

## **Nuovo Direttore in Oncologia AULSS 5 Polesana**



Team medico e infermieristico Reparto Oncologia

**L**a dr Cristina Oliani, nuovo Direttore dell'Oncologia di Rovigo, 57 anni, si è formata e vive a Verona ed ha tanto entusiasmo da spendere. Specializzata in Oncologia a Padova, successivamente in Gastroenterologia, Genetica Medica e Statistica Sanitaria, ha completato la sua formazione a Londra, al Royal Marsden Hospital e Hammersmith Hospital.

Nel 2016 ha frequentato la scuola Europea di Oncologia e conseguito il "Breast Cancer Competence Certificate" all'Università di Ulm (Germania).

"Qui a Rovigo ho trovato un'ottima professionalità" dice la dr Oliani "in particolare infermieri molto preparati ed attenti al paziente, medici impegnati ad offrire le migliori cure e potenziare la prevenzione, un volontariato attivo e disponibile ad aiutarci a migliorare la presa in carico del paziente."

"I nostri obiettivi a breve termine sono migliorare i percorsi diagnostici ed assistenziali per dare risposte tempestive ed efficaci ai tanti bisogni dei pazienti e delle loro famiglie.

Con LILT stiamo anche mettendo a punto nuovi progetti per migliorare la qualità di vita dei nostri utenti."



Team Medico e Infermieristico del DH Oncologico



Un augurio di buon lavoro alla Dr. Cristina Oliani dal Direttivo, dai Soci e dai Volontari della sezione rodigina della LILT

# Non solo "Movember"

“Non solo Movember” ...

è il titolo dell'iniziativa che la nostra sezione ha organizzato per domenica 21 gennaio u.s. in collaborazione con l'Amatori Rugby Badia Polesine. La manifestazione doveva svolgersi fra fine novembre e l'inizio di dicembre 2017, ma poi per una serie di motivi si è deciso lo spostamento principalmente perché la prima squadra dell'Amatori Rugby Badia solo il 21 gennaio sarebbe tornata sul proprio campo dall'ultima partita interna giocata il 5 novembre. Così oltre alla prima squadra, il Borsari Emporio Badia, è stato possibile coinvolgere anche la formazione under 18. Ovviamente sono stati protagonisti anche i giocatori, tecnici e dirigenti delle due squadre ospiti.

La manifestazione ha acquistato un significato più ampio e anche benaugurante perché la LILT ha colto l'occasione per salutare la prima partita interna delle due formazioni badiesi coinvolte del 2018 alle quali ha auspicato una seconda parte della stagione positiva.

La prima parte della manifestazione si è svolta alle 11 in occasione della partita di campionato under 18 fra Rugby Badia e Valpolicella; alle 14.30 ha avuto luogo la seconda parte per la partita di serie B fra Borsari Emporio Badia e Rubano ultimo incontro del girone d'andata.

Come LILT siamo stati presenti con nostro materiale divulgativo per sensibilizzare gli uomini sulla necessità di fare prevenzione per il tumore alla prostata che nel mondo del rugby ha trovato grande collaborazione.

Ovviamente tutti hanno portato i classici “baffi” che sono ormai diventati il simbolo di “Movember”. La LILT ringrazia l'Amatori Rugby Badia Polesine dalla dirigenza, ai giocatori, all'allenatore Alessandro Lodi che è stato il nostro punto di riferimento.



Il Presidente LILT M. Iside Bruschi premia Francesco Baggio migliore giocatore in campo:





17-25 MARZO 2018

## SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA



Se l'avversario è il tumore, c'è solo uno schema di gioco:  
*prevenzione, corretti stili di vita e diagnosi precoce.*

La XVII edizione della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica 2018 si è tenuta in tutta Italia dal 17 al 25 marzo.

**#giocadanticipo** è l'hashtag di questa campagna: una sfida il cui obiettivo è il benessere.

Prevenzione vuol dire "agire prima", per se stessi e per le generazioni del futuro: educare i più giovani e sensibilizzarli su quanto sia fondamentale condurre una vita regolare e mangiare bene, è una sfida per la salute pubblica mondiale.

E' preoccupante constatare, anno dopo anno, un sensibile incremento di bambini in sovrappeso o obesi ben sapendo che "un bambino obeso sarà, con grande probabilità, un adulto malato.

Ormai diversi studi epidemiologici hanno evidenziato l'esistenza di una relazione tra ciò che si mangia e l'insorgenza di tumori.

Si stima infatti che oltre il 35% circa dei tumori è causato dalla nostra alimentazione contro il 5% circa dovuto all'inquinamento atmosferico.

Nel nostro paese ogni giorno, secondo i dati del Rapporto Aiom/Airtum "I Numeri del cancro in Italia 2017", sono circa 1.000 le persone che ricevono la diagnosi di tumore. Numero che può essere ridotto adottando uno stile di vita corretto: niente fumo e alcol, dieta equilibrata, movimento. Oltre a controlli periodici per individuare precocemente lesioni tumorali.

Simbolo della campagna, come ogni anno, è *l'oro verde italiano*, l'olio extravergine di oliva alimento prezioso per le sue riconosciute e consolidate, multiple, eccellenti e salutari proprietà

## L'OBESITÀ INFANTILE COME COMBATTERLA

La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, nell'ambito della campagna di educazione nutrizionale per le famiglie "Mangiare bene Conviene", ha presentato le linee guida "**Allarme obesità, combattiamola in 10 mosse**".

### 10 punti essenziali contro l'obesità infantile

- 📌 allattamento al seno per almeno 6 mesi;
- 📌 svezzamento dopo i sei mesi;
- 📌 controllare attentamente l'apporto di proteine, specialmente nei primi due anni di vita;
- 📌 evitare bevande caloriche;
- 📌 sospendere l'uso del biberon entro i 24 mesi;
- 📌 evitare l'uso del passeggino dopo i tre anni;
- 📌 controllare il peso corporeo prima dei sei anni;
- 📌 introdurre TV e giochi sedentari solo dopo i due anni;
- 📌 incentivare i giochi di movimento;
- 📌 porzioni corrette di cibi.

(Fonte: Società Italiana di Pediatria Preventiva & Sociale)



## IN ITALIA CIRCA UN MILIONE DI BAMBINI OBESI

In Veneto, nel 2016, il 25% dei bambini tra gli otto e i nove anni si trovava in condizione di eccesso ponderale.

Di questi, il 19% era in sovrappeso, il 5% risultava obeso, l'1% era in condizioni di obesità severa.



### Volontari encomiabili: un successo per la Lilt

#### TAGLIO DI PO

Ancora una volta il Delta ha aderito alla "Settimana nazionale per la prevenzione oncologica 2018", promossa dalla sede nazionale della Lilt (Lega italiana per la lotta contro i tumori), attuata dai volontari della varie sezioni provinciali e patrocinata dai Ministeri della Salute e delle Politiche agricole alimentari e forestali e dal Coni. Simbolo della Settimana nazionale di prevenzione oncologica è stato, dal 2001 in poi, ovvero, da sempre, l'oro verde italiano: l'olio extravergine di oliva. Nella Delta (ma anche ad Adria, nel medio ed alto polesine è stato o sarà fatto), organizzati dalla presidente provinciale Maria Iside Bruschi,

nell'ultimo fine settimana, sono stati allestiti dei banchetti ma è stato utilizzato anche il sistema del porta a porta per cui il risultato, grazie alla solidarietà dei deltini, è stato encomiabile.

#### SUPER IMPEGNO

A Taglio di Po è stato effettuato un banchetto sul sagrato della chiesa di piazza Venezia, con i volontari Maria Grazia Bressan, Leonio Bresciani e Albana Vidali

ed un'altro banchetto all'interno del centro commerciale Aliper, autorizzato come sempre con grande disponibilità e collaborazione del direttore Nicola Tandin, con i volontari Adriano Bellan, Adriano Pagliani e Ugo Villani. Pure a Scardovari di Porto Tolle, "Il solito generoso Gianni Azzalin" ha fatto un ottimo lavoro, così come a Corbola, con un banchetto, il sempre disponibile, Sandro Gulmini, si è adoperato con grande impegno. Con la bottiglia di mezzo litro di olio di oliva è stato distribuito pure un libretto con il saluto del presidente nazionale Francesco Schitulli, con tante notizie utili per la prevenzione, il codice europeo contro il cancro, come fare per aiutare la Lilt e la conoscenza della sezioni provinciali per farsi soci.

**Giannino Dian**



TAGLIO DI PO I volontari della Lilt all'opera al centro Aliper



Un grazie di cuore agli amici di Ficarolo e Salara, in particolare al Presidente della Pro Loco Giorgio Marca per l'impegno dedicato all'evento.

Grazie anche alle amiche e agli amici di Adria, Loreo e di Guarda Veneta e alle volontarie di Rovigo sempre presenti e impegnate.

# Cacao e Salute

**C**acao, tutti quando pronunciamo questa meravigliosa parola intendiamo il cioccolato duro, in tavolette, cioccolatini, uova di Pasqua e quant'altro; ma nell'antichità il cioccolato era una prelibata bevanda amara ed energetica di origine sudamericana.

Fu così che il colonizzatore Cortez importò in Europa questa bevanda a base di frutti del cacao per farne dono al Re di Spagna. Il cioccolato, così come lo conosciamo ai giorni nostri si cominciò a produrre attorno alla metà del 1800, dapprima come prodotto salato, ma visto lo scarso successo si passò rapidamente ad aggiungere al cacao lo zucchero.

Questo, ed altro ancora, è quello che ci ha raccontato il Maestro Cioccolatiere Mirco Della Vecchia.

Abbiamo anche imparato che, oltre ad essere una golosità, il **"cacao fa bene"**: l'assoluzione viene dalla Dott.ssa Vincenza Gianfredi che ha dichiarato il cioccolato fondente fonte talmente preziosa di polifenoli (in quantità maggiori del tè verde e nero) da renderlo utile per abbassare glicemia, colesterolo e pressione arteriosa, prevenendo sia il diabete che il sovrappeso. Le uniche condizioni sarebbero l'ottima qualità del cioccolato (che deve contenere almeno il 70% meglio 85/90% di cacao) e la modica quantità, ovvero da 20 a 40 grammi giornalieri. Le altre proprietà del cacao, e le conosciamo da più tempo, sono quelle che combattono i radicali liberi e proteggono dall'invecchiamento cutaneo.



Per approfondimenti:

<http://www.mircodellavecchia.it/>



## Cacao e Salute

Accademia dei Concordi Sabato 24 Marzo ore 17

### Relatori

**Vincenza Gianfredi**

Medico Università di Perugia

Il piacere della prevenzione:

cioccolato da alimento "proibito" ad alleato della salute

**Laura Cominato**

Nutrizionista

Cioccolato: buono, sano,  
ma senza esagerare

**Mirco Della Vecchia**

Cioccolatiere

Cacao:  
una passeggiata oceanica

Conduttrice: Clara Grossi - Giornalista



Grazie inoltre ai sali minerali come fosforo, magnesio, calcio e ferro, e alle vitamine del gruppo B, i benefici sono anche nei casi di anemia, depressione e affaticamento mentale.

L'importante, ci ha ricordato la Dott.ssa Laura Cominato, è non abusarne.

Una fetta biscottata integrale, spalmata di formaggio fresco di capra (più magro e digeribile e adatto a persone intolleranti alle proteine del latte vaccino) con una bella grattugiata di cioccolato fondente, potrebbe diventare una buona e golosa abitudine.

Mangiarne un quadratino abbinato a nocciole e mandorle può essere uno spezzafame invitante e corroborante.

Anche i dolci a base di cacao, come torte e biscotti, hanno spesso meno grassi, zuccheri e calorie di altri che contengono al suo posto più burro e creme.



# Giocare per Prevenire

## Circolo Tennis Rovigo



Giovedì 5 Aprile 2018



Ore 20,00

Circolo del Tennis V.le Tre Martiri

Incontro con pizza

a favore della LILT

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

Al Torneo "Pasquale" organizzato dal Circolo Tenni Rovigo, hanno partecipato 52 atleti di cui 8 ragazzi under 16 e 12 donne.

Atleti di tutte le età sono stati suddivisi in quattro con gare di singolare maschile e femminile, doppio maschile e doppio misto.

Il regolamento prevedeva che il vincitore dei singolari fosse chi arrivava per primo a nove giochi.

Nel doppio, per risultare vincitore si dovevano ottenere tre set senza advantage.

Il vincente prendeva tre punti a partita che sommati ai punteggi degli altri compagni di squadra determinava la classifica all'interno del torneo.

La LILT ha ringraziato i 52 atleti fornendo in omaggio una bottiglietta di olio extravergine di oliva simbolo della campagna di prevenzione promossa a livello nazionale ogni settimana di primavera. La bottiglia era accompagnata da un opuscolo LILT con consigli sui sani stili di vita.

*L'*attività sportiva "abbatte" il rischio per 13 tipi di tumore ...  
È la tesi finale di uno studio del National Cancer Institute (Usa) che ha preso in esame dati di 1,4 milioni di persone tra Europa e Stati Uniti: *chi fa esercizio fisico ha il 7% di probabilità in meno di ammalarsi, ma in un quarto delle neoplasie il rischio crolla di oltre il 20% fino al -42% dell'adenocarcinoma all'esofago.*

*Sport e cancro:* uno studio da poco pubblicato sulla prestigiosa rivista *Cell Metabolism*, opera dei ricercatori della University of Copenhagen, ha dimostrato che nei topi affetti da una neoplasia *l'attività fisica è in grado di portare ad una riduzione della massa tumorale attraverso la stimolazione del sistema immunitario.* Un risultato preliminare, seppur ottenuto in modello animale, che indica ancora una volta l'importanza dello sport come strategia di potenziamento delle cure.

Come ogni anno il Circolo Tennis ha realizzato un torneo amatoriale benefico aperto ai praticanti di tennis nel periodo antecedente la Pasqua, con due obiettivi primari: l'aggregazione all'interno dell'associazione sportiva e la sensibilizzazione verso realtà impegnate nel sociale sul nostro territorio. Proprio l'edizione 2018 di questo torneo ha avuto come intento la *raccolta fondi per la sezione rodigina della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.* Il torneo si è concluso con una serata in occasione della quale il Presidente M. Iside Bruschi ha illustrato le attività messe in atto nelle provincia relativamente alla Prevenzione Primaria, Secondaria e Terziaria

E' stato anche presentato l'ultimo importante progetto promosso dalla sezione rodigina, "*Umanizzazione della Medicina in Oncologia*" presentato lo scorso dicembre in un convegno sul tema, che ha visto, tra l'altro la realizzazione di un libro sulla comunicazione medico-paziente "*L'Incontro : Noi e Lui nell'oceano del grande male*" scritto dalla Dott.ssa Carmen Barile in collaborazione con il Psico Terapeuta Emiliano Toso ed un paziente Federico Grandesso.

All'interno del progetto dal maggio 2017, è stato allestito uno spazio relax per le persone impegnate nei percorsi di terapia del day hospital oncologico.

Oltre ad una biblioteca, in quest'area un gruppo di volontari mettono a disposizione il loro tempo offrendo biscotti, tisane ed infusi aromatici ma soprattutto un sorriso cercando di alleviare il carico emotivo nel faticoso percorso di cura intrapreso dai pazienti e dai loro familiari.

# UN DOLCE 8 MARZO IN ONCOLOGIA

L'8 Marzo le volontarie LILT, durante il servizio di tisaneria, hanno offerto alle pazienti ai familiari e allo staff sanitario del DH Oncologico dei "Macaros" rigorosamente gialli ripieni di cioccolato fondente.

Un grazie va alla "Pasticceria Charlotte" che generosamente ha contribuito alla riuscita della giornata.



**CHARLOTTE**  
— ROVIGO —  
DOLCI TRADIZIONI SALATE



Un grazie speciale alle volontarie LILT di Guarda Veneta che hanno coinvolto il gruppo "Filo Filò" AUSER Guarda Veneta.

Anna, Gloria, Lucia, Graziella, Ileana, Donata, Daniela, Liliana, Luisa e Adriana.

Splendide donne che hanno confezionato preziosi lavoretti per il Nostro Natale in Oncologia.

La settimana di Natale, le nostre volontarie hanno distribuito a tutte le persone in terapia, allo staff medico ed infermieristico un piccolo presente da aggiungere al loro Presepe o all'albero di Natale

**GRAZIE**



# Zumbathon 4 LILT



Bravissima Giorgia Prando e tutti gli amici di ASD WIP Academy per l'organizzazione e l'accoglienza dedicata alla LILT.





# Qualità di vita in Oncologia

**N**el numero di dicembre dello scorso anno, vi abbiamo parlato del libro pubblicato all'interno del grande progetto "Umanizzazione della Medicina in Oncologia" che vuole migliorare la qualità di vita del paziente oncologico e dei loro familiari.

**"L'Incontro- Noi e Lui nell'oceano del grande male" Sogni e Racconti dei protagonisti.**

Unico nel suo genere, per la prima volta un medico Carmen Barile, uno psicoterapeuta Emiliano Toso, ed un paziente Federico Grandesso, si confrontano e decidono di scrivere insieme.

Oggi vogliamo presentarvi l'artista che, dando una grande testimonianza, ha trasformato le parole del libro in immagini.

Maurizia Braga, nata a Salara (Rovigo) dove risiede, è una delle numerose persone che hanno incontrato, ad un certo incrocio, un "compagno di viaggio" non desiderato: il cancro.

Nata il 21 maggio 1947 ,dopo gli studi classici e Laurea in Matematica, si è dedicata all' Insegnamento, facendo della didattica, il suo cavallo di battaglia. Un lavoro privilegiato, perché i ragazzi sono preziosi e una ricchezza per un Paese. A conclusione del periodo lavorativo ... l'INCONTRO, inaspettato!



Ha iniziato da lì ad esprimere le emozioni attraverso l'Arte, progettando e realizzando gioielli/scultura ,dedicandosi maggiormente alla Fotografia, alla Musica, sua Compagna di viaggio da sempre... alla Pittura.

Con l'Opera... LA FORZA DELLA CONDIVISIONE, inizialmente intitolata L'ABBRACCIO0, ha voluto testimoniare, utilizzando il linguaggio non verbale dove i colori sono i paladini delle emozioni e gridano suoni che le parole non possono tradurre, una parte di quel percorso difficile, con una modalità che va direttamente al cuore.

Una casa dai contorni sfuocati, un cielo non più limpido, un sole malato che comunque ancora c'è, un tragitto accidentato... la vicinanza di persone care che sostengono... anche se la forza deve nascere dentro di noi.

Ogni altra Opera presente nel libro esprime, in questa modalità, la difficoltà del VIAGGIO... lo sconvolgimento della ATTESA, quando si viene informati dell' INCONTRO... la consapevolezza del GUERRIERO, preso come prigioniero tra il Bene e il Male, che è dentro di noi...

la leggerezza della GUARIGIONE...

L'Opera NOI E L'ALTRO... sintetizza L'INCONTRO, dove il male è rappresentato da quella rete che rende difficile proseguire il cammino della vita ...e da due persone illuminate da una fonte di luce dorata che procedono con vigore e determinazione.

È quasi scontato che ci riusciranno... perché, fosse anche di una sola ora in più, la determinazione, il credere nella Vita, il non abbandonare i progetti che ci caratterizzano, la voglia di andare oltre, nonostante tutto, la consapevolezza che la nostra energia è reale anche nel dramma, che la Vita è un regalo straordinario... che le persone care vogliono stare vicino a noi e noi con loro... avremo conquistato il mondo... anche solo facendo un piccolo passo.

## L'INCONTRO

### Noi e Lui nell'oceano del grande male

Sogni e racconti dei protagonisti

Carmen Barile



# Il nostro servizio di “Tisaneria” e non solo ...

la Sezione LILT di Rovigo in collaborazione con l'Oncologia dell'Ospedale di Rovigo, ha organizzato un servizio di “tisaneria”, allestito una biblioteca e acquistato dei televisori al fine di rendere le giornate dei pazienti e loro familiari il più gradevoli possibile ma soprattutto per aumentare la qualità di vita dei pazienti e dei loro familiari.

A distanza di un anno possiamo dire che il servizio di “tisaneria”, che le volontarie LILT prestano presso il DH Oncologico, ha raggiunto la sua meta. Da lunedì 30 aprile riusciamo a coprire tutta la settimana e confidiamo di crescere ancora. Venerdì 27 Aprile, alla presenza del Direttore Sanitario dell'Azienda ULSS 5 Polesana Dr. Edgardo Contato e del nuovo primario della UOC Oncologia Dr.ssa Cristina Olini abbiamo consolidato una preziosissima collaborazione con l'Associazione UCID di Rovigo che, con il suo Presidente Diego Chiarion, da sempre sostiene la nostra attività. Inoltre, dal Gruppo Famila nella persona del Direttore del supermercato di Lendinara Cristiano Zuin, abbiamo ricevuto una ricca donazione di prodotti dolciari e tisane, ma non solo, è stato anche un momento per presentare l'iniziativa di sensibilizzazione del Gruppo Famila nei confronti della nostra attività: “Regala una tisana”, è il progetto che inviterà i clienti, dei supermercati del gruppo, a donare tisane, infusi, prodotti dolciari che poi il Famila consegnerà alla LILT per il servizio prestato nel DH Oncologico

**famila**

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



## REGALA UNA TISANA

Grazie al gruppo dei volontari LILT  
nel DH Oncologico dell'Ospedale di Rovigo  
i pazienti e i loro familiari  
possono usufruire gratuitamente del servizio «tisaneria»

**Se lo desideri puoi contribuire anche tu  
con una tisana**

Non solo il Gruppo Famila sostiene le nostre iniziative, anche il l'Azienda Borsari di Badia Polesine ha rifornito generosamente la nostra “tisaneria” con dolcissimi articoli con i quali possiamo viziare le persone che afferiscono al DH Oncologico

  
**BORSARI**<sup>®</sup>  
MAESTRI PASTICCIERI  
*dal 1902*



Volontarie LILT all'opera



## ... alcune ricette

### Esempi di buona cucina:



#### **Risotto alle fragole**

*Ingredienti per 3 persone*

320 g di riso carnaroli, 400 g di fragole, un bicchiere di Prosecco, una cipolla bianca, sale, pepe rosa, un cucchiaino di fecola di patate o farina, olio EVO, un mestolo di acqua fredda, 700 ml di brodo vegetale.

*Preparazione:*

Scaldare l'olio in un tegame e farvi rosolare la cipolla tritata molto finemente senza farla bruciare.

Una volta dorata la cipolla aggiungere il riso e fatelo tostare per circa 2-3 minuti.

Aggiungere il prosecco e mescolare fino a completo assorbimento dei liquidi.

A fuoco medio aggiungere il brodo caldo poco alla volta, ogni qualvolta il riso lo assorbe, insieme al sale.

A metà cottura unire circa 160 gr di fragole lavate, pulite e tritate. Per colorare ed aromatizzare con più intensità il risotto, frullare parte delle fragole a disposizione ed unire la purea al risotto.

Aggiungere una spolverata di pepe rosa e guarnire il piatto di portata con le fragole rimaste.

*Ricetta a cura della LILT Roma tratta dal libro "I gusti della salute - dizionario dei cibi" della LILT.*



#### **Insalata di polpo, pesche noci, peperoni e olive**

*Ingredienti per 4 persone*

800 g di polpo, 1 o 2 pesche noci, 1 peperone giallo piccolo, 15 olive nere circa, capperi (facoltativi), prezzemolo, Sedano -carote - cipolla, 4 cucchiari di olio evo

*Preparazione:*

Cuocere il polpo in acqua bollente con sedano, carota e cipolla. Lasciarlo raffreddare nella sua acqua. Tagliarlo poi a pezzettini e condirlo con pesche noci e peperoni tagliati a dadini, olive nere tagliate a metà, capperi dissalati e infine con olio evo, sale e prezzemolo tritato. Lasciare riposare in frigo e servire fredda. Per impiattare prendere un coppapasta o aiutatevi con un cucchiaino facendo una montagnetta al centro del vostro piatto di portata.

Appoggiate i ciuffetti di carote in agrodolce sopra il riso e ultimate con "una pioggia" di trito di foglie di sedano per dare freschezza erbacea a questo piatto e qualche acino di uva

*Kitchen LILT rubrica LILT Bologna*

#### **Strudel con albicocche, zenzero e pistacchi**

*Ingredienti*

8-10 albicocche, 2 cucchiari di zucchero di canna integrale, zenzero fresco qb, 25 g di pistacchi, 2 cucchiari di pangrattato.

*Preparazione:*

Utilizzare pasta frolla o sfoglia a piacere.

Preparare il ripieno tagliando a fettine le albicocche, aggiungendo lo zucchero, zenzero fresco grattugiato qb, i pistacchi, il pangrattato. Mescolare e lasciare insaporire. Stendere la pasta frolla, distribuire il ripieno al centro e chiudere per bene lo strudel. Cuocere a 180° per circa 30 minuti. Completare con zucchero a velo

*Kitchen LILT rubrica LILT Bologna*

Frutta e verdura sono alimenti poverissimi di grassi, ricchi di fibre, di vitamine e di antiossidanti, sostanze da cui dipendono le proprietà salutari di molti cibi.



Dai il tuo contributo per aiutarci nella nostra missione di ricerca, assistenza, informazione e prevenzione.



Non è una alternativa all'8 per mille, non costa niente in quanto alla quota versata rinuncia lo Stato.

E' sufficiente apporre nell'apposito spazio del modello CUD o 730 o Unico, la propria firma con l'indicazione del codice fiscale della sezione LILT di Rovigo.

Ricordiamo a tutti i Soci e Simpatizzanti che la LILT non invia nessuno e soprattutto non telefona a casa per richiedere donazioni e offerte!!!

Diffidate di chiunque si presenti a nostro nome e denunciatelo alle forze dell'ordine.

## Diventare socio LILT è facile

Diventa Socio LILT: è il modo più diretto per contribuire concretamente alle attività dell'associazione.

E' sufficiente versare la quota annuale a partire da:

**se hai meno di 18 anni come socio aderente 5 €**

**socio ordinario 10 €**

**socio sostenitore a partire da 20 €**

**socio benemerito a partire da 150 €**

BancAdria Credito Cooperativo del Delta

IBAN: IT 14 P 08982 63122 012001201335

C/C Postale n° 112458

Intestato a Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori



## Un ringraziamento a tutti i nostri Volontari

I volontari sono i pilastri della Lega contro i Tumori, il "filo rosso" che collega le attività della nostra Associazione e le iniziative di comunicazione rivolte a l l ' e s t e r n o . Hanno diversi compiti:

1) un ruolo determinante nell'organizzazione e nella gestione degli eventi e degli spazi per la prevenzione.

2) aiutano la LILT nella promozione e nella raccolta fondi

3) assistono i malati in ospedale e sostengono i familiari nei momenti più

difficili.

Fare il volontario della LILT è semplice come prendere in braccio una persona che ami, come fare la spesa, conversare, guardare la tv, passeggiare in compagnia di un amico.

Serve impegno e forte senso di solidarietà in quanto il volontario LILT deve, spesso, affrontare situazioni particolarmente delicate.



### Informativa ai sensi dell'art. 13 DGLS 196/2003

Portiamo a conoscenza di coloro che hanno ricevuto il nostro notiziario le finalità e le modalità del trattamento dei dati che li riguardano: i dati in nostro possesso sono esclusivamente quelli generici ed in particolare Nome, Cognome e indirizzo. Non si tratta, quindi, di dati sensibili o giudiziari. Ai nominativi del nostro archivio elettronico, inviamo comunicazioni relative alla nostra attività e in nessun caso diamo i dati a terzi. Tutti i dati vengono registrati in una banca dati, alla quale può accedere solo personale incaricato con utilizzo di username e password. La banca dati si trova esclusivamente sul disco fisso del computer locale per cui non è in alcun modo visionabile in rete da terzi. Titolare del trattamento dei dati è la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, sezione di Rovigo - Via Tre Martiri 140 - 45100 Rovigo, alla quale ci si può rivolgere, oltre che per lettera, anche per telefono (0425 411092) o per posta elettronica (legatumori@interfree.it). Cosa può essere richiesto: la conferma che esistano o meno dati riguardanti i destinatari del presente notiziario e quali siano; ulteriori informazioni su logica e finalità con cui trattiamo i dati, qualora non si ritengano sufficienti quelle fornite nei punti precedenti; la cancellazione dei dati ed il blocco delle operazioni di trattamento; l'aggiornamento e/o la rettifica dei dati. I destinatari del presente notiziario possono liberamente opporsi al trattamento dei dati personali, finalizzati all'invio delle nostre informative.