R.I.L.T.

CON IL SOSTEGNO DI

FONDAZIONE CON IL SUD

calendario del ben...essere 2017

LILT — Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori nel Prov. di Foggia — prevenire e vivere

Associazione Culturale il Girasole

Volontariato — Protezione Civile

S. Mosaico

Caritas Incontro

R.I.L.T.

Progetto RILT

Rete Integrata Lotta Tumori

Il calendario del Ben...Essere nasce come risultato finale di un processo di integrazione tra varie realtà associative della Provincia di Foggia. La sezione Provinciale di Foggia della Lega per la Lotta contro i Tumori (LILT) ha coordinato, per due anni, il progetto RILT, sostenuto dalla Fondazione CON IL SUD nell'ambito dell'avviso "Volontariato 2013".

L'intervento progettuale ha coinvolto sei Organizzazioni di Volontariato con mission eterogenee, dislocate in cinque Comuni della Provincia di Foggia: Foggia, Cerignola, Manfredonia, San Severo e San Marco in Lamis. Sono state articolate una serie di azioni per la integrazione tra cure mediche, laboratori, informazione, formazione, sostegno psicologico e "ridecisione" cioè la decisione di cambiamenti degli stili di vita.

Il Ben-Essere, inteso come il completo star bene dell'individuo sul piano fisico, mentale, sociale e spirituale non può essere scisso da stili di vita sani che determinano la qualità della nostra esistenza.

Nel rispetto e nella continuità delle attività che contraddistinguono le sei realtà associative, nel percorso è stato previsto il potenziamento della struttura di rete attraverso un filo conduttore, humus dell'intervento: il benessere psico-fisico e sociale della persona.

Apprendendo e facendo propria la linea teorica degli "stili di vita" e della "ridecisione" le organizzazioni hanno attivato sei Laboratori del Benessere differenziati per utenti: anziani, disabili, extracomunitari, minori, in modo da uniformare la risposta attiva volta alla modifica consapevole degli stili di vita per la prevenzione primaria.

GENNAIO 2017

R.I.L.T.

« Volontariato: non un settore, ma un modo di vivere, di concepire il mondo e la società, uno "stile di vita" che può fornire visioni, idee e pratiche per superare le crisi del nostro tempo con paradigmi nuovi e diversi. »

1	DOM Madre SS. di Dio	17	MAR S. Antonio ab.
2	LUN S. Basilio v.	18	MER S. Liberata
3	MAR S. Genoveffa	19	GIO S. Mario m.
4	MER S. Ermete	20	VEN S. Sebastiano
5	GIO S. Amelia	21	SAB S. Agnese
6	VEN Epifania di N.S.	22	DOM S. Vincenzo m.
7	SAB S. Luciano	23	LUN S. Emerenziana
8	DOM S. Massimo	24	MAR S. Francesco di Sales
9	LUN S. Giuliano m.	25	MER Conv. di S. Paolo
10	MAR S. Aldo erem.	26	GIO Ss. Tito e Timoteo
11	MER S. Igino Papa	27	VEN S. Angela Merici
12	GIO S. Modesto m.	28	SAB S. Tommaso d'Aq.
13	VEN S. Ilario	29	DOM S. Costanzo
14	SAB S. Felice m.	30	LUN S. Martina
15	DOM S. Mauro ab.	31	MAR S. Giovanni Bosco
16	LUN S. Marcello Papa		

R.I.L.T.

CON IL SOSTEGNO DI FONDAZIONE CON IL SUD

Laboratori di
Stili di Vita

La LILT di FOGGIA ha strutturato il Progetto RILT: un intervento che ha coinvolto sei Organizzazioni di Volontariato con mission eterogenee, dislocate in Cinque Comuni della Provincia di Foggia : Foggia, Cerignola, Manfredonia, San Severo e San Marco in Lamis. Nel rispetto e nella continuité delle attivité che contraddistinguono le sei realté associative, nel Progetto RILT e stato previsto il potenziamento della struttura di rete attraverso un filo conduttore, humus dell'intervento: il benessere psico-fisico e sociale della persona.

Apprendendo e facendo propria la linea teorica degli stili di vita : relazioni sociali, alcool, fumo, alimentazione e attività fisica, le organizzazioni, guidate dalla cabina di regia, sono state chiamate ad attivare 6 Laboratori del Benessere, in coerenza con le attività svolte quotidianamente da ciascuna Associazione e con il proprio target di riferimento in modo da uniformare una risposta attiva volta alla modifica consapevole degli stili di vita per la prevenzione delle patologie neoplastiche.

I **"laboratori di Stili di Vita"** hanno avuto la funzione di promuovere iniziative e azioni, sollecitate dalla ricerca e basate sull'evidenza scientifica, volte a garantire l'adozione, la diffusione e l'implementazione di buone pratiche rivolte al supporto e alla realizzazione di strategie e di politiche sui temi della Prevenzione. Il concetto di benessere nel corso degli anni ha subito numerose modifiche e ampliamenti, che hanno condotto ad una visione del termine pid ampia e completa, non pid incentrata sullidea di assenza di patologie, ma come uno stato complessivo di buona salute fisica, psichica e mentale. Il benessere viene percepito come una condizione di armonia tra uomo e ambiente, risultato di un processo di adattamento a molteplici fattori che incidono sullo stile di vita.

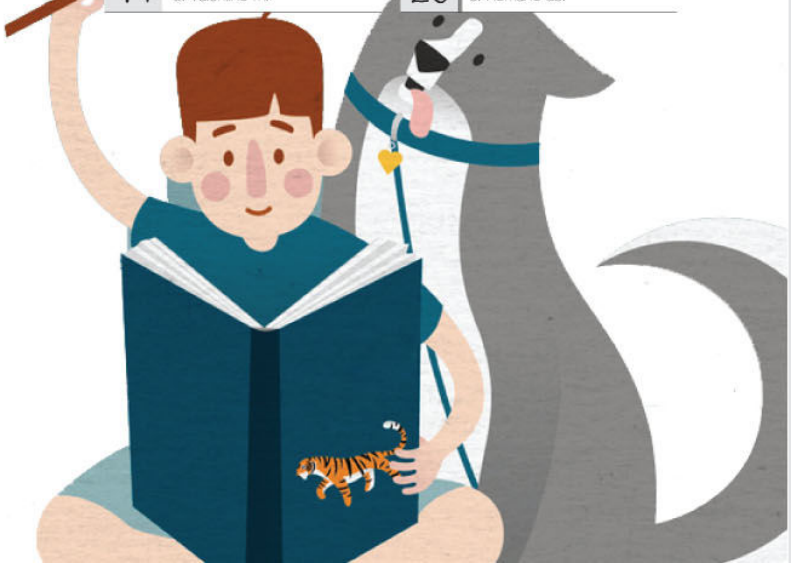
LILT provvedere è vivere · Associazione Culturale Girasole · Volontariato · Mosaico · Caritas Foccoféro

2017 FEBBRAIO

R.I.L.T.

« Se volete che vostro figlio sia intelligente, raccontategli delle fiabe; se volete che sia molto intelligente, raccontategliene di più. »

1	MER	S. Verdiana	15	MER	S. Faustino
2	GIO	Pres. del Signore	16	GIO	S. Giuliana v.
3	VEN	S. Biagio	17	VEN	S. Donato m.
4	SAB	S. Gilberto	18	SAB	S. Simone v.
5	DOM	S. Agata	19	DOM	S. Mansuelo
6	LUN	S. Paolo Miki	20	LUN	S. Silvano
7	MAR	S. Teodoro m.	21	MAR	S. Pier Damiani
8	MER	S. Girolamo	22	MER	S. Margherita
9	GIO	S. Apollonia	23	GIO	S. Renzo
10	VEN	S. Arnaldo	24	VEN	S. Edilberto re
11	SAB	S. Dante	25	SAB	S. Cesario
12	DOM	S. Eulalia	26	DOM	S. Romeo
13	LUN	S. Maura	27	LUN	S. Leandro
14	MAR	S. Valentino m.	28	MAR	S. Romano ab.



R.I.L.T.

CON IL SOSTEGNO DI FONDAZIONE CON IL SUD

Associazione Culturale

IL GIRASOLE

Via De Florio, 48 Manfredonia

L'Associazione Culturale "IL GIRASOLE" ha la sua sede a Manfredonia si occupa di bambini svantaggiati e/o in situazioni di diversabilità. Entra a far parte della Rete costruita nel Progetto R.I.L.T. perché ritiene che solo con la sinergia tra più realtà del Territorio si riesce a potenziare la risposta del volontariato alle esigenze esistenti sul Territorio. L'obiettivo che l'Associazione si é posta, nell'elaborare un laboratorio di lettura espressiva, é quella della promozione di uno stile di vita basato sul rispetto della persona nel gruppo dei pari, nelle relazioni con gli adulti e nella relazione con se stessi.

Gli operatori del laboratorio hanno valutato, attraverso tabelle appositamente costruite le emozioni che si sono attivate nei bambini all'inizio del laboratorio, durante la sua attuazione e al termine del laboratorio stesso.

Si è osservato che all'inizio dei lavori del laboratoro gli indicatori di chiusura fisica, di vergogna, di paura, di imbarazzo erano fortemente presenti mentre al termine sembravano essere sparite e aver lasciato posto solo alle emozioni positive. Il percorso laboratoriale é stato inteso come luogo di sperimentazione del gioco del "teatro di narrazione" e si é giocato seriamente in ogni fase del laboratorio utilizzando elementi scenici semplici, strumenti musicali, oggetti e costumi di scena sotto la super-visione degli operatori del progetto.

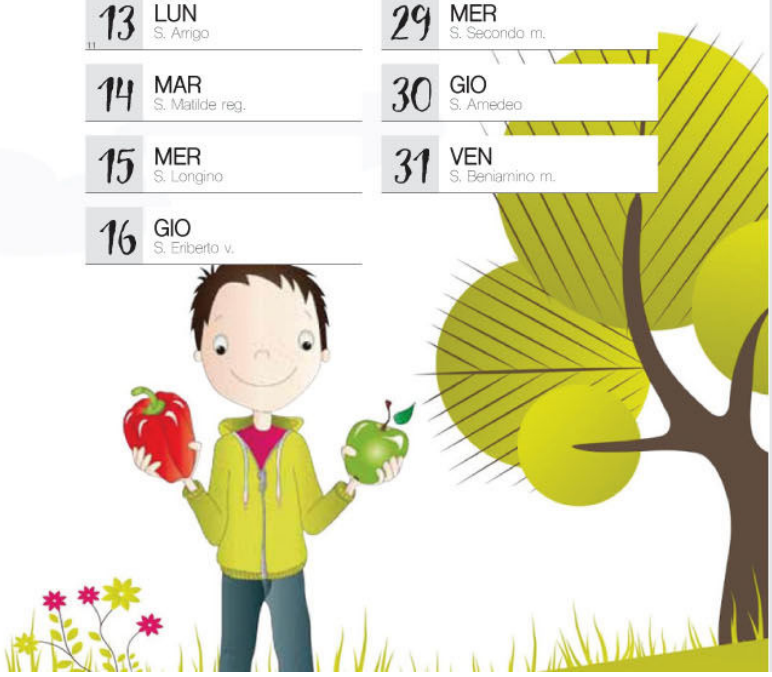
A questi operatori: Gaetano Latronica, Stefania Fortunato, Marcello Renzullo e a tutti coloro che collaborano con l'Associazione va un sentito ringraziamento per la buona riuscita del progetto in questione.

2017 MARZO

R.I.L.T.

« Mangio sano, faccio sport, amo l'arte e la natura,
curo il cuore ed il cervello,
non fumo e non bevo alcolici. »

1	MER S. Albino	17	VEN S. Patrizio
2	GIO S. Basileo m.	18	SAB S. Salvatore
3	VEN S. Cunegonda	19	DOM III Dom. di Quaresima
4	SAB S. Casimiro	20	LUN S. Alessandra m.
5	DOM I Dom. di Quaresima	21	MAR S. Benedetto
6	LUN S. Giordano	22	MER S. Lea
7	MAR S. Felicita	23	GIO S. Turibio di Mogr.
8	MER S. Giovanni di Dio	24	VEN S. Romolo
9	GIO S. Francesca R.	25	SAB Annunc. del Signore
10	VEN S. Simplicio Papa	26	DOM IV Dom. di Quaresima
11	SAB S. Costantino	27	LUN S. Augusto
12	DOM II Dom. di Quaresima	28	MAR S. Sisto III Papa
13	LUN S. Arrigo	29	MER S. Secondo m.
14	MAR S. Matilde reg.	30	GIO S. Amedeo
15	MER S. Longino	31	VEN S. Beniamino m.
16	GIO S. Eriberto v.		



R.I.L.T.

CON IL SOSTEGNO DI FONDAZIONE CON IL SUD

Prevenzione

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, é una sfida per la salute pubblica mondiale. Secondo recenti proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanity e dello Uk Health Forum presentate al Congresso Europeo sull'obesità ECO 2015 di Praga solo in Italia, tra 15 anni il 20% della popolazione maschile ed il 15% di quella femminile sara obesa.

Nel nostro paese, un bambino su 10 con meno di 5 anni risulta obeso, causa questa, secondo gli esperti, spesso riconducibile allo stile di vita dei genitori.

Purtroppo, un bambino obeso sarà un adulto malato. E' bene sapere che diversi studi scientifici hanno evidenziato l'esistenza di una relazione tra ciò che si mangia e linsorgenza di malattie. Per esempio si stima che oltre il 30% dei tumori é causato dalla errata alimentazione e solo il 4% dall'inquinamento atmosferico. Prevenire significa utilizzare gli strumenti principali con cui difendere la nostra salute e, quando questa e minacciata da una malattia, fare in modo di curarla nella maniera meno invasiva e più efficace. Prevenzione vuol dire vivere meglio, più a lungo e con una migliore qualità di vita.

Essa non richiede solo impegno ma responsabilita verso noi stessi, perché la salute é il nostro bene più prezioso!

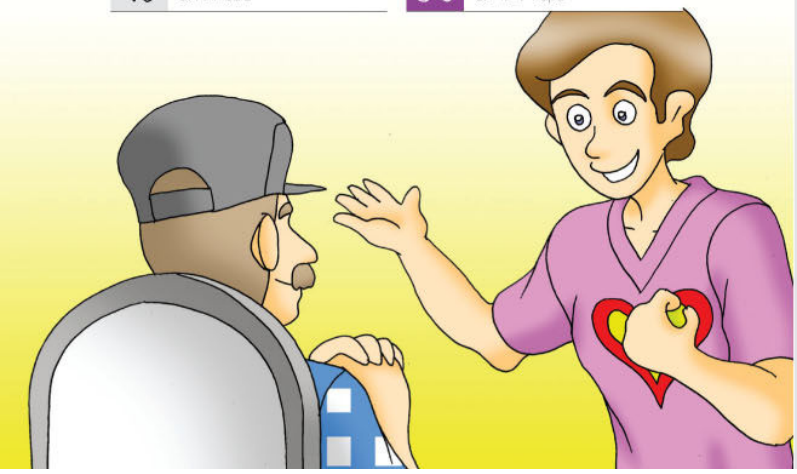
LILT prevenire è vivere · Associazione Culturale Girasole · Volontariato · Mosaico · Caritas Incontro

2017 APRILE

R.I.L.T.

« ... e guarirai da tutte le malattie,
perché sei un essere speciale, ed io, avrò cura di te...
... ti salverò da ogni malinconia,
perché sei un essere speciale ed io avrò cura di te.
Io si, che avrò cura di te. »

1	SAB S. Ugo v.	16	DOM Pasqua di Risurrezione
2	DOM V Dom. di Quaresima	17	LUN Lunedì dell'Angelo
3	LUN S. Riccardo v.	18	MAR S. Galdino v.
4	MAR S. Isidoro v.	19	MER S. Ermogene m.
5	MER S. Vincenzo Ferrer	20	GIO S. Adalgisa verg.
6	GIO S. Guglielmo	21	VEN S. Anselmo
7	VEN S. Ermanno	22	SAB S. Caio
8	SAB S. Alberto Dionigi	23	DOM Dom. in Albis
9	DOM Le Palme	24	LUN S. Fedele
10	LUN S. Terenzio m.	25	MAR S. Marco evang.
11	MAR S. Stanislao v.	26	MER S. Cleto
12	MER S. Giulio Papa	27	GIO S. Zita
13	GIO S. Martino Papa	28	VEN S. Valeria
14	VEN S. Abbondio	29	SAB S. Caterina da S.
15	SAB S. Annibale	30	DOM S. Pio V Papa



R.I.L.T.

CON IL SOSTEGNO DI FONDAZIONE CON IL SUD

Cerignola per l'Oncologia

Via San Francesco D'Assisi. 6 - Cerignola

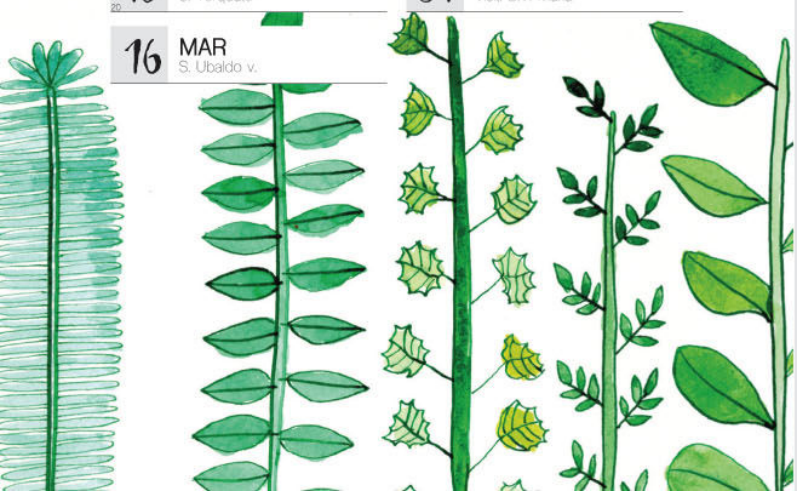
L'Associazione Cerignola per l'Oncologia-Onlus nasce il 29 gennaio 2010 dall'idea di un gruppo di persone che come tante, si sono trovate a fare i conti con la perdita di una persona cara, venuta a mancare in seguito ad un cancro. L'intento era quello di creare una guida ed un supporto per i pazienti oncologici, creando un punto di riferimento per la popolazione. Oltre alle cure negate alla malattia riteniamo che vada considerato con molta attenzione l'aspetto psicologico, a tal proposito abbiamo attivato un centro di assistenza e di supporto psicologico per persone affette da neoplasie e peri loro familiari. Lassociazione nell'ambito del progetto R.I.L.T. ha realizzato un laboratorio del benessere dedicato al make-up, aspetti biologici, psicologici e relazionali si sono integrati permettendo alle partecipanti di acquisire strategie di coping funzionali al fine di migliorare la qualità della loro vita. L'attivita laboratoriale e stata dedicata sia ad un gruppo di donne che hanno attraversato e sconfitto la malattia sia ai caregivers. L'obiettivo prefissato di promuovere una maggiore consapevolezza di sé e delle risorse personali e sociali, e stato, a nostro avviso, raggiunto. Le attività pratiche e la coesione del gruppo ci hanno permesso di raggiungere gli obiettivi prefissati, infatti, attraverso le idee, i consigli sulla bellezza e sul benessere psico-fisico, abbiamo offerto alle donne uno spazio dove poter esprimere una parte di sé, lavorando sull'autostima, sull'autoefficacia e sull'autodeterminazione, inoltre abbiamo cercato di ridurre il senso di disagio e di isolamento legato soprattutto alla condizione di emarginazione che purtroppo la malattia "cancro" porta con sé, facendo ritrovare la gioia dello stare insieme agli altri. Ringraziamenti vanno agli operatori: Alessia d'Anna, Chiara Castaldi.

2017 MAGGIO

R.I.L.T.

« **Aromi ed Erbe... al buio:** Un viaggio nel misterioso e poco conosciuto mondo delle erbe, primo passo di ogni percorso verso un corretto stile di vita. »

1	LUN S. Giuseppe art.	17	MER S. Pasquale conf.
2	MAR S. Cesare	18	GIO S. Giovanni I Papa
3	MER S. Filippo	19	VEN S. Pietro di M.
4	GIO S. Nereo	20	SAB S. Benedetto da S.
5	VEN S. Pellegrino m.	21	DOM S. Vittorio m.
6	SAB S. Giuditta m.	22	LUN S. Rita da Cascia
7	DOM S. Flavia	23	MAR S. Desiderio v.
8	LUN S. Desiderato	24	MER B.V. Maria Ausil.
9	MAR S. Gregorio	25	GIO S. Beda conf.
10	MER S. Antonino	26	VEN S. Filippo Neri
11	GIO S. Fabio m.	27	SAB S. Agostino
12	VEN S. Rossana	28	DOM Ascens. del Signore
13	SAB S. Emma	29	LUN S. Massimino v.
14	DOM S. Mattia ap.	30	MAR S. Felice I Papa
15	LUN S. Torquato	31	MER Visit. B.V. Maria
16	MAR S. Ubaldo v.		



R.I.L.T.

CON IL SOSTEGNO DI FONDAZIONE CON IL SUD

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

VIA BARLETTA, 6 - FOGGIA

Aromi ed Erbe... al buio

Timo, prezzemolo, maggiorana e basilico. E ancora salvia, rosmarino e origano: di tutte le erbe e gli odori della nostra terra sappiamo che conferiscono quel tocco in più, quel gusto diverso ai nostri alimenti. Quel che non sappiamo invece e che le erbe, anche selvatiche, che usiamo regolarmente in cucina, sono ricche di elementi preziosi per la nostra salute e rappresentano un aiuto fondamentale nel settore della prevenzione. Dei segreti degli aromi e delle erbe e del modo di utilizzarle al meglio, si e parlato durante il laboratorio "Aromi ed erbe... al buio", organizzato dalla LILT di Foggia. Un Laboratorio ad occhi bendati per utilizzare al meglio lolfatto, il tatto e il gusto.

La maggiorana viene utilizzata tradizionalmente per favorire la digestione oltre che per curare affezioni ai bronchi e raffreddore. In cucina é ampiamente utilizzata come aromatizzante, soprattutto per i piatti a base di carne o pesce ma anche per zuppe, verdure, tofu e molto altro.

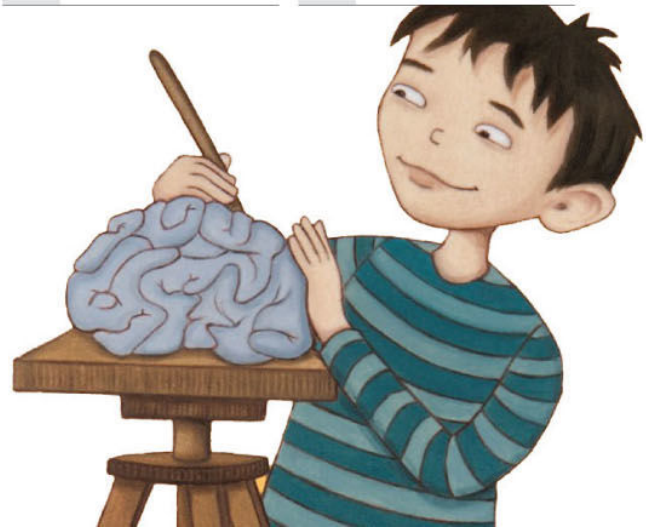
Il basilico é un'ottima pianta aromatica in grado di dare più gusto ad una grande varietà di piatti della Cucina mediterranea e grazie alle sue proprietà, rappresenta un valido aiuto naturale per
la cura di diverse patologie dell apparato digerente, dell'apparato cardiocircolatorio inoltre e anche un antibatterico.

2017 GIUGNO

R.I.L.T.

« Se ascolto dimentico, se vedo ricordo
se faccio capisco. »

1	GIO S. Giustino m.	16	VEN S. Aureliano
2	VEN Festa della Repubblica	17	SAB S. Gregorio B.
3	SAB S. Carlo Lwanga	18	DOM Corpus Domini
4	DOM Pentecoste	19	LUN S. Gervasio
5	LUN S. Bonifacio v.	20	MAR S. Silverio Papa
6	MAR S. Norberto v.	21	MER S. Luigi Gonzaga
7	MER S. Roberto v.	22	GIO S. Paolino da Nola
8	GIO S. Medardo v.	23	VEN S. Lanfranco v.
9	VEN S. Efrem	24	SAB Nat. S. Giovanni Battista
10	SAB S. Diana	25	DOM S. Guglielmo ab.
11	DOM SS. Trinità	26	LUN S. Virgilio v.
12	LUN S. Onofrio	27	MAR S. Cirillo d'Aless.
13	MAR S. Antonio da Padova	28	MER S. Attilio
14	MER S. Eliseo	29	GIO Ss. Pietro e Paolo
15	GIO S. Germana	30	VEN Ss. Primi Martiri



CON IL SOSTEGNO DI FONDAZIONE CON IL SUD

Associazione MOSAICO Onlus

Piazza Municipio, 9 - San Marco in Lamis

L'**Associazione MOSAICO Onlus** é operativa dal 13 giugno 2003, ha sede a San Marco in Lamis e si occupa di disabilità e assistenza socio sanitaria.

Nel laboratorio di arte e immagini si é portata avanti un'attività dalla duplice finalità artistica e sociale. Si é giocato con ragazzi e formatori, manipolando colori, forme, oggetti e musica. L'applicazione di decori artistici su qualunque supporto ha coinvolto positivamente i partecipanti consapevoli anche che attraverso la manipolazione artistica si pub dare un nuovo valore alle cose. Chi li ha affiancati ha indicato loro come elaborare un prodotto artistico complesso ma che sia il risultato di un insieme di azioni semplici e mirate. Tutti insieme ragazzi ed educatori della nostra associazione Mosaico abbiamo intrapreso un nuovo percorso laboratoriale che ha permesso di dare spazio alla creatività, realizzando lavoretti vari in gruppo ma anche individualmente.

La maggior parte di loro ha mostrato grande interesse e partecipazione alle attivita proposte, pronti ad affrontare ogni difficolta con un sorriso. I ragazzi sono stati felici di partecipare al progetto RILT. Per loro questa esperienza e stata una nuova e grande avventura che li ha visti protagonisti indiscussi in prima persona. La soddisfazione, le motivazioni e la voglia di fare da parte dei nostri ragazzi diversamente abili ancora una volta ci ha sorpresi.

2017 LUGLIO

R.I.L.T.

« Di fronte a tanta bellezza, lo spirito si innalza e si nutre di magia! »

1	SAB S. Teobaldo erem.	17 (29)	LUN S. Alessio conf.
2	DOM S. Ottone	18	MAR S. Calogero
3 (27)	LUN S. Tommaso ap.	19	MER S. Giusta
4	MAR S. Elisabetta	20	GIO S. Elia prof.
5	MER S. Antonio M.Z.	21	VEN S. Lorenzo da Br.
6	GIO S. Maria Goretti	22	SAB S. Maria Maddalena
7	VEN S. Claudio	23	DOM S. Brigida
8	SAB S. Adriano	24 (30)	LUN S. Cristina
9	DOM S. Armando	25	MAR S. Giacomo ap.
10 (28)	LUN S. Felicita	26	MER Ss. Anna e Gioacchino
11	MAR S. Fabrizio	27	GIO S. Liliana
12	MER S. Fortunato m.	28	VEN S. Nazario
13	GIO S. Enrico imp.	29	SAB S. Marta
14	VEN S. Camillo de Lellis	30	DOM S. Pietro Crisol.
15	SAB S. Bonaventura	31 (31)	LUN S. Ignazio di Loyola
16	DOM N.S. del Carmelo		

R.I.L.T.

CON IL SOSTEGNO DI FONDAZIONE CON IL SUD

Andar per Isole

In una calda giornata d'estate ci siamo incontrati a San Domino, l'isola più grande delle Tremiti, nella fresca pineta di Pini d'Aleppo il cui profumo si mescola agli aromi del sottobosco: mirti, lentischi, rosmarino, euforbie e capperi. Eravamo pronti ed emozionati nell'affrontare un "Laboratorio" RILT molto particolare e coinvolgente. Dalla piazzetta principale siamo scesi fino all'insenatura di Cala Matano e da qui attraverso un tipico sentiero abbiamo raggiunto lo Scoglio dell'Elefante: una roccia dalle forme di pachiderma con la proboscide immersa nel mare, spettacolo che ci ha lasciato senza parole. Tra profumi di euforbie arboree e di differenti specie di cisto abbiamo raggiunto la Punta di Zio Cesare godendo di tutta la bellezza del piccolo fiordo ombreggiato da pini rigogliosi e di qui, passando davanti al Vecchio faro abbandonato, abbiamo raggiunto la grotta del Bue Marino dove nei tempi passati nidificava la foca marina, oggi luogo dove nidificano il Falco della Regina, il Falco Pellegrino e le Diomedee.

Passeggiando tra lecci, pini d'Aleppo e rari pini marittimi abbiamo raggiunto Cala dei Benedettini, insenatura in cui i colori dell'acqua turchese si riflettono sulle rocce circostanti. Di fronte a tanta bellezza lo spirito si innalza e si nutre di magia! Verso sera siamo ritornati alla Grotta del Bue Marino dove all'improvviso quasi come per incanto abbiamo sentito un canto struggente, capace di creare in noi profonde emozioni. Era il canto delle Diomedee, piccoli uccelli simili agli Albatri che secondo la leggenda ogni sera tra i profumi inebrianti del posto, piangono la morte del loro re Diomede. L'idea di un'attività laboratoriale organizzata alle Isole Tremiti ha creato molto interesse e curiosità e quindi grandi richieste di partecipazione. Vivere una passeggiata nel micro mondo delle biodiversità e della bellezza naturalistica con l'obiettivo di stili di vita orientati al benessere psico-fisico é la scelta che ciascuno di noi dovrebbe fare.

LILT prevenire è vivere · Associazione Culturale Girasole · Volontariato · Mosaico · Caritas Foggiano

2017 AGOSTO

R.I.L.T.

« Non puoi consumare la creatività: più la usi, più ne possiedi. »

1	MAR S. Alfonso	17	GIO S. Giacinto conf.
2	MER S. Eusebio	18	VEN S. Elena imp.
3	GIO S. Lidia	19	SAB S. Italo
4	VEN S. Nicodemo	20	DOM S. Bernardo ab.
5	SAB S. Osvaldo	21	LUN S. Pio X
6	DOM Trasfigurazione N. Sign.	22	MAR S. Maria regina
7	LUN S. Gaetano da Th.	23	MER S. Rosa da Lima
8	MAR S. Domenico conf.	24	GIO S. Bartolomeo ap.
9	MER S. Romano	25	VEN S. Ludovico
10	GIO S. Lorenzo m.	26	SAB S. Alessandro m.
11	VEN S. Chiara	27	DOM S. Monica
12	SAB S. Giuliano	28	LUN S. Agostino
13	DOM S. Ippolito	29	MAR Martirio S. Giov. B.
14	LUN S. Alfredo	30	MER S. Faustina
15	MAR Assunz. Maria Verg.	31	GIO S. Aristide m.
16	MER S. Rocco		

CON IL SOSTEGNO DI FONDAZIONE CON IL SUD

Associazione Caritas Incontro

Via San Giovanni Bosco, 3 - San Severo

L'**Associazione Caritas Incontro**, nata nel 2010, é espressione della Caritas della Diocesi di San Severo dl cul gestisce i servizi. Ha tra le sue finalità il promuovere e il perseguire la solidarieta e l'accoglienza verso i deboli, i poveri, gli emarginati, i cittadini stranieri, diffondendo la Cultura dell'incontro e del dialogo tra persone, culture, paesi ed etnie. I laboratori RILT che abbiamo organizzato a San Severo sono stati l'inizio di una vera e propria esplosione di orizzonti e stili di vita nuovi. Tra le tante attività in cantiere e partito il laboratorio riciclo-ricreo". All'inizio si e partiti con l'utilizzo della Carta pesta, preparata dai partecipanti con fogli di giornali. La novità della tecnica ha prima incuriosito e poi entusiasmato i protagonisti del laboratorio che hanno ricreato dalla carta oggetti vari, ma utili. Ma la creatività e andata oltre e utilizzando cassette di legno per la frutta hanno dato vita a fioriere colorate, allegro arredamento per la sede della Caritas.

I partecipanti si sono resi conto che realizzare oggetti o piattl ex-novo é stato come entrare in un mondo interattivo fatto di idee nuove, consigli, suggerimenti atti a migliorare e intensificare le loro comuni prospettive. L'altro laboratorio che ha permesso di centrare gli obiettivi fissati da R.I.L.T. sugli still di vita é stato quello dedicato al cucinare con creatività. Che ben vengano altri laboratori! Fucine di idee brillanti che trovano una felice condivisione. Hanno reso possibili questi percorsi laboratoriali: Pelosi Brunella, Beatrice Marianna, Conte Rosa, e Biancardino Rita.

SETTEMBRE 2017

R.I.L.T.

« L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda un minimo di 30 minuti di attività fisica moderata al giorno per gli adulti e di 60 per i bambini. »

1	VEN	S. Egidio ab.	16	SAB	S. Cornelio
2	SAB	S. Elpidio v.	17	DOM	S. Roberto
3	DOM	S. Gregorio Magno	18	LUN	S. Sofia m.
4	LUN	S. Rosalia	19	MAR	S. Gennaro v.
5	MAR	S. Vittorino v.	20	MER	S. Eustachio
6	MER	S. Umberto	21	GIO	S. Matteo ap.
7	GIO	S. Regina	22	VEN	S. Maurizio m.
8	VEN	Natività di B.V. Maria	23	SAB	S. Pio da Pietrelcina
9	SAB	S. Sergio Papa	24	DOM	S. Pacifico conf.
10	DOM	S. Nicola da Tol.	25	LUN	S. Aurelia
11	LUN	S. Diomede m.	26	MAR	Ss. Cosma e Damiano
12	MAR	SS. Nome di Maria	27	MER	S. Vincenzo de' P.
13	MER	S. Maurilio	28	GIO	S. Venceslao m.
14	GIO	Esaltaz. S. Croce	29	VEN	Ss. Michele, Gabriele e Raffaele
15	VEN	B.V. Addolorata	30	SAB	S. Girolamo dott.

R.I.L.T.

CON IL SOSTEGNO DI FONDAZIONE CON IL SUD

Sport e Ben... essere

E consigliabile iniziare dall'attività più semplice e naturale, il camminare. Il cammino rappresenta il primo livello per tutti coloro che desiderano iniziare a dedicarsi alla propria salute. Camminare ogni volta che é possibile, ricordandoci che i benefici maggiori si ottengono con la continuité.

Camminare rappresenta un'attivité motoria indicata per ogni categoria di persone, Senza preclusione di sesso o di eta, pub rappresentare un modo per riscoprire il valore del dialogo, dell'amlcizia, della compagnia degli altri. Esiste ampia letteratura, indicante che lattivita Hsica e lesercizio lisico regolare possono portare a miglioramenti sostanziali nella quality e prospettiva di vita e relativo stato di salute, attraverso unampia gamma di parametri psico - fisici e fisiologici. Nell'ambito del Progetto RILT si e deciso di proporre un Laboratorio basato su tecniche del Tai Chi. La pratica attenta e costante di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarita e alla lentezza con cui vengono eseguiti, rende il corpo xiii agile e armonioso migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione. Scopo ultimo di questa arte e stimolare il libero fluire dell'energia vitale e così ristabilire armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito. Coloro che hanno frequentato il Laboratorio per tre mesi sono stati monitorati sia attraverso questionari appositamente predisposti e sia attraverso brain storming.

Gli effetti positivi riscontrati hanno riguardato sia la sfera fisica che quella psichica. Attraverso la pratica di questa disciplina é stato raggiunto il rilassamento mentale e si é rafforzata la concentrazione. Altri benefici ottenuti: eliminazione dello stress, miglioramento della mobilité articolare, aumento della profondita della respirazione con una conseguente ossigenazione del corpo in maniera ottimale. Inoltre si e intervenuti con un forte pluto psicologico su persone fortemente introverse che ha prodotto una graduale apertura ed estroversione verso il mondo circostante e gli altri. La pratlca durante le lezioni e stata "silenziosa", non occorreva parlare ma fare": tutto passa infatti attraverso cub che sl fa e si sente. Negli ultimo tempi la cultura orientale ha cercato di migliorare i risultati ottenuti combinando queste antiche tradizionl con la medicina classica occidentale, allo stesso tempo, in Occidente, I centri olistlcl e di benessere e salute hanno incorporato tecniche della medicina cinese tradizionale, tra cui il Tal Chi Chuan, per offrire alle persone soluzloni efficaci nella guarigione o nel miglioramento delle patologie. I risultati positivi emersi dal questionarlo di gradimento hanno dato ragione alla scelta di questa ginnastica dolce.

2017 OTTOBRE

R.I.L.T.

« I COLORI DELLA VITA: »
Rosso, Verde, Blu-Viola, Giallo

1	DOM S. Teresa del Bamb. Gesù	17	MAR S. Ignazio d'Ant.
2	LUN Ss. Angeli Custodi	18	MER S. Luca evangelista
3	MAR S. Gerardo ab.	19	GIO S. Isacco m.
4	MER S. Francesco d'Assisi	20	VEN S. Irene
5	GIO S. Placido m.	21	SAB S. Orsola
6	VEN S. Bruno ab.	22	DOM S. Donato v.
7	SAB N.S. del Rosario	23	LUN S. Giovanni da Cap.
8	DOM S. Pelagia	24	MAR S. Antonio M.C.
9	LUN S. Dionigi	25	MER S. Crispino
10	MAR S. Daniele	26	GIO S. Evaristo Papa
11	MER S. Firmino v.	27	VEN S. Fiorenzo v.
12	GIO S. Serafino capp.	28	SAB S. Simone
13	VEN S. Edoardo re	29	DOM S. Ermelinda
14	SAB S. Callisto I Papa	30	LUN S. Germano v.
15	DOM S. Teresa d'Avila	31	MAR S. Lucilla
16	LUN S. Edvige		

CON IL SOSTEGNO DI FONDAZIONE CON IL SUD

Colori da... mangiare

Volevo spingere la gente a colorare con il cibo, per poter mangiare con tutto il corpo" dice Bice Perrini dando inizio al Laboratorio I colori da mangiare organizzato dalla Lega Italiana per la Lotta contro i tumori di Foggia nell'ambito del Progetto R.I.L.T. (Rete Integrata Lotta Tumori).
Tra un'insalata verde, una rossa, un'altra arancione: sono proseguite a ritmo serrato le tappe dello speciale percorso del benessere. Il laboratorio è entrato a piè pari nel tema principe di ogni corretto stile di vita, ovvero l'alimentazione. Tutti i partecipanti si sono ritrovati in cucina per preparare un'insalata rossa, ispirata al famoso quadro "Armonia in rosso" di Matisse, un'insalata verde, ispirata al "Tramonto di Henry Rousseau" e un'insalata arancione, ispirata al "Tramonto di Turner". Grande l'entusiasmo e la scoperta di poter esprimere la creatività con il cibo e con i suoi colori. La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) nata come Sezione Provinciale di Foggia nel 1980, si e sempre occupata della Prevenzione, Diagnosi Precoce, Riabilitazione, Assistenza, Ricerca su tutto il territorio della Capitanata. Nei 36 anni di attività molte vite sono state salvate, migliaia sono stati gli incontri di Educazione alla Salute con bambini, ragazzi, adulti. Si e data sempre una risposta alle richieste di aiuto e di Riabilitazione. Tantissimi i Progetti portati avanti dai Volontari della LILT che con passione e dedizione hanno permesso che anche in questa Provincia esistesse un punto di riferimento Oncologico.

INSALATA ROSSA: Pomodorini, basilico, radicchio, bietole rosse, ravanelli, pezzetti di mela rossa tipo annurca, uva rossa, fragole o ciliegie.

CONDIMENTO: estratto di limone, mela rossa, zenzero, sedano bianco. Infine aggiungere un cucchiaino di Olio Extra Vergine di Oliva.

LILT prevenire è vivere · Associazione Culturale Girasole · Volontariato · Il Mosaico · Caritas Incontro

2017 NOVEMBRE

R.I.L.T.

« ... vivere magnifiche sensazioni nelle atmosfere pittoriche degli impressionisti... »

1	MER	Tutti i Santi	16	GIO	S. Margherita di S.
2	GIO	Comm. dei defunti	17	VEN	S. Elisabetta
3	VEN	S. Silvia	18	SAB	S. Odone ab.
4	SAB	S. Carlo Borromeo	19	DOM	S. Fausto m.
5	DOM	S. Zaccaria prof.	20	LUN	S. Benigno
6	LUN	S. Leonardo ab.	21	MAR	Pres. B.V. Maria
7	MAR	S. Ernesto ab.	22	MER	S. Cecilia v.
8	MER	S. Goffredo v.	23	GIO	S. Clemente Papa
9	GIO	S. Oreste	24	VEN	Cristo Re
10	VEN	S. Leone Magno	25	SAB	S. Caterina d'Al.
11	SAB	S. Martino di T.	26	DOM	S. Corrado v.
12	DOM	S. Renato	27	LUN	S. Virgilio
13	LUN	S. Diego	28	MAR	S. Giacomo della M.
14	MAR	S. Giocondo v.	29	MER	S. Saturnino m.
15	MER	S. Alberto Magno	30	GIO	S. Andrea ap.

CON IL SOSTEGNO DI FONDAZIONE CON IL SUD

Insieme a San Marco in Lamis

Dai dinosauri alla "Defénza" di San Matteo fino al Convento é stata una delle tappe di uno Speciale percorso del benessere organizzato nell'ambito della R.I.L.T. (Rete Integrata Lotta Tumori), progetto sostenuto dalla Fondazione con il Sud. Il progetto ha inteso promuovere le buone pratiche per la prevenzione e la lotta ai tumori, buone pratiche che includono l'adozione di sani e corretti stili di vita. La prima tappa del Laboratorio a San Marco in Lamis ha avuto inizio con una passeggiata nella Defenza: il Bosco che evoca magie di vecchie fiabe e sensazioni di Serena tranquillità, ecco cos'é il bosco, un luogo in cui, più di ogni altro, ci si sente parte del creato e dove si gusta il piacere e l'atmosfera più vera della natura. Passeggiare nel bosco aiuta a combattere tristezza e pensieri negativi. Quello che per molti era gié una certezza, ora e sancito anche dalla scienza. Chi ha passeggiato in mezzo alla natura ha mostrato una diminuzione hella formulazione di pensieri negativi e un cambiamento positivo sullumore. Quando siamo tra elementi naturali, alberi e verde, il nostro battito cardiaco rallenta, la pressione si abbassa e l'umore migliora velocemente. La maggior parte dei partecipanti ha provato l'effetto calmante e rilassante della natura che ha la capacità di sincronizzare i nostri corpi e le nostre menti. Man mano che ci si inoltrava tra gli alberi il battito cardiaco rallentava, la pressione si abbassa va e l'umore migliora va cosi rapidamente che medicine, terapie e analisi sarebbero sembrati miseri palliativi al confronto. Prima e dopo la passeggiata ai partecipanti e stato sottoposto un questionario volto a misurare la loro tendenza alla formulazione di pensieri negativi autoreferenziali che aumentano il rischio di depressione. I risultati hanno evidenziato che le persone che hanno camminato hella Defenza hanno mostrato una diminuzione dei pensieri negativi. Le risposte al questionario sono state differenti dopo la passeggiata e l'attivita cerebrale ha confermato il cambiamento di umore. Il Gruppo si e poi spostato a Borgo Celano, frazione di San Marco in Lamis, in un luogo dove immergersi nel passato in un percorso interattivo di un Museo allaperto per tuffarsi in un tempo e in uno spazio lontani milioni di anni. Alla luce degli eccezionali ritrovamenti di orme di dinosauri rinvenute nel territorio di San Marco in Lamis, il museo propone pannelli illustrativi, filmati, diorami e ricostruzioni di luoghi basati su Studi scientifici, al fine di preparare il visitatore al percorso esterno. Nello spazio del parco infatti, é stato allestito un sentiero da percorrere, per poter vivere l'emozione dell'incontro con tracce reali, anche attraverso la ricostruzione di un habitat naturale e incontaminato, tra piante locali e specchi d'acqua, fra tracce e impronte, ci si potré imbattere in creature (in dimensioni reali) vissute proprio su questo territorio 120 milioni di anni fa. Il Gruppo si é poi spostato a circa tre chilometri a est di San Marco in Lamis, sull'antica Via Sacra Longobardorum, dove si erge il convento francescano di San Matteo. E' uno dei pill antichi e rinomati santuari del Gargano. Attualmente convento francescano, fu fondato dai Benedettini col nome di San Giovanni in Lamia e cosi e ricordato nei molti documenti medievali. In questo luogo e iniziato il Laboratorio della Socialité anche con i frati del Convento che ci hanno fatto assaggiare prodotti tipici della zona.

2017 DICEMBRE

R.I.L.T.

« Il volontario è colui che riesce a scoprire nel tuo cuore il volo dei gabbiani e a vedere nei tuoi occhi la paura del domani. »

1	VEN S. Eligio	17	DOM III Dom. d'Avvento
2	SAB S. Bibiana	18	LUN S. Graziano v.
3	DOM I Dom. d'Avvento	19	MAR S. Fausta
4	LUN S. Barbara	20	MER S. Liberato m.
5	MAR S. Giulio M.	21	GIO S. Pietro Canisio
6	MER S. Nicola v.	22	VEN S. Francesca Cabrini
7	GIO S. Ambrogio v.	23	SAB S. Giovanni da K.
8	VEN Immacolata concez.	24	DOM IV Dom. d'Avvento
9	SAB S. Siro	25	LUN Natale del Signore
10	DOM II Dom. d'Avvento	26	MAR S. Stefano protom.
11	LUN S. Damaso Papa	27	MER S. Giovanni ap.
12	MAR S. Giovanna F.	28	GIO Ss. Innocenti martiri
13	MER S. Lucia v.	29	VEN S. Tommaso Becket
14	GIO S. Giovanni della C.	30	SAB S. Eugenio v.
15	VEN S. Valeriano	31	DOM S. Silvestro Papa
16	SAB S. Albina		

R.I.L.T.

CON IL SOSTEGNO DI FONDAZIONE CON IL SUD

Vivere la speranza, essenzialmente, significa voler cambiare, oltre che il mondo e prima che il mondo, il nostro atteggiamento verso di esso. E per riuscirci questa speranza dobbiamo coniugarla, metterla in comune, trasmetterla. E ancora il concetto di connessione quello che ha guidato le sei associazioni coinvolte nel Progetto RILT ; sapere che siamo maglie di una rete fitta di relazioni e di legami. Una rete orizzontale, priva di gerarchie. Guai a chi pensa che la sua speranza possa essere motivo di superiorité, guai a pensare che la speranza si possa insegnare!

La speranza si coltiva, come una pianta, in se stessi e negli altri. E ciascuno ha bisogno di trovare nell'altro il giardiniere della sua Speranza. Se qualcuno ci dice che navigare e bello, ma poi aggiunge chai mari sono pieni di naufraghi e di burrasche, é evidente che costui, pur amando la navigazione, in effetti ci consiglia di non salpare, spetta allora a noi fare una scelta e ci chiediamo se, forse, non sia giunto il momento, nonostante i pericoli, di ricominciare, sostenuti dalla caparbieté di credere in un mondo migliore, a vogare tutti nella stessa direzione, compiendo delle scelte nuove, imboccando strade poco frequentate, ma che esistono! Una di queste Strade, quella del Volontariato, noi |alobiamo percorsa insieme per venti mesi sempre motivati per trasformare la paura in coraggio, lo sgomento in determinazione , onde gettare le basi per un nuovo progetto di vita.

Del resto il "volontariato" é profetico, nel senso che anticipa progetti nuovi e li mette in pratica con mani aperte e pronte ad entrare nellanima di tutti, nella certezza che, sollevate le tenebre della ignoranza, incontreré creature di grande intelligenza e umanité, pronte a credere che si pubcambiare il colore della vita", se si é in tanti a volere il cambiamento. Il Progetto RILT ci ha insegnato il valore della Rete, il rispetto delle mission e limportanza del lavorare insieme per una crescita complessiva delle competenze, delle conoscenze e dei rapporti umani.

LILT prevenire è vivere · Associazione Culturale Girasole · Volontariato · Mosaico · Caritas Incontro

Linee guida per il BEN...ESSERE

- Fate quotidianamente esercizio fisico
- Evitate la sedentarietà
- Instaurate un buon rapporto con la Natura
- Non lesinate in carezze
- Abbiate cura della vostra bellezza
- Fatevi trasportare dalle emozioni dell'arte e della musica
- Mantenete una dieta sana
- Utilizzate aromi ed erbe come compagne di viaggio verso un corretto stile di vita
- Se consumate bevande alcoliche, di qualunque tipo, limitatene la quantità
- Nei luoghi di lavoro rispettate le regole di sicurezza
- Evitate esposizioni prolungate al sole
- Non sottovalutate l'effetto benefico dei colori e della luce sul benessere
- Abbandonate la paura e la diffidenza nel chiedere aiuto agli altri
- Evitate di vivere il disagio come pensiero invadente
- Evitate di compiangervi per non restare immobili

Caputo Grafiche Borgo Celano (FG)

Progetto RILT

Rete Integrata Lotta Tumori

Obiettivi generali raggiunti: potenziamento delle singole realtà associative coinvolte, formazione e quindi rinforzo degli operatori volontari, potenziamento della rete associativa e rinforzo di relazioni già esistenti, promozione del benessere psico-fisico e sociale della persona. Sostenendo la rete e promuovendo il benessere, si sono prodotti benefici sia sui cittadini coinvolti sia sugli stessi operatori delle varie realtà associative. con l'obiettivo di ricavare un effetto catalizzatore e propulsore di buone prassi su tutto il territorio interessato.
Obiettivi specifici raggiunti: strutturando e/o rinforzando buone prassi relative alle attività specifiche delle organizzazioni coinvolte, si è attivata una scelta consapevole di cambiamento degli stili di vita quale humus per il raggiungimento del benessere. I destinatari finali, molto eterogenei tra di loro: malati, anziani, disabili, extracomunitari, minori e povertà emergenti sono stati coinvolti in attività laboratoriali, ricreative e culturali strutturate, diventando "portatori sani" di buone prassi. L'azione ha previsto come risultato finale l'identificazione sul campo di esigenze e diversità dei target specifici relativamente alla metodologia innovativa applicata. Rilevati gli indicatori, la cabina di regia coordinata dalla LILT Foggia, dopo un confronto aperto con le organizzazioni della rete, ha strutturato il "Calendario del Ben..essere" diviso in sezioni specifiche relative sia agli stili di vita che alla eterogeneità del target di riferimento prestando attenzione ai limiti oggettivi e ai punti di forza da stimolare per ogni tipologia di destinatari. Un filo conduttore lega le diverse proposte in una sequenza significativa, che investe orizzonti progressivamente ampliati del comune tema della salute e del benessere: l'attenzione, prima rivolta alla dimensione individuale si sposta successivamente sulla relazione tra l'io e gli altri mette poi a fuoco il rapporto uomo-spazio di vita-storia, individuando un percorso di responsabilità che dal rispetto di sé conduce a quello nei confronti della collettività e dello spazio vicino e lontano. I "laboratori di Stili di Vita" hanno avuto la funzione di promuovere la diffusione e l'implementazione di buone pratiche rivolte al supporto e alla realizzazione di strategie e di politiche sui temi: alimentazione corretta, lotta al tabagismo, lotta all'abuso dell'alcol, promozione dell'attività fisica, riduzione degli incidenti stradali. Con l'obiettivo della prevenzione dei rischi e dei danni correlati a scorretti stili di vita.