

Chi e cosa siamo: alcuni dei nostri momenti



Sommario

Memorial Stefania e Vito	2
Mercatino dei Piccoli	3
Nastro Rosa	5
Movember Rugby	6
Movember Calcio	7
Movember NW	9
Le nostre ricette	11



1° Memorial Stefania Garbellini e Vito Benedusi

Sabato 3 settembre al campo sportivo "Umberto Monesi" di Ficarolo erano davvero in tanti a ricordare Stefania Garbellini e Vito Benedusi. Una giornata dedicata alla vita, questo è stata la prima edizione del "Memorial Stefania e Vito", un'intera giornata trascorsa al campo sportivo dedicata al ricordo di due persone molto amate che, proprio per il loro spirito sempre forte, anche nei momenti peggiori, hanno incarnato e trasmesso a tutti la loro gioia di vivere. Perché questi erano Stefania e Vito. Entrambi legati a doppia mandata al gioco del calcio, Stefania in maniera indiretta, Vito protagonista in prima persona, entrambi incontro a un maledetto destino con la schiena diritta e la testa alta, orgogliosi dell'affetto che li circondava, consapevoli di lasciare, comunque fosse andata, un'eredità umanamente importante. I loro familiari, insieme a un gruppo di amiche e amici, hanno deciso che Stefania e Vito non dovevano restare solo un ricordo importante da vivere in maniera personalistica e così, proprio in quest'ottica, giorno dopo giorno, l'idea si è concretizzata. A Ficarolo erano proprio in tanti, dal pluricampione europeo e italiano Saul Malatrasi ai tanti atleti che hanno conosciuto Vito Benedusi sul campo, passando attraverso ai compagni di squadra di Paolo Mazzali, marito di Stefania Garbellini, ex giocatore che ha potuto apprezzare il Benedusi allenatore. E poi c'era Sandra Benedusi, l'unica figlia di Vito insieme alla mamma, c'erano i bambini, i Primi Calci di Altopolesine, accompagnati dalla delegata Figc Paola Gazzzi, Abbazia, Trecenta e Salara, nell'occasione capitanati da Matteo Mazzali, figlio di Paolo e Stefania, c'era Maria Iside Bruschi Presidente provinciale della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, preziosa compagna di viaggio e punto di riferimento per i volontari che hanno



deciso di portare a termine questa avventura, c'era Federico Grandesso, era presente il sindaco di Stienta e allenatore di calcio Enrico Ferrarese, c'era il consigliere delegato allo sport di Ficarolo Nicola Castrucci e non potevano mancare i rappresentanti delle società di Ficarolo, Stientese e Salara, Fabio Garbellini, Eugenio Zanella e Daniele Trede-sini.

Ma le presenze più significative, quelle che in qualche modo hanno dato il senso prospettico all'iniziativa, sono state senza timori di smentita, la rappresentanza del personale infermieristico del DH Oncologico di Rovigo accompagnati dai medici Giorgio Crepaldi e Carmen Barile. Uomini e donne che quotidianamente vivono, professionalmente e umanamente, questa realtà. "Grazie a voi a nome di tutti noi - ha esordito Giorgio Crepaldi appena ricevuta dagli organizzatori la targa a ricordo della giornata. Noi ricordiamo tutti i nostri pazienti, quelli che ce l'hanno fatta e quelli che non ci sono riusciti, ricordiamo i familiari e ricordiamo, stasera in modo particolare, il sorriso e la forza di Stefania. Un sorriso e una forza che non l'hanno mai abbandonata, fino all'ultimo istante. E consentitemi un pensiero particolare per quel grande uomo, che è Filippo, il figlio più grande di Stefania". Gli interventi si susseguono, insieme a tanti abbracci e qualche lacrima e alla fine di tutto, al triplice fischio dell'arbitro la consapevolezza di aver assistito a un capitolo importante della quotidianità di Ficarolo. Tutto questo è stato possibile grazie alle ragazze e ai ragazzi che hanno organizzato l'evento, grazie agli sponsor che l'hanno sostenuto, al pubblico, a chi ha partecipato, alle amministrazioni provinciali e comunali che l'hanno patrocinato.

Grazie a **Sandro Partesani e al Resto del Carlino**



“534 ^ Fiera di Ottobre – Rovigo 2016”

“Tra entusiasmo e solidarietà si è svolto il Mercatino dei Piccoli”

Tanto entusiasmo e tanta solidarietà, anche quest'anno per il “**Mercatino dei piccoli**”. La tradizionale iniziativa organizzata, in occasione del “Marti franco”, dall'ufficio eventi e turismo del Comune di Rovigo in collaborazione con le scuole cittadine. Bambini trasformati in abilissimi commercianti dal cuore d'oro, hanno proposto **dolci, marmellate, frutta, e lavoretti preparati insieme alle mamme**.

L'assessore ad eventi e turismo Luigi Paulon, ha portato il suo saluto, sottolineando l'importanza di questo mercatino, che testimonia la generosità dei bambini ma anche delle famiglie e degli insegnanti. “Sono stupito, nel vedere con quanta grinta ed energia questi bambini stanno cercando di raggiungere il loro obiettivo. – ha detto Paulon - Un obiettivo che significa aiutare gli altri, aiutare chi soffre. Ritengo sia un messaggio bellissimo e importantissimo, un esempio che viene dai più piccoli e che deve arrivare a tutti”.

Il mercatino si è tenuto in via Cesare Battisti ed hanno aderito le scuole Maini di Borsea, scuola dell'Amicizia di Mardimago, Samuele Donatoni e Duca d'Aosta di Rovigo e gli allievi del corso operatore della ristorazione sala bar – Enaip Veneto Rovigo.

l ricavato è stato devoluto a favore della Lega italiana per la lotta contro i tumori, sezione di Rovigo, per il progetto di sensibilizzazione “Che mi combini Tommaso” rivolto agli alunni delle scuole primarie e secondarie.

RovigoOggi 25.10.2016



Immagini della giornata





21 Ottobre
#iofaccio prevenzione
per il tumore al seno

Lendinara Sala Consiglieri
ore 20.45

Relatori

Stefano Chiavilli
Chirurgia Generale ULSS 18
*"che non si muore di tumore è ...
una gran bella verità"*

Katia Magnani
Serv. Psicologia ULSS 18
"come vincere la paura"

Sebastiana Giliberto
Commissione Pari Opportunità
"autopalpazione: come, quando e perché"

Intermezzo musicale a cura di
Antonio Rolfini Simone Montanari
(pianoforte) (violoncello)



Il tumore al seno resta il big killer numero uno per il genere femminile. La sua incidenza è in aumento. In Italia ogni anno si ammalano 48 mila donne. Un incremento dovuto all'allungamento dell'età media della popolazione femminile e all'aumento dei fattori di rischio.

Occorre sottolineare che anche l'età in cui la malattia si manifesta è cambiata: il 30% circa si diagnostica prima dei 50 anni, fuori quindi dall'età prevista dai programmi di screening mammografico. Un ulteriore motivo questo per sensibilizzare tutte le donne alla cultura della prevenzione come metodo di vita e renderle sempre più protagoniste della tutela della propria salute.

Grazie alla Amministrazione **Comunale di Lendinara** e alla **Commissione Pari Opportunità**, un numeroso pubblico è stato coinvolto per ascoltare i consigli degli esperti.

Ma non è tutto ... grazie ad una brillante iniziativa della LILT di Firenze, presto potremmo utilizzare una **"APP LILT SENO"**.

Maggiori informazioni all'indirizzo:

http://www.lilt.it/new_pp.php?id=3080&area=1005

Collaborazioni LILT e Caritas all'interno del Progetto "Vivere in Italia"

Tante sono le donne italiane che negli anni hanno potuto beneficiare delle visite senologiche gratuite offerte nel mese di ottobre o che hanno partecipato ai numerosi incontri di sensibilizzazione organizzati anche sul nostro territorio.

La difficoltà lamentata dalle associazioni promotrici delle iniziative è quella di intercettare le donne straniere che, come in tante altre occasioni, rischiano di restare escluse da importanti occasioni di informazione.

Con la presidente della LILT di Rovigo Maria Iside Bruschi si è quindi pensato di provare a portare la prevenzione in classe, per poter incontrare le donne straniere direttamente in un luogo che è a loro familiare.

Le due lezioni tenute dalla dott.ssa Gusella sono state preziose, le ragazze si sono dimostrate ancora una volta affamate di confronto e di conoscenza. Ispirate da un interessante progetto di prevenzione per le donne migranti che si è tenuto nel territorio di Bologna, le lezioni sono state orientate dall'idea di "svincolare la prevenzione dalla logica del rischio e proporla in modo positivo come accudimento della persona".

In classe si è quindi parlato molto di alimentazione e stili di vita, di cura dei figli e della famiglia anche se sono state poi le stesse ragazze a voler approfondire

molto anche la questione dei tumori e degli esami preventivi che si possono fare.

Le ragazze coinvolte nelle due lezioni sono state quelle del corso avanzato, ma l'obiettivo è che nei prossimi mesi siano loro stesse a lavorare, sempre sotto la guida della dott.ssa Gusella, con le loro compagne dei corsi base e intermedio per condividere quanto imparato.

Si ringrazia la Caritas di Rovigo per la collaborazione e per l'articolo



Rugby Eccellenza



I Bersaglieri al fianco della Lilt contro il carcinoma alla prostata

La prevenzione scende in campo

Giulio Roncon

ROVIGO - La prevenzione va in meta al "Battaglini". Novembre è il mese dedicato alla sensibilizzazione sul carcinoma alla prostata: in questi giorni in tutto il mondo vengono organizzate varie iniziative per far conoscere l'importanza della diagnosi precoce. Qui in Polesine a scendere in campo a fianco della sezione locale della Lilt (Lega italiana per la lotta contro i

tumori) saranno nientemeno che i giocatori della Femi-Cz Rugby Rovigo Delta. Sabato prossimo infatti, durante la sfida con il Calvisano, tra i tanti striscioni, l'associazione sarà presente al "Battaglini" con un suo stand, per sensibilizzare i tifosi sull'importanza della prevenzione. Tutti i presenti poi sono invitati a scattarsi una foto con addosso i baffi finti, simbolo della campagna, e a pubblicarla sulla pagina facebook dell'associazione.

Non si tratta della prima volta che la Lilt collabora con i Bersaglieri: l'anno scorso infatti, la società aveva realizzato un video promozionale che ha registrato più di 30 mila visualizzazioni. "Anche quest'anno abbiamo il piacere di poter associare il nostro nome a quello della Lilt - dichiara il ds rossoblu Stefano Bettarello - Quando si tratta di dare un aiuto per iniziative di questo genere la Rugby Rovigo è sempre presente".

Ma le attività organizzate in Polesine in occasione della campagna di prevenzione (intitolata November, da moustache, baffi, e novembre) non finiscono qui. Il Poliambulatorio di Lendinara,



infatti, per tutto il mese di novembre e per parte di quello di dicembre eseguirà visite gratuite su prenotazione (Per info: 0425.641490). Inoltre il 25 novembre la biblioteca di Lendinara ospiterà un convegno dedicato a questo tema, con gli urologi dell'Uiss 18 Dionisio Schiavone e Matteo Titta e lo psicoterapeuta Emiliano Toso. Testimonial dell'evento sarà Federico Crandesso e, promette il ds Bettarello, saranno presenti anche alcuni Bersaglieri. L'iniziativa è stata presentata ieri da Ma-

ria Iside Bruschi, presidente della sezione provinciale della Lilt, l'assessore del comune di Lendinara Sandra Ferrari, la presidente della commissione pari opportunità Sebastiana Giliberto, e il dottor Matteo Titta. "La fascia d'età più colpita dal tumore alla prostata è quella dai 50 anni in su - spiega quest'ultimo - si tratta di una patologia che la fortuna di essere curabilissima, l'importante è non aspettare i sintomi per farsi vedere da un medico".

© RIPRODUZIONE RISERVATA



In mutande per la prevenzione La foto scattata qualche giorno fa dai Bersaglieri

Si ringrazia la "Voce di Rovigo"



FEMI-CZ
RUGBYROVIGODELTA



FEMI-CZ
RUGBYROVIGODELTA

ma anche Calcio ...

L'INIZIATIVA Foto speciali nel girone D

Tutte le squadre segnano un gol per la Lilt le polesane hanno aderito a Movember

ROVIGO - L'iniziativa ha fatto decisamente centro. Le formazioni del girone D di Prima categoria ieri pomeriggio hanno aderito a "Movember". Oltre a suggerire un controllo annuale, la campagna incoraggia gli uomini ad indagare possibili storie familiari relative al cancro e ad adottare uno stile di vita più salutare. Il simbolo di questo evento è appunto un paio di baffi che i sostenitori di Movember si lasciano crescere durante questo mese o che mettono, posticci, in occasione di particolari eventi. Un'iniziativa che ha avuto un grande successo nel rugby, estesa al calcio polesano grazie a Francesco Verza, mister del Medio Polesine, collaboratore della presidente provin-

ciale Lilt (Lega italiana lotta contro i Tumori), Maria Iside Bruschi. Da anni la collaborazione si traduce prevalentemente in attività e proposte alla cittadinanza, mirate all'importante aspetto della prevenzione oncologica che, a detta degli studiosi, risulta essere l'arma più efficace per contrastare il passo di questa terribile malattia. E quindi ieri pomeriggio, prima delle gare, i giocatori di Prima categoria si sono messi in posa per la foto di rito, mettendo un paio di baffi finti precedentemente procurati dalla Lilt. Bravi a tutti, a giocatori e allenatori, perché avete segnato sicuramente il gol più bello del pomeriggio.

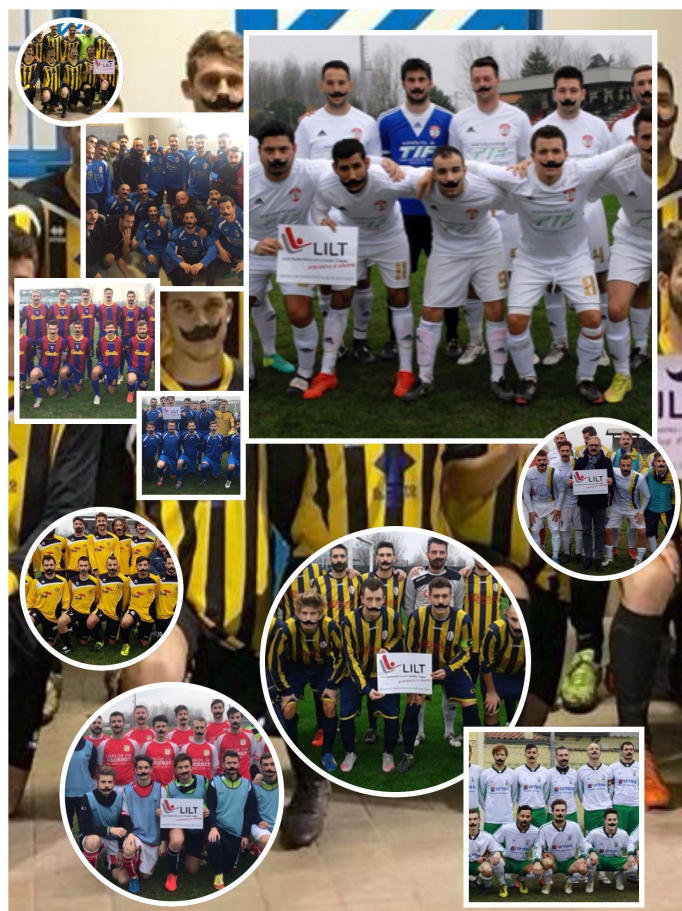
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Si ringrazia la "Voce di Rovigo"



Salvatore Binatti con un paio di baffi finti alla presentazione del progetto con la LILT Sezione Provinciale di Rovigo

Le squadre di Prima Categoria Girone D Veneta



In occasione della 12esima giornata di calcio la **Prima categoria girone D Veneta** ha sponsorizzato la prevenzione dei tumori alla prostata.

Prima di ogni gara infatti i giocatori si sono fotografati con i baffi forniti dalla **LILT**.



Prima Categoria Girone D Veneta

ATLETICO CONSELVE
CALCIO CAVARZERE
FIESSESE
MEDIO POL. CEREGNANO
PAPOZZE
PORTO TOLLE
SOLESINESE

BOARA PISANI
CASTELBALDO MASI
LA ROCCA MONSELICE
NUOVO MONSELICE
PONTECORR
SCARDOVARI
STROPPARE CALCIO

Si ringrazia

**La Voce di Rovigo,
Delta Radio Sport,
Prima Free,
Venetogol.it
Polesinegol.it**

per la visibilità data all'evento.

... e Nordic Walking

NORDIC WALKING Foto con i baffi finti per chiudere Movember

Una camminata per la Lilt

ROVIGO - La Lilt (Lega italiana lotta contro i tumori) chiude con il nordic walking la serie di iniziative per Movember 2016. Un evento ormai diffuso a livello mondiale che si prefigge di sensibilizzare l'opinione pubblica riguardo l'importanza della prevenzione dei tumori maschili. Protagonisti della manifestazione i camminatori dei gruppi Passione nordic walking e Nordic walking Granzette. Uniti dalla passione per i bastoncini e dall'attenzione per il messaggio della Lilt si sono dati appuntamento nel cuore della città. Qui, attrezzati con un bel paio di baffi, simbolo di Movember, hanno concluso la camminata partita dall'argine dell'Adige a Granzette. Hanno incontrato la presidente provinciale della Lilt, Maria Iside Bruschi, per la foto di rito.

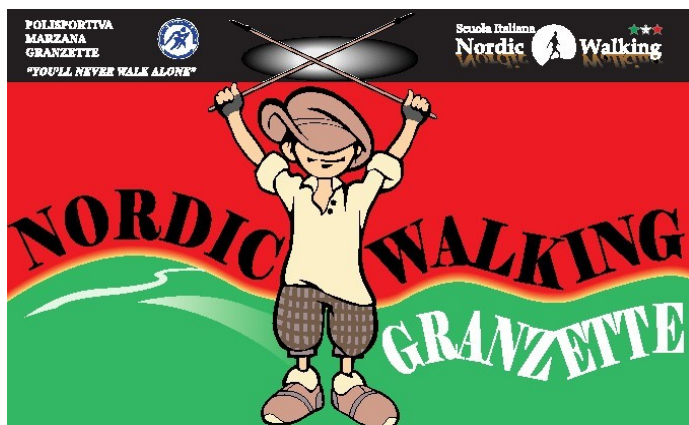
© RIPRODUZIONE RISERVATA



Baffi e bastoncini, un abbraccio alla Lilt | protagonisti dell'iniziativa solidale

Si ringrazia la "Voce di Rovigo"

Un grazie di cuore a tutti i protagonisti della Camminata



Immagini della Camminata



Angolo della sana cucina ... provare per credere

Esempi di buona cucina:



Insalata greca di lenticchie

Ingredienti per 4 persone

250 g di Lenticchie secche, 1/2 Cavolo cappuccio, 1 Carota, 1/2 Finocchio, 1/2 Cetriolo, 1/2 Peperone giallo, 1/2 Peperone rosso, 2 Pomodori, Rucola qb, Lattuga o altra insalata qb, 15 Capperi, 15 Olive nere, Origano qb, 4 cucchiaini di olio evo, Sale qb, Salvia qb, Aglio qb, Cipolla qb

Preparazione:

Cuocere le lenticchie secche in acqua bollente con 1/2 cipolla, 1 spicchio di aglio, qualche fogliolina di salvia e origano. Una volta cotte, scolare le lenticchie e lasciarle raffreddare.

Nel frattempo tagliare le verdure sottilissime alla julienne. Si possono scegliere altre verdure: consigliamo però di mantenere almeno il cavolo cappuccio. Sminuzzare anche i capperi e le olive. Aggiungere olio evo, sale e origano ed infine le lenticchie raffreddate.

Mescolare per bene e riporre in frigo a riposare per diverse ore (anche 12-24 ore). Togliere dal frigo l'insalata almeno 20 minuti prima di consumarla.



Pepite di zucca al forno

Ingredienti

Zucca, olio evo, rosmarino, sale, timo, pan grattato

Preparazione:

Tagliare la zucca a fettine abbastanza grandi e distribuirle su una teglia da forno. Mantenendo la buccia esterna. Condire con sale, rosmarino, timo ed olio extravergine di oliva (EVO). Lasciare marinare per 15 minuti, quindi cospargere con pan grattato ed infornare. Cuocere a 200° per circa 15/20 minuti finché non si sarà formata una crostina dorata in superficie. Servire calda.

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.



Torta salata con zucchini, cipolla rossa e feta

Ingredienti per la base

130 g vino bianco, 60 g di olio evo, sale, 300 g di farine (ad esempio 100 g di farina di farro, 100 g di farina di tipo 1, 100 g di farina 0)

Ingredienti per il ripieno

3 zucchini, 1 cipolla rossa di Tropea, 100 g di feta, vino qb, 2 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaio di olio evo, semi di papavero o di sesamo, salamoia bolognese (sale grosso ed erbe aromatiche miste)

Preparazione

Tagliare le zucchini a rondelle e cuocerle nel forno a 180° gradi. Nel frattempo tagliare la cipolla e cuocerla in una padella, sfumando con vino bianco o rosso e aggiungendo due cucchiaini scarsi di zucchero e salamoia bolognese. Nel frattempo preparare la base mescolando insieme gli ingredienti e impastando per bene. Stendere la base e porla in una teglia foderata con carta forno. Aggiungere il ripieno iniziando con feta sbriciolata, cipolla rossa e zucchini. Completare con un goccio di olio evo e semi di papavero.

Grazie alla Sezione LILT di Bologna, altre interessanti ricette si possono trovare al link:

<http://www.legatumoribologna.it/kitchen-lilt>

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 €

Banca Annia Cartura e Polesine Filiale di Rovigo

IBAN: IT 84 D0845212201000000021997

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 all'esterno. 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 a domicilio 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.