro l'HPV hanno una probabilità decisamente inferiore di sviluppare il cancro cervicale rispetto a quelle non vaccinate. ”

anni e per gli uomini fino a 18 anni, qualora non siano stati precedentemente vaccinati o non abbiano completato il ciclo vaccinale. I vaccini attualmente utilizzati offrono protezione contro i 9 tipi di HPV più rischiosi e sono molto sicuri ed efficaci. Gli studi scientifici hanno dimostrato che le donne vaccinate contro l'HPV hanno una probabilità decisamente inferiore di sviluppare il cancro cervicale rispetto a quelle non vaccinate. Inoltre, il vaccino anti-HPV si è dimostrato efficace nel prevenire le infezioni orali e anali da HPV.

La frequenza di infezioni del cavo orale causate dai genotipi HPV presenti nel vaccino è risultata inferiore dell'88% nei soggetti vaccinati di età compresa tra 18 e 33 anni rispetto ai non vaccinati e il vaccino ha dimostrato di ridurre del 59,4% l'infezione anale persistente da HPV.

## **E invece per quanto riguarda le misure di prevenzione secondaria?**

La prevenzione secondaria si basa sull'attuazione di programmi di screening che consentono la diagnosi precoce e il trattamento di lesioni precancerose che possono evolvere in cancro. L'unico tumore per cui è attualmente raccomandato lo screening è il tumore della cervice uterina. Lo screening cervicale è offerto gratuitamente a tutte le donne di età compresa tra i 25 e i 64 anni: tra i 25 e i 30/35 anni, a seconda delle Regioni, viene offerto il Pap test ogni tre anni,

cessario eseguire il Pap test, che consente di identificare le donne che dovranno fare la colposcopia. L'efficacia dello screening cervicale è dimostrata dalla riduzione della mortalità per cancro della cervice osservata nelle donne che si sono sottoposte allo screening cervicale rispetto a quelle che non lo hanno eseguito. Dopo il cancro cervicale, il cancro anale è il tumore HPV-correlato con le maggiori evidenze a supporto dei benefici dello screening. Attualmente non è raccomandato uno screening per il tumore dell'ano nella popolazione generale bensì solo nei soggetti ad alto rischio. Lo screening può essere effettuato con la citologia anale, il test HPV o entrambi nei contesti in cui è possibile l'esecuzione dell'anoscopia come indagini di approfondimento. In alternativa, è raccomandato eseguire l'esplorazione rettale digitale che consente la rilevazione precoce del cancro anale.

Anche lo screening per i tumori dell'orofaringe HPV-correlati sta acquisendo crescente interesse ma al momento non ci sono raccomandazioni ufficiali. Tra i test che sono attualmente in fase di valutazione si ricorda la ricerca del DNA dell'HPV nel risciacquo orale e la rilevazione degli anticorpi contro le oncoproteine dell'HPV16, in particolare l'HPV16 E6. A differenza del carcinoma anale, non esiste una popolazione ad alto rischio per questa tipologia di tumore e quindi non è possibile eseguire uno scre-

## Spazio BenEssere

### La LILT per la riabilitazione e il benessere dopo il tumore, non solo a Firenze

**N**el 2025 saranno celebrati i **venti anni** dalla fondazione a Firenze del **Ce.Ri.On** (Centro di Riabilitazione Oncologica) nato dalla collaborazione tra **LILT Firenze** e **ISPRO** (Istituto per lo Studio, la Prevenzione e la Rete Oncologica). A partire dal 2022 il Ce.Ri.On ha ampliato la sua offerta di attività inserendo all'interno del proprio modello riabilitativo **Spazio BenEssere** ovvero un percorso integrato e trasversale a quelli già in essere sia di gruppo, sia individuali.

Spazio BenEssere nasce, infatti, nel periodo immediatamente successivo alla Pandemia, durante il quale la difficoltà di portare avanti le normali attività di gruppo, svolte solitamente in presenza, ha reso complesso dare l'opportunità ai nuovi pazienti afferenti al Ce.Ri.On di iniziare il proprio percorso riabilitativo di gruppo.

A questo proposito, Spazio BenEssere ha come scopo attivare e potenziare le risorse personali dei partecipanti per affrontare il proprio vissuto di malattia, al fine di raggiungere un senso di benessere personale nelle diverse sfere della vita quotidiana. Per soddisfare questo obiettivo Spazio BenEssere verte su **tre aree tematiche principali**: benessere psicofisico, alimentazione, movimento, che saranno affrontate in incontri progettati da un **gruppo di lavoro multidisciplinare** formato da professionisti ed operatori di Lilt Firenze formati, rispetto alla tematica del progetto e ai suoi scopi.

#### Organizzazione percorso Spazio BenEssere

I pazienti del Ce.Ri.On, dopo un **colloquio** con la psico-oncologa di riferimento ed in base al loro interesse nel voler fare esperienza delle attività proposte al suo interno, potranno essere inseriti nelle liste di partecipazione allo Spazio BenEssere.

Ogni gruppo Spazio BenEssere si articola in **sei incontri di gruppo a cadenza settimanale**, svolti sia in presenza che online, della durata di due ore circa e che vedono la partecipazione di un minimo di 7 fino ad un massimo di 15 persone.

Il percorso è così strutturato:

**1) Gruppo Incontro:** condotto da una psico-

loga ha l'obiettivo di fare entrare i partecipanti in contatto con le emozioni legate al loro vissuto di malattia in un contesto di condivisione di gruppo.

**2) Gruppo di Rilassamento:** condotto da una psico-oncologa specializzata in tecniche di rilassamento, ha il fine di fornire ai partecipanti delle tecniche per gestire lo stress e migliorare la comunicazione tra mente e corpo

**3) Gruppo Attività Motoria:** questa tipologia di incontro si concentra principalmente su quelle discipline che pur essendo focalizzate sugli aspetti funzionali del corpo riescono ad esercitare influenza anche sul benessere psicologico quali: Yoga, Danza Egiziana, Attività Motoria Adattata, Tai Chi Chuan. Per ogni ciclo di gruppi Spazio BenEssere sarà proposta una attività fra queste e cambieranno di volta in volta.

**4) Gruppo Nutrizione:** il gruppo sarà condotto da un dietista con il quale i pazienti potranno confrontarsi sui benefici per la salute di un'alimentazione sana ed equilibrata e sui suoi contributi alla prevenzione.

**5) Gruppo Espressivo:** in questo incontro i professionisti dell'associazione "La Finestra" proporranno attività laboratoriali di Arteterapia, Musicoterapia e Teatro.

**6) Gruppo Incontro Finale:** nell'incontro conclusivo di Spazio BenEssere i partecipanti insieme

“ Lo scopo è attivare e potenziare le risorse personali dei partecipanti per affrontare il proprio vissuto di malattia ”

ad una psico-oncologa elaboreranno l'esperienza vissuta con il gruppo e trarranno un bilancio sul suo corso.

Al termine degli incontri Spazio BenEssere ogni partecipante valuterà insieme alla psico-oncologa di riferimento i suoi bisogni rispetto alla prosecuzione del percorso riabilitativo e la sua disponibilità ed interesse per ulteriori attività nel contesto di gruppo (es. Logoterapia, Mindfulness, Cammino Terapeutico).

#### La rete regionale LILT "Dopo il tumore"

Lo Spazio BenEssere è una modalità innovativa di percorso riabilitativo che da quest'anno è stato reso accessibile a persone che stanno vivendo la



malattia anche in altre aree della Toscana dove sono operative Associazioni Provinciali LILT e dunque non più unicamente nell'Area Metropolitana Fiorentina.

Tale diffusione capillare di una modalità di riabilitazione oncologica sul territorio regionale è di estrema rilevanza, dato che costituisce una significativa risposta al manifestato bisogno generalizzato di assistenza dopo la malattia.

Il modello di riabilitazione attualmente offerto verrà dunque **consolidato ed implementato dal lavoro sinergico svolto dalla rete regionale LILT** insieme a servizi e presidi oncologici che operano nei singoli territori.

La collaborazione in rete ad oggi sta già dando ottimi risultati e incontra l'interesse di una pluralità di attori - tra i quali pazienti, personale medico, operatori e personale amministrati - che hanno compreso l'importanza e la risonanza che una tale tipologia di intervento ha nelle persone che si trovano in una fase molto complessa e delicata della proprie esistenze.

Auspichiamo che l'attività possa stabilizzarsi e che possa trovare una positiva integrazione all'interno della **Regione Toscana**, forte dell'innovatività dei modelli terapeutici proposti da ciascuna Associazione Provinciale LILT e dalla realtà di assistenza oncologica territoriale.

### **L'innovazione, la raccolta digitale dei dati soggettivi dei pazienti**

Gli aspetti innovativi del percorso di riabilitazione Spazio BenEssere non si limitano alle attività di gruppo offerte, ma riguardano anche le **modalità con cui vengono trattati i dati sensibili dei partecipanti** e con le quali i conduttori dei gruppi possono monitorare l'andamento degli incontri.



La conduzione dei gruppi Spazio Benessere prevede l'utilizzo di un **nuovo sistema informativo** che permetterà ai professionisti di accedere rapidamente - e nel più completo rispetto delle normative sulla tutela dei dati sensibili - ad informazioni significative, in modo da avere una visione più ampia sullo stato emotivo dei partecipanti, su possibili criticità emerse all'interno del gruppo e sulla frequenza in cui si manifestano eventuali e specifici problemi personali.

Questo sistema innovativo è stato adottato in via sperimentale dal **primo gruppo pilota** del percorso Spazio BenEssere tenutosi nei mesi scorsi presso il Ce.Ri.On e presto il suo utilizzo sarà esteso ad inizio 2025 anche nelle altre Associazioni Provinciali LILT che partecipano alla rete regionale.

In questo modo si renderà possibile il **confronto tra professionisti** per discutere criticità e aspetti tecnici che richiedono un approfondimento.

Inoltre, valorizzando il pluriennale lavoro delle psico-oncologhe del Ce.Ri.On, si potranno costruire delle buone pratiche ed una esperienza comune in cui coinvolgere operatori delle singole realtà provinciali.

Altro aspetto rilevante all'interno del progetto è il coinvolgimento della **LILT del Friuli Venezia Giulia**, nello specifico la

sede di **Trieste**, che consentirà il confronto del programma offerto anche con una realtà regionale diversa dalla nostra.

Infine, ci teniamo a ricordare che la realizzazione del percorso Spazio BenEssere ed il coinvolgimento delle Associazioni Provinciali della Regione Toscana è stato possibile grazie ad un **progetto di ricerca con un partenariato regionale finanziato con i contributi del 5xmille devoluti alla LILT Nazionale**. Questo progetto costituisce un'esperienza che auspichiamo possa proseguire, con il fine di contribuire alla realizzazione di obiettivi di salute e di assistenza universale in linea con i principi base che il Sistema Sanitario Nazionale si pone.

A conclusione del progetto nella primavera 2025, avremo il piacere di condividere gli obiettivi raggiunti e di formulare ulteriori proposte per poter implementare ed arricchire tale iniziativa.

Nel mese di **maggio 2025** si terrà a Firenze la **Festa annuale LILT della Regione Toscana** in concomitanza con le celebrazioni per i **20 anni di attività del Ce.Ri.On LILT /ISPRO** ed il nostro incontro vuole mettere in luce l'esperienza dei pazienti e dare voce alla domanda di maggior attenzione per quelle persone che hanno oltrepassato la dolorosa linea di confine tra il prima e il dopo il tumore.



## CORRI LA VITA 2024 DISTRIBUITE OLTRE 38.000 MAGLIETTE

Superate le 38.000 magliette distribuite per la **XXII edizione di Corri la Vita**, la manifestazione che **LILT Firenze** contribuisce ad organizzare e che unisce sport, cultura e solidarietà, promuovendo la raccolta fondi destinata a progetti dedicati alla **cura del tumore al seno**.

Quest'anno Corri la Vita in collaborazione con **Senonetwork**, la rete nazionale dei Centri di Senologia, investe su due aspetti importanti per la cura dei tumori al seno: il primo sulla **formazione di giovani specialisti** finanziando dieci borse di studio da cinquemila euro l'una destinate a personale sanitario medico e non medico che opera nei gruppi multidisciplinari dedicati alla diagnosi, cura e riabilitazione delle pazienti con tumore al seno; il secondo sul **controllo di Qualità nei centri di Senologia**: la finalità di questo progetto è di raccogliere dati a livello nazionale (Senonet) per fini valutativi, di auditing e di produzione scientifica, con l'obiettivo di assicurare la qualità della cura dei tumori al seno nei centri che afferiscono a Senonetwork.

Corri la Vita inoltre offre da sempre sostegno al **Ce.Ri.On. Centro Riabilitazione Oncologica ISPRO-LILT** di Villa delle Rose e a **FILE Fondazione Italiana di Leniterapia**.

Sul palco allestito al **Parco delle Cascine** erano presenti al momento della partenza con la **presidente dell'associazione Eleonora Frescobaldi** e lo starter dell'edizione 2024 **Giovanni Terzi**, giornalista e appassionato di sport, anche la sindaca di Firenze **Sara Funaro**, il presidente della Regione Toscana **Eugenio Giani** e **Neri Torrigiani**, responsabile del Comitato organizzatore.

All'arrivo in **Piazza della Signoria** sono intervenuti con **Eva Edili** e **Simona Ventura**, madrina 2024 della manifestazione, tanti volti noti dello sport e dello spettacolo che hanno intrattenuto le migliaia di festosi partecipanti.



Foto di Massimo Sestini e Luca Moggi



# Coccole calde e sane: ecco le zuppe

**I**n una fredda serata d'inverno, magari dopo una lunga giornata di lavoro, per molti di noi una **zuppa calda** è quel che ci vuole per rimettersi in sesto, rilassarsi e godersi in tranquillità la serata. Ma anche dopo una giornata all'aria aperta, dopo aver camminato, pedalato, sciato o semplicemente passeggiato, una scodella di zuppa è una coccola a cui pochi sanno rinunciare.

Ma non per tutti è così, **non tutti amano le minestre**: da piccola ad esempio pensavo alla minestra come ad una pietanza da ospedale, ma con gli anni ho scoperto che **il mondo delle zuppe o minestre è veramente vario** e sono diverse le tipologie di minestra che possono fare al caso di ciascuno.

Eccone qui alcune, sperando di non aver dimenticato di citare le vostre preferite.

Ma prima una nota: la parola **"minestra"**

deriva dall'antico verbo **"minestrare"**, cioè versare nel piatto, scodellare. E **"zuppa"** invece deriva dal germanico **"suppa"**, che significa fetta di pane bagnato (quindi tutte le minestre con pane sono zuppe) <https://www.treccani.it/vocabolario/zuppa/>. Chiedo scusa se userò impropriamente questi termini.

## Minestre in brodo

Partiamo dalla minestrina in brodo. Non ne esiste una sola, e **non esiste un solo brodo**: carne, verdura, dado o miso? In molte cucine è immancabile la presenza del **dado**, di carne, di pesce o di verdura. Personalmente sono almeno 20 anni che non ne faccio uso. Per diversi motivi. In passato un motivo era un suo ingrediente, il **glutammato di sodio**, una sostanza usata per esaltare il sapore dei piatti a cui viene aggiunta. In passato si pensava potesse provocare mal di testa ed altri effetti che andavano sotto al nome di "sindrome da ristorante cinese" perchè in Cina si fa largo uso di questa sostanza. Ricerche più recenti ed approfondite non hanno invece confermato questa ipotesi. Il secondo motivo che mi aveva spinto ad eliminarli era che secondo me **il glutammato di sodio "appiattisce" il sapore della pietanza**, anche se aiuta a garantire un sapore abbastanza ripetibile della ricetta in cui viene

utilizzato. E questo per me è un po' un affronto alla creatività in cucina: preferisco variare il sapore del piatto variando gli ingredienti che uso, senza usare un "esaltatore" del gusto.

**La minestrina in brodo per eccellenza è fatta con un buon brodo di carne, o anche con un buon brodo di verdura.** Il primo richiede, come ben si sa, una lunghissima cottura, che oggi come oggi molti di noi possono permettersi solo in occasioni speciali, quando siamo a casa e possiamo quindi tener d'occhio il pentolone che bolle. Un brodo di verdura si prepara più velocemente ed è facile avere sempre a portata di mano un po' di verdura per prepararlo: cipolla, carota, sedano, zucchina,

broccolo, finocchio o altro a seconda dei gusti o di quello che offre il frigo (o l'orto).

**Di base però la minestrina è un ali-**

**mento molto povero**: brodo, un po' di pasta/riso/semolino e un po' di parmigiano. Non è certo un piatto completo, a meno che il brodo non sia la base per una stracciatella (uova, parmigiano e noce moscata, sbattuti insieme, aggiunti al brodo bollente e mescolati con una frusta per "stracciare" il composto), per dei canederli della tradizione trentina (polpette a base di pane raffermo, uovo, latte e speck, cotte nel brodo) o per dei tortellini o agnolotti in brodo (forse originari dell'Emilia Romagna, ma diffusi in tutta Italia, con varianti sui ripieni). **Stracciatella, canederli e tortellini** sono piatti quasi completi, fonte di proteine e carboidrati: per completare il pasto potrebbe bastare una bella porzione di verdura e una fetta di pane integrale. Mettendo il naso fuori dal nostro paese, anche le diverse **minestre orientali a base di miso** (un insaporitore, ottenuto dalla fermentazione di un legume e un cereale, più frequentemente soia e riso o orzo) e il **ramen**, possono rientrare in questa prima categoria.

## I minestrini

Sotto questo nome raggrupperei **tutte le minestre "dense" a base di verdura mista o monotipo, tagliata a pezzi, più o meno grandi.** Anche qui le varianti sono infinite: il semplice minestrone,

“Una scodella di zuppa è una coccola a cui pochi sanno rinunciare”



Foto: Designed by Freepik

senza pasta e legumi, può essere assimilato ad un piatto di verdura, ma aggiungendo patate e legumi diventa un piatto quasi completo. Guardando alle tradizioni regionali, la **“ribollita”** può rientrare in questa categoria di piatto più o meno completo (ci sono i fagioli). Ribollita e **“pappa al pomodoro”** (a cui manca però un ingrediente ricco di proteine), rientrano appieno nella categoria “zuppe”, data la presenza del pane inzuppato. Anche i minestrone diventano quindi “piatti completi” quando arricchiti di **legumi, carni o altro, ad esempio uova, come nell’acqua cotta toscana.**

#### Le minestre di legumi

Riducendo o eliminando nella ricetta la quantità di verdure e aumentando i legumi, ecco che nascono invece le minestre di legumi. Ce ne sono infinite varianti in Italia e **si può facilmente osservare come quasi sempre nelle zuppe di legumi vi sia un cereale abbinato al legume.** Istantivamente l’uomo ha abbinato questi due ingredienti per la sopravvivenza: oggi sappiamo che mentre solo legumi o solo cereali possono portare alla carenza di alcuni aminoacidi (componenti delle proteine), la loro combinazione è invece ottimale, perchè il valore proteico che ne deriva non ha nulla da invidiare a quello dei prodotti animali. La **“pasta e fasoi”** del nord Italia, il **“bordatino alla livornese”** (una zuppa povera a base di farina di mais cotta nel brodo dei fagioli e cavolo nero), **“risi e bisi”** (riso e piselli, in versione asciutta o brodosa, che si mangiano nel Veneto), **“pasta e ceci”** in mille varianti, sono solo alcuni dei possibili esempi.

#### Le vellutate

Cremose e colorate sono forse le minestre che più di tutte ci avvolgono con la loro morbidezza. **Sono facili e veloci da preparare, basta avere un passaver-**

dure o un frullatore. La fantasia deve essere lasciata libera di inventarsi le vellutate più insolite. **Per addensare, vanno benissimo le patate,** che aiutano a dare cremosità e consistenza alla vellutata. La panna non è invece indispensabile: se è un giorno di festa e volete regalarvi una coccola speciale, va bene, ma per la quotidianità, si possono preparare magnifiche vellutate senza burro e senza panna. Solo le verdure preferite, un paio di patate e un bel giro d’olio EVO alla fine. Tra i miei colori preferiti c’è l’arancio della **vellutata alla zucca** e il verde brillante di quella di **piselli** (freschi o surgelati) e **cipolla.** La **vellutata di patate e porri** è troppo pallida, ma un po’ di pepe e una manciata di erba cipollina tritata le donano moltissimo. E per un’occasione speciale, si può decorare la vellutata con qualche cucchiata di yogurt greco magro.

#### Le ricette di Sano & Buono

E per finire, ecco un suggerimento per la prossima serata fredda: **zuppa di castagne e ceci.** Ne esistono molte varianti, ma questa che ho trovato su <https://ricette.giallozafferano.it/Zuppa-di-ceci-e-castagne.html> mi ispira davvero.

I ceci vanno ammolati e cotti. Le castagne vanno lavate, la buccia incisa, cotte per circa 40 minuti con una foglia di alloro (e, volendo, semi di finocchio), e infine sbucciate e sbriciolate (lasciando qualche castagna intera). In un soffritto di aglio tritato, aggiungere le castagne, farle insaporire, aggiungere quindi i ceci e cuocere il tutto, con un rametto di rosmarino, per circa 20 minuti. Servire ben calda, con olio EVO, una macinata di pepe nero e qualche fetta di pane tostato. Qui la ricetta dettagliata.



## Un uomo, una diagnosi, una diversa visione della vita: la storia di Sandro



Foto: Designed by Freepik

**L**a diagnosi di cancro è un evento devastante, non solo per il corpo, ma anche per la mente e l'anima. Per molti **uomini**, affrontare una malattia così grave può comportare **una lotta interna ancor più complessa**. La società spesso alimenta l'idea che gli uomini debbano essere forti, invulnerabili, e che chiedere aiuto sia un segno di debolezza. Questa convinzione porta molti a **chiudersi in sé stessi**, a negare la necessità di supporto psicologico, anche quando ne avrebbero bisogno. La nostra esperienza di questi **venti anni a Villa delle Rose** è che sono soprattutto le donne a riconoscere i propri bisogni e a domandare di essere accompagnate durante il percorso oncologico. Gli uomini, abituati a gestire le sfide da soli, **si sentono spesso inadeguati o vulnerabili nel cercare aiuto**. La paura del giudizio, la stigmatizzazione della malattia e l'orgoglio personale possono trasformarsi in barriere insormontabili. Succede così che molti uomini vivano l'esperienza della malattia in un **silenzio pesante**, convinti che mostrarsi vulnerabili possa sminuirli. Tuttavia, **negli ultimi anni qualcosa è cambiato**. È sempre più frequente che anche gli uomini si rivolgano al nostro servizio. E quando succede, quando si aprono a un percorso di supporto psicologico e affrontano le loro paure, spesso accade qualcosa di speciale. **La terapia può diventare un luogo sicuro** dove esplorare emozioni, paure e speranze, il luogo dove scoprire che non sono soli, che ci sono

altri che vivono esperienze simili e che è possibile condividere il peso della malattia. In questo cammino **si attivano risorse interiori inaspettate e sorprendenti**, l'accettazione della malattia diventa il punto di partenza per una rinascita personale. La strada verso la guarigione è spesso imprevedibile e piena di ostacoli, ma affrontarla con il giusto supporto può portare a **nuove scoperte** e a una **diversa visione della vita**. Nel percorso di riabilitazione, capita che gli uomini possano trasformare la loro vulnerabilità in una fonte di forza, scoprendo risorse interiori che non sapevano di avere, riscrivendo la loro storia e ridefinendo il significato che vogliono dare alla vita.

**Il racconto che Sandro ci ha regalato ci sembra un bellissimo esempio di questo cammino.**

### Rifiorire si può

Sono in ospedale. È fine agosto del 2020.

Le nostre vite sono depistate dal virus e la mia dalla malattia già da fine febbraio, prima della chiusura di tutto a marzo.

Stanza 310. Reparto di oncologia. Ospedale Careggi. Firenze. Ho passato lì tutta l'estate.

Oggi è il mio ultimo giorno di chemioterapia in ospedale: sono riuscito a completarla, per fortuna, rispettando i tempi previsti ed il dosaggio massimo estremamente tossico. Era importante.



Una terapia. Unica. La sola in grado di contrastare il ribelle: un tumore raro, nato con me, secondo gli oncologici, in addome.

Ha aspettato parecchi anni il cancro.

Un dolore addominale, "diverso".

Ha creato basi lungo la linea mediana del corpo, con metastasi al torace ed al collo.

È dinamico. Ha forza. Vuole vivere.

Ed ora, eccomi qui, a fine terapia, a fine corsa. Abbiamo fatto un passo, forse ne serviranno altri.

Sei mesi fa, il corpo ha bruscamente indirizzato la mia vita: l'ha spinta, deviata.

Mi ha messo in riga? Non lo so.

Una cosa è certa.

È diventato, improvvisamente, il solo cammino, l'unica verità del presente e si è spenta la luce su tutto il resto.

Ho sentito che al corpo dovevo affidarmi completamente. Gli ho riconosciuto forza, autonomia, organizzazione. Poteva salvarmi la vita.

Quante cose nate e morte in quel momento. Non potevo resistere. Non potevo padroneggiare. Ora, ci si fermava.

Non ero felice. Avevo improvvisamente tempo per sterezare. Avevo tempo per quei lati di me che avevo messo a tacere.

In fin dei conti, era una forma di libertà ascoltare il corpo.

Un lusso.

Dopo stordimento, paura, catatonìa, una spinta collaborativa mi fa dire: "Ferma, oggi, in qualche modo, quanto senti".

È stato il motivo per cui ho richiesto pochi antidolorifici.

Non volevo. Non volevo interrompere il contatto con il corpo.

In una situazione difficile e confusa, mi rifugio nell'attenzione, nelle piccole cose, ripetitive magari, ma curate fino in fondo cercando Bellezza. E c'è tanta Bellezza anche nella malattia.

Un ossimoro.

Franco Basaglia diceva: "la malattia è vita!"

Aveva ragione. Oggi, lo so.

Camminavo lentamente, appoggiandomi ai muri dell'ospedale:

la terapia mi spezzava le gambe. Quando riuscivo, però, a far passare un dolore senza aiutino sorridevo ed ero felice.

La mente ed il corpo si stavano alleando. Sentivo, anche in questo, Bellezza.

Piano piano, cominciavo ad avere orecchie in grado di Ascoltare.

Ero quasi sempre sorridente in ospedale.

Malandato, ma sorridente.

Cercavo il Sapore di ciò che era successo in qualsiasi dettaglio.

Provavo una forma di entusiasmo, impastata con il dolore.

Condividevo buon umore con tutti anche durante il quotidiano viaggio in vena a Chernobyl.

Sguardo lungo, fiducioso.

Uscito dall'ospedale ho mantenuto un contatto profondo con il corpo.

La chemioterapia, in questi anni, mi ha debilitato più volte con importanti e fastidiosi effetti collaterali. Ha bloccato gradualmente il tumore, però!

E di questo, ringrazio.

Penso che il mio atteggiamento abbia fatto la sua parte.

Nel 2021 sono venuto a conoscenza dell'innovativo approccio terapeutico del CERION, in collaborazione con la LILT di Firenze, a ISPRO a Villa delle Rose.

Un incontro illuminante!

Ho subito iniziato un percorso di supporto psicologico.

Tutte le attività proposte dal CERION hanno sollecitato il linguaggio emotivo e creativo.

Alla base di tutto, gentilezza degli operatori e grande professionalità. Quando le forze sono cresciute, mi sono appassionato al Cammino, all'andare a piedi.

Sono entrato a far parte del Gruppo Impronte Lilt.

Una famiglia molto ben guidata da una psiconcologa di grande esperienza.

Ho imparato a camminare con gli altri, in modo nuovo, con quella logica del "sortirne insieme", tanto cara a Don Milani.

Le camminate, adesso, sono un'abitudine quotidiana, un contatto profondo con la Natura che fa

sorridere il mio cuore. Abbiamo raggiunto un apice con il Gruppo Impronte Lilt.

Ho avuto l'onore di esser coinvolto nel "progetto Santiago".

Nel 2023, dopo un lungo e difficile percorso, insieme a venti pazienti oncologici e due psiconcologhe, ho percorso le ultime cinque tappe del Cammino di Santiago: 120 km!

Una gioia inimmaginabile.

Tre anni prima non riuscivo quasi a camminare.

Santiago è stato un treno preso in corsa, verso la libertà.

Ho contribuito ad alimentare la sua corsa. Ne siamo scesi felici, "tutti insieme", con uno sguardo più alto, più libero.

Devo ringraziare le persone che ho incontrato!

Sembrerà strana la mia conclusione. Devo ringraziare anche la malattia!

Se succede - sarebbe meglio di no - bisogna farne qualcosa, in modo che non diventi uno tsunami che travolge tutto.

Sto imparando un nuovo modo di vivere.

La malattia mi spinge verso il Desiderio, meno verso la paura.

I desideri non decantano ma affiorano e la debolezza per fantasmi e maschere perde forza.

La malattia richiede verità, vivere il presente.

L'unica verità è il qui ed ora.

Non guerreggio né con il corpo, né con la malattia.

Cerco complicità ed Amore.

Tratto molto bene il mio tumore, come un'ospite di riguardo.

Passeremo la vita insieme, mangiando alimenti di qualità, passeggiando per ore in natura, contemplando l'infinita Bellezza che ci circonda.

Ci rispettiamo. Cerchiamo Pace. Il "bastardo", lo "stronzo" sono spesso epiteti usati per il cancro. Se si presenta - ripeto, meglio di no - rappresenta un'esperienza da vivere, un'opportunità per "Rifiorire".

**Buon Cammino a tutti, cari viandanti.**



# Una vita dedicata alla corsa

Intervista a **Giancarlo Romiti**  
Presidente Comitato organizzatore Firenze Marathon

**N**on capita spesso di soffiare su delle candeline...specialmente per festeggiare anni importanti, celebrativi, con lo zero come secondo numero... 40...50...80...

Ed ancora più raro è trovarsi a festeggiare tali momenti in un unico anno. No, non è uno scherzo, a volte capita. Come a **Giancarlo Romiti**, Presidente del Comitato Organizzatore della Firenze Marathon e dei principali eventi podistici della città di Firenze, membro del comitato organizzatore di Corri la Vita e del Consiglio della società Atletica Firenze Marathon.

Ma andiamo per gradi, anzi per numeri.

**Buongiorno Giancarlo, partiamo dal numero 40: a cosa lo associamo?**

Insieme ad altri sei amici nel 1984 abbiamo dato il nome ed iniziato ad organizzare la Firenze Marathon, Maratona Internazionale di Firenze, con l'ambizione di farla diventare, fino dalla prima edizione, un evento importante, anche per attrarre turismo in un periodo dell'anno considerato di bassa stagione.

La prima edizione con partenza in Piazza della Signoria ed arrivo nel Piazzale degli Uffizi, vide la vittoria sia al maschile che al femminile di due atleti Inglesi. Ogni anno la Firenze Marathon viene organizzata l'ultima domenica di novembre, con una struttura organizzativa sempre più efficiente

“ Nel 1984 abbiamo dato il nome ed iniziato ad organizzare la Firenze Marathon ”

per la crescita di coinvolgimenti con istituzioni e di dirigenti interni e, soprattutto, di tanti volontari che supportano i servizi del Comune di Firenze, presidiando i 42 Km della maratona che, come sappiamo coinvolge lungo il percorso tutta la città.

**Dal lontano 1984 questa Maratona ne ha fatta di strada.**

Dopo la trentesima edizione, che fu una delle ma-



ratone più partecipate con oltre 11mila iscritti, dopo il periodo difficile del COVID, stiamo ritornando a numeri stabilmente oltre i 10mila iscritti e, cosa importante per la nostra città, quasi il 50% sono stranieri. La nostra maratona è fra le più importanti maratone europee ed internazionali ed è seconda in Italia per numero di partecipanti solo dietro a Roma. In questi anni abbiamo frequentato i Marathon Expo delle più importanti maratone mondiali proprio per promuovere internazionalmente Firenze Marathon ed implementare la partecipazione di maratoneti di ogni nazione e favorire scambi culturali e tecnici con molti referenti delle più importanti organizzazioni.

**Come vedi il presente della Maratona?**

Dopo le prime edizioni, anche tutti i fiorentini hanno superato le opposizioni date dal disagio nelle zone che sono interdette al traffico e, soprattutto, gli operatori economici vedono con favore l'afflusso di maratoneti in un periodo di bassa stagione, oltre al prestigio organizzativo di un grande evento sportivo e sociale per la città. Il Marathon Expo quest'anno ha ripreso ad essere organizzato il venerdì ed il sabato che precede la maratona proprio nei locali prestigiosi della "Leopolda" con numerosi espositori e con un afflusso previsto di oltre 30.000 visitatori, che considerano la nostra maratona importantissima e fortemente par-



tecipata proprio per l'attrazione del turismo sportivo.

### Ed il futuro?

Per quel che mi riguarda, ringraziando il Signore per la mia salute accompagnata dalla costanza e volontà che ignora il tempo che passa, mi considero ancora un punto di riferimento di continuità del successo della Maratona, sempre disponibile a sostenere con ogni mezzo le attività dell'Atletica Firenze Marathon e delle Associazioni che ci aiutano alla preparazione nei nostri eventi. Quest'anno per celebrare il 40° anniversario della Maratona, viene organizzata anche una corsa di 10 Km, sempre la domenica mattina, che siamo sicuri crescerà nel tempo di quantità e qualità.

### Altro giro di ruota: numero 50. A cosa lo associ?

Ho già parlato della Maratona, ma la mia precedente esperienza di organizzatore sportivo risale ad inizio anni '70, quando insieme ad altri amici, decidemmo di prendere spunto dalla prima "Stramilano" e dalla Scarpinata Fiorentina. In periodo di austerità si svolgevano passeggiate all'aperto ed anche noi con l'aiuto dell'Amministrazione Comunale e della Libertas, decidemmo di organizzare nel 1974 la prima edizione della Guarda Firenze - Passeggiata Turistico Sportiva, manifestazione pioniera di tante corse che poi negli anni si sono svolte in tante città e borghi d'Italia. Questa corsa, partecipata da tanti atleti fra cui uno splendido Gelindo Bordin, raggiunge alla fine degli anni 70 oltre 7.000 partecipanti proprio nello spirito di partecipazione del significato di "Guarda Firenze" e sicuramente è stata propedeutica alla successiva organizzazione della Firenze Marathon. Questo

evento negli anni ha visto una larga partecipazione di bambini, ragazzi, insegnanti e famiglie con iniziative associate a concorsi culturali e premi per le scuole fiorentine. Per tanti una delle prime esperienze di avviamento alle corse.

### Una manifestazione che ha avvicinato tanti giovani alla corsa e, di riflesso, all'atletica.

Fra le mie prime attività sportive c'è stato proprio quelle dell'Atletica Leggera. Dopo esperienze organizzative di corse paesane e campestri, nel 1968, abbiamo fondato la Libertas Freccia Azzurra e poi, con l'aiuto dell'olimpionica Carla Panerai, la Libertas Firenze. Successivamente insieme all'indimenticato Giorgio Cantini abbiamo iniziato a fare attività di atletica sul serio, allo stadio Militare, alla Madonna del Grappa, a Sorgane, per

“Un impegno costante e senza paura, provando a lasciare il segno di un cammino serio e generoso”

poi con l'aiuto della Maratona e di nuovi sponsor, trasformata in Atletica Firenze Marathon. Tanti ragazzi e ragazze che ho visto crescere sono transitati dalla nostra Società dove hanno sempre trovato un ambiente familiare ed accogliente. Poi con la gestione dello Stadio di atletica la crescita è stata esponenziale, grazie ad un Consiglio Direttivo di giovani appassionati, che sanno di potere contare sulla continuità della mia presenza, come pure tanti bravi allenatori che hanno fatto crescere tecnicamente e numericamente l'Atletica Firenze Marathon, fino alla conquista dello scudetto nazionale 2023 con la Squadra Maschile capitanata dall'olimpionico Leonardo Fabbrì. Altri atleti olimpionici e di valore internazionale ed a vari

livelli della nostra Società, iniziando da Larissa Iapichino, Samuele Ceccarelli, Andrea Cosi, etc. sono cresciuti con noi e sono arrivati a partecipare ai giochi olimpici di Tokyo e Parigi ed a campionati mondiali.

### Ultimo numero: 80.

I miei anni... È solo un numero, personalmente come ho già detto, non mi manca la possibilità di prendere qualsiasi impegno, grazie all'aiuto della mia famiglia e la continuità di salute ed energia che mi ha sempre aiutato a dire difficilmente di "no". Sono orgoglioso di avere immediatamente fatto partecipare l'organizzazione della Firenze Marathon fin dalla prima edizione di Corri la Vita e essere ancora attivo per il nostro apporto, compatibilmente con l'impegno che ancora devo dedicare personalmente, insieme ai miei figli, alle Aziende Diarpell, Intempo, Fipel Service che ho fondato, ed adesso anche Il Papiro Italy con i suoi negozi, che mi vedono ancora punto di riferimento a supporto

di esperienza e di attività quotidiana ancora necessari in questi periodi impegnativi per questo settore.

### Un suo desiderio, ancora non realizzato ma che sente come sfida futura.

Ogni sfida ed ogni iniziativa che penso di potere incoraggiare. Mi riservo solo, in ogni occasione, di spiegare come è stata bella e fortunata la mia vita e, pensando ai miei nipoti, che possano incontrare nella vita "tanti maestri bravi" che li incoraggiano ad andare avanti, dando il meglio di sé e con altri, sviluppando energie positive con impegno costante senza paura, riflettendo e provando a lasciare il segno di un cammino serio e generoso.



Crediamo  
nel suo **futuro.**  
senza cancro

**Diventa Socio  
Lilt o rinnova  
la tua quota  
per l'anno 2025**

**Grazie di cuore**



info sul sito  
[legatumorifirenze.it](http://legatumorifirenze.it)

**PROVA LA  
LIBERTÀ,  
LASCIA INDIETRO  
LA SIGARETTA!**



Per conoscere i percorsi Lilt per  
**smettere di fumare,**  
chiama lo 055.576939 o scrivici a  
[info@legatumorifirenze.it](mailto:info@legatumorifirenze.it)



Foto: Designed by Freepik



# CI REGALI UNA CARROZZINA?

I nostri pazienti hanno  
bisogno di nuovi ausili sanitari.  
Contribuisci al servizio di  
assistenza domiciliare della Lilt.

[legatumorifirenze.it](http://legatumorifirenze.it)



**LILT**

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*



ASSOCIAZIONE  
PROVINCIALE  
DI FIRENZE