Centodecimo rapporto e rendiconto 2024

LEGA **POLMONARE**
Più respiro per la vita

Centodecimo rapporto e rendiconto 2024

LEGA **POLMONARE**
Più respiro per la vita

Abbiamo il piacere
di presentare il rapporto e rendiconto
della nostra associazione relativi
all'esercizio 2024
Ringraziamo chi ha voluto sostenere
la Lega polmonare ticinese con il suo
appoggio morale e finanziario

La Lega polmonare svizzera è
l'associazione mantello sotto la cui
egida operano le leghe
polmonari cantonali

Il nostro conto
corrente postale:
IBAN CH59 0900 0000 6900 1343 4

LEGA **POLMONARE** TICINESE

LEGA **POLMONARE** TICINESE

Consiglio Direttivo

Presidente
Dott. Bruno Naccini

Vice presidente
Dott. Andrea Azzola

Membri
- Dott. Mario Lazzaro
- Avv. Fabio Nicoli
- Prof. Dott. Adam Ogna
- Ing. Elena Strozzi
- Dott. Antonio Valenti

Direzione

Direttrice
Alessandra Bianchini

Foto © Daniele Maini

Consiglio Direttivo e Direzione **4**

Personale della Lega polmonare ticinese **6**

Convocazione Assemblea annuale ordinaria **7**

Relazione presidenziale **8**

Bando di concorso 2024 - Fondo scientifico **12**

Il 2024 in cifre **14**

Rapporto d'attività Servizio sociale 2024 ..... **16**

Promozione e prevenzione della salute respiratoria **20**

Rendiconto finanziario 2024 ..... **23**

Conto Economico **25**

Rapporto dell'Ufficio di revisione **28**

Ripartizione dei fondi 2024 ..... **29**

Corsi Lega polmonare ticinese **30**

Cessare naturalmente di fumare – Dott. Nicolas Bonvin **33**

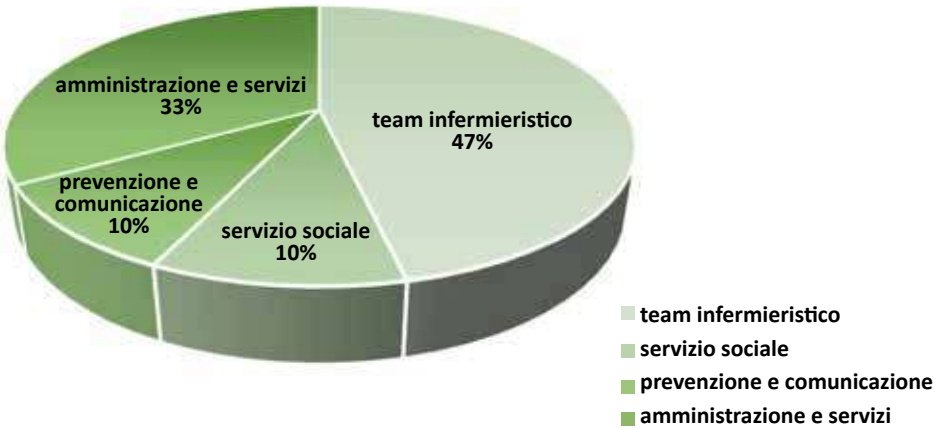
Servizio di consulenza per fumatori **34**

Offerte, lista dei donatori **36**

Personale della Lega polmonare ticinese

Il Team della Lega polmonare ticinese:
personale qualificato e competente al vostro servizio

Composizione del personale



Direzione sanitaria:
Patricia Costa

Promozione e Prevenzione della salute respiratoria:
Jocelyne Gianini

Indirizzo: LEGA POLMONARE TICINESE, Via alla Campagna 9, 6904 Lugano
mail: info@legapolm.ch – telefono: 091 973 22 80
Picchetto 7/7 H24

Per saperne di più: visitate il nostro nuovo sito: www.legapolmonare.ch

CONVOCAZIONE

ASSEMBLEA ANNUALE ORDINARIA della Lega polmonare ticinese

Venerdì 10 ottobre 2025
a partire dalle ore 18.00

presso la sala multiuso
Locanda della Masseria
Via Trevano 2 - 6948 Porza

Trattande:

1. Presentazione e approvazione del rapporto presidenziale
2. Rapporto finanziario 2024 e rapporto dei revisori
3. Approvazione dei conti annuali e scarico del Consiglio Direttivo
4. Eventuali e varia

LEGA **POLMONARE** TICINESE

Relazione presidenziale 2024

"Coltivare la resistenza"

Nell'assemblea generale delle Nazioni Unite tenutasi il 10.12.1948 venne introdotto il concetto che la Salute è uno dei diritti fondamentali dell'uomo. Un bene prezioso che non deve però trasformarsi in un bene di consumo. Quello che accade negli ultimi tempi mi porta a pensare che purtroppo non sempre è così. Sempre di più la Salute del singolo è nelle mani di una parte del sistema sanitario e ne determina la qualità di vita. Nel corso di quest'anno le Leghe polmonari cantonali hanno subìto un'ingiusta pressione mediatica con l'intento di veicolare informazioni fuorvianti. Mi preme approfittare di questo annuale contatto con i nostri affezionati sostenitori per ricordare uno

Foto © Daniele Maini

dei cardini sui quali si fonda il nostro lavoro quotidiano, contenuto nella Carta che ci accomuna tutti: l'impegno a difesa degli interessi degli ammalati polmonari e dei loro congiunti.
Le Leghe polmonari cantonali, coadiuvate dall'associazione mantello – Lega polmonare svizzera – insieme al mondo medico, possiedono tutte le competenze necessarie per garantire ai propri assistiti delle cure di alto profilo, efficaci, economiche e adeguate, ottemperando ai principi chiave della LAMal e dell'Ufficio federale della salute pubblica.
Insieme all'ammalato e ai suoi famigliari, mettiamo in atto le migliori soluzioni possibili per offrire loro la migliore presa a carico possibile, implementando, se necessario, le risorse di rete presenti sul territorio.
In questi tempi difficili non sempre è evidente far emergere questo lato del nostro operato ed è troppo facile cadere in false percezioni dell'effettivo lavoro svolto dalle Leghe polmonari cantonali.
Ma mi sento di asserire, in qualità di presidente e pneumologo, che è proprio in questi momenti di difficoltà che dobbiamo perseverare e continuare a credere nell'importanza del nostro operato che mette al centro i bisogni del paziente e dei suoi cari e la loro vulnerabilità.
Il nostro più grande interesse è contribuire grazie ai nostri interventi puntuali, a garantire il benessere e la qualità di vita di chi, a causa di una malattia polmonare cronica, è spesso costretto a rinunciare ai contatti sociali, fondamentali per una buona qualità di vita.
È l'auspicio di tutti noi avere una buona Salute. Ma non per tutti purtroppo, questo obiettivo è realizzabile.
Fortunatamente, a dispetto delle forti e ingiustificate pressioni, le Leghe polmonari continuano ad essere presenti e a lottare per quello che, come ho affermato sin dall'inizio di questa relazione, è un diritto fondamentale di tutti noi: il diritto alla Salute.

Ringrazio di cuore come sempre tutto il personale della Lega polmonare ticinese e i generosi benefattori che ogni giorno ci sostengono, senza i quali non potremmo perseguire la nostra missione.

Dottor Bruno Naccini,
pneumologo presidente

Lugano, novembre 2024

Foto © 0Daniele Maini

LEGA **POLMONARE** TICINESE

Bando di concorso 2025 Fondo scientifico della Lega polmonare ticinese

1. Introduzione
La Lega Polmonare Ticinese apre il bando di concorso volto a finanziare progetti di ricerca scientifica nell'ambito delle patologie respiratorie, della salute respiratoria, della prevenzione e delle problematiche che sono oggetto dell'attività della Lega Polmonare Ticinese, effettuati in Ticino o da ricercatori originari del Ticino.

2. Criteri di valutazione
I progetti di ricerca per i quali è fatta richiesta di un sostegno finanziario sono valutati dalla Commissione per la ricerca della Lega Polmonare Ticinese sulla base dei seguenti criteri: influenza e impatto sulla cura del paziente, rilevanza scientifica, aspetto innovativo, adeguatezza dei metodi di ricerca, fattibilità del progetto, adeguatezza del budget richiesto, competenze del proponente per la realizzazione del progetto e ricaduta in termini di crescita accademica.
Verranno valutati unicamente progetti che non abbiano alcun legame con l'industria del tabacco.

3. Documentazione
I documenti seguenti sono da presentare obbligatoriamente:

1. lettera di motivazione, datata e firmata dal ricercatore responsabile;
2. sinossi del progetto di ricerca (sul modello di Swissethics); swissethics.ch/it/templates/studienprotokolle
3. budget (comprendente eventuali fonti di finanziamento complementari disponibili o richieste);
4. curriculum vitae del responsabile principale (PI) del progetto di ricerca;
5. certificato di Buona Prassi Clinica (GCP) del PI del progetto di ricerca o, se del caso, dello sponsor-investigatore;
6. dichiarazione dei conflitti d'interesse e dell'assenza di legami con l'industria del tabacco;
7. se del caso, copia della decisione del Comitato Etico Cantonale.

La documentazione può essere sottomessa in italiano o inglese.

4. Presentazione della domanda
La documentazione deve essere inviata in originale al seguente indirizzo:

Lega Polmonare Ticinese
Fondo per la ricerca
Via alla Campagna 9
6900 Lugano

Una copia della documentazione richiesta deve essere inoltrata anche in forma elettronica al seguente indirizzo e-mail: info@legapolm.ch.

5. Termini
Le richieste di contributo finanziario devono pervenire al Segretariato della Lega Polmonare Ticinese (vedi sopra per indirizzo) **entro lunedì 3 novembre 2025.**
I progetti che non ottempereranno alle richieste sopra riportate o presentati oltre tali termini non saranno considerati. Non sono concesse deroghe.

La decisione di finanziamento verrà comunicata ai richiedenti ad inizio dicembre 2025.

6. Contatti e informazioni
Il regolamento completo del Fondo per la Ricerca della Lega Polmonare Ticinese è consultabile sul sito Ricerca scientifica | Lega polmonare ticinese

Per informazioni supplementari
ci si può rivolgere a:
Lega polmonare Ticinese – Segretariato
Tel: 091 973 22 80 - info@legapolm.ch

IL 2024 IN CIFRE

2'243 h
Consiglio sociale a persone con handicap respiratorio

12'115 h
ACCOMPAGNAMENTO TERAPIE RESPIRATORIE

136 h
ACCOMPAGNAMENTO TB

DOSSIER SERVIZI SOCIALI
243

66.25 h
SERVIZIO VOLONTARI

3'775 h
CONSIGLI E CURE SPITEX

6'030
UTENTI SEGUITI

33
COLLABORATORI

Attività di prevenzione

73 interventi nelle scuole

Corsi «Respirazione e Movimento» e attività sociali:

117 ore

68 partecipanti

Consulenza a fumatori

42 prime consultazioni

227 decorsi

35 h
Consiglio Covid-19

70
ESAMI SPIROMETRICI

Seguiteci su FB e Instagram e sul nuovo sito web
https://www.legapolmonare.ch/lega-polmonare-ticinese

Rapporto d'attività del servizio sociale 2024

L' obiettivo del servizio sociale è quello di migliorare la qualità di vita del paziente, aiutandolo a superare le difficoltà sociali, personali e finanziarie. Una presa a carico in ambito delle assicurazioni sociali è un aspetto centrale della consulenza.
Le assistenti sociali collaborano in stretto contatto con gli infermieri del servizio terapia a domicilio, e se necessario con altri operatori sociosanitari del territorio, questo nell' ottica di offrire un supporto completo, che tocchi i vari aspetti della vita quotidiana.
Nel 2024 è stata assunta una nuova collaboratrice, Laura Balemi, in sostituzione di una collega in congedo maternità. Considerato l'aumento delle situazioni seguite, la maggior parte delle quali con un alto grado di complessità che rendono necessario un approccio regolare e intensivo, si è deciso di confermare l'assunzione a tempo indeterminato.

Il Servizio sociale della Lega polmonare ticinese è ora composto da 4 assistenti sociali che garantiscono la copertura di tutto il territorio che è così suddiviso:

Assistente sociale	**Regione**
Laura Balemi	Luganese e Malcantone
Sara Foti	Mendrisiotto
Sabine Fransioli	Luganese e Locarnese
Francesca Gisimondo	Bellinzonese e Valli

Una delle maggiori sfide delle assistenti sociali è legata al desiderio degli utenti di voler essere curati e assistiti a domicilio nonostante la loro situazione di fragilità, sia fisica che psichica. Questo bisogno richiede un'analisi delle risorse approfondita, la quale permette alle assistenti sociali di proporre soluzioni concrete che permettono il mantenimento a domicilio. Non si tratta unicamente di attivare i servizi territoriali, ma spesso ci viene chiesto di trovare soluzioni personalizzate corrispondenti ai bisogni sempre più articolati e non sempre facili da trovare. Un lavoro che viene svolto insieme ai pazienti, ascoltando le loro necessità e i loro desideri con il coinvolgimento dei loro cari.
Queste situazioni richiedono alle assistenti sociali spiccate capacità di gestione delle urgenze, degli imprevisti e delle crisi che vengono manifestate nelle relazioni tra l'utente e il suo contesto.
Quando la collaborazione con l'utente e i suoi famigliari è funzionale, l'assistente sociale diventa una preziosa risorsa anche nell'ambito dell'accettazione della terapia e dell'aderenza terapeutica contribuendo a raggiungere una buona qualità di vita al proprio domicilio nonostante la malattia.

Per il servizio sociale:
Laura Balemi, Sara Foti, Sabine Fransioli, Francesca Gisimondo

No. dossier sociali: 243

Promuovere il respiro, costruire benessere

Attività 2024 del Servizio promozione e prevenzione della salute respiratoria

Anche nel 2024, la Lega Polmonare Ticinese ha confermato il proprio impegno nella promozione della salute respiratoria e nella prevenzione, con iniziative rivolte a tutta la popolazione: bambini, giovani, adulti, pazienti e professionisti. Attraverso una rete consolidata di collaborazioni con enti come, il Cantone (SVPS), Radix, EOC, Diabete Ticino e altri partner del territorio, sono stati realizzati progetti mirati e campagne di sensibilizzazione capaci di generare un impatto concreto. Nel contesto scolastico sono stati sviluppati progetti innovativi come Escape Moon, un gioco educativo per rafforzare il pensiero critico nei giovani, e Ben e il Bosco del Benessere, un percorso pensato per i più piccoli, con l'obiettivo di favorire le competenze sociali. Le attività con peer educator (Peerfect Friend) e l'uso dell'APP ready4life hanno permesso di affrontare il tema delle dipendenze con modalità adattate alle nuove generazioni.
Con il riconoscimento della Lega Polmonare Ticinese a livello europeo come centro specializzato per la cura del tabagismo e la formazione di professionisti, nel 2023, si sono potute ampliare le consulenze, le formazioni e rafforzare la partecipazione a congressi, campagne come la Giornata mondiale senza tabacco e il Mese Senza Tabacco. Anche il mondo del lavoro ha beneficiato dell'azione della Lega, con il progetto PulMotion volto a migliorare la salute respiratoria in contesti aziendali e scolastici, riscuotendo ampio consenso. Per i pazienti e i loro familiari sono proseguiti corsi di movimento, incontri ricreativi e momenti di sostegno, con particolare rilievo al programma "Vivere meglio con la BPCO", dedicato a chi vive con malattie respiratorie croniche. Il 2024 si conferma così come un anno ricco di iniziative, esperienze e risultati concreti al servizio della salute pubblica. Un lavoro che proseguirà anche nel 2025, con passione, competenza e attenzione ai bisogni della popolazione.

I numeri del servizio

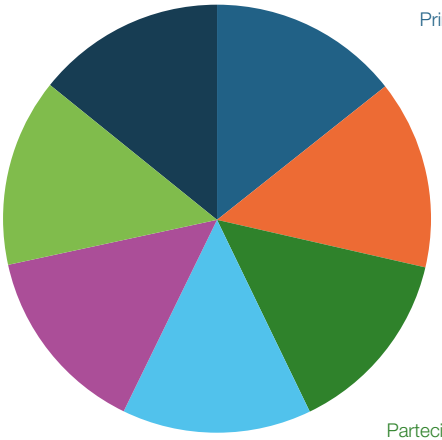
930
Formazione aziende
Formazione per studenti
Formazione per professionisti

42
Prime consultazioni

227
Decorsi

70
Misurazioni gratuite
(CO, spirometrie, ...)

73
Inverventi nelle scuole



6
Campagne
di sensibilizzazione

68
Partecipazione ai corsi per
pazienti e familiari

15
Progetti di promozione e
prevenzione della salute

Valle di Blenio – Foto © Daniele Maini

LEGA **POLMONARE** TICINESE

Rendiconto finanziario 2024

BILANCIO ATTIVO	31.12.2024	31.12.2023
Attivo circolante	**7'729'311**	**7'763'084**
Mezzi liquidi	5'297'080	5'224'707
Crediti da forniture e prestazioni netti	2'420'223	2'524'020
Delcredere	-300'000	-300'000
Altri crediti	32'144	27'270
Stock materiale per la rivendita	120'000	105'000
Ratei e risconti attivi	159'864	182'087
Attivo fisso	**1'665'210**	**1'531'207**
Mobilio e arredo	74'420	75'950
Apparecchi per la rivendita	1'525'266	1'400'561
Investimenti finanziari	65'524	54'696
Totale attivo	**9'394'521**	**9'294'291**
PASSIVO		
Capitale di terzi a breve termine non oneroso	**1'409'271**	**1'085'302**
Debiti su acquisti e prestazioni di servizi	812'189	710'813
Altri debiti a corto termine	236'811	40'463
Ratei e risconti passivi terzi	360'271	334'026
Fondi propri al 31.12	**7'485'000**	**8'208'989**
Patrimonio al 1.1	523'989	837'013
Fondi liberi al 1.1.	7'685'000	7'385'000
- attribuzioni ai fondi liberi anno corrente	*0*	*300'000*
- utilizzo dei fondi liberi	*-200'000*	*0*
Fondi liberi al 31.12.	7°485'000	7'685'000
Utile (+) / Perdita (-) d'esercizio	-23'739	-313'024
Totale passivo	**9'394'521**	**9'294'291**

Foto © Daniele Maini

LEGA **POLMONARE** TICINESE

Conto economico

	2024	2023
Ricavi		
Contributi dall'amministrazione pubblica	485'491	262'684
Sussidi cantonali	7'500	7'500
Contributo Fundraising	83'964	91'397
Contributo al tabagismo	0	0
Lasciti	21'538	69'061
Doni e contributi dai soci	9'384	10'541
Terapie a domicilio	6'057'672	5'630'351
Corsi diversi	1'444	16'119
Entrate vacanze accompagnate	7'502	5'203
Perdite su debitori	-39'135	-92'192
Totale ricavi	**6'635'360**	**6'000'664**
Costi diretti delle prestazioni		
Manutenzione apparecchi	-43'105	-41'457
Costo materiale consumo	-764'956	-703'546
Ossigeno	-885'159	-834'338
Sussidi a pazienti	-78'914	-87'881
Sussidi a enti e istituzioni	-5'000	-46'420
Contributi EOC	-100'000	-100'000
Contributi alla ricerca	-48'051	-22'850
Prevenzione fumo	-58'549	-27'593
Esami entourage per TBC	844	-2'069
Versamento alla Lega Polmonare Svizzera	-209'834	-199'056
Corsi ginnastica	-21'432	-8'121
Altri corsi diversi	-8'045	-9'589
Vacanze accompagnate	-27'832	-24'902
Salari personale fisso	-1'693'911	-1'466'646
Salari personale ausiliario vacanze accompagnate	0	-5'400
Salari personale ausiliario corsi vari	0	-11'630
Contributi sociali	-500'237	-484'420
Altri costi del personale	-42'511	-34'091
Ammortamenti	-1'133'502	-1'014'954
Riduzione imposta precedente	-36'157	-26'242
Totale costi diretti delle prestazioni	**-5'656'351**	**-5'064'435**

Conto economico

	2024	2023
Costi amministrativi		
Costi del personale	-647'290	-592'057
Costi dei locali	-213'504	-197'762
Costi gestione e amministrativi	-412'412	-367'884
Costi per pubblicità	-32'540	-29'465
Ammortamenti	-17'949	-22'290
Totale costi amministrativi	**-1'323'695**	**-1'209'458**
Risultato intermedio 1	**-344'686**	**-359'999**
Risultato finanziario		
Ricavi finanziari	32'006	22'317
Oneri finanziari	-1'068	-4'545
Totale risultato finanziario	**30'938**	**17'772**
Risultato intermedio 2	**-313'748**	**-342'227**
Risultati straordinari		
Ricavi straordinari	101'295	29'203
Costi straordinari	-11'286	0
Totale risultato straordinario	**90'009**	**29'203**
Utile (+) / Perdita (-) prima dell'attribuzione dei fondi	**-223'739**	**-313'024**
Utilizzo (+) / Attribuzione (-) dei fondi liberi	200'000	0
UTILE (+) / PERDITA (-) D'ESERCIZIO	**-23'739**	**-313'024**

Controllo della contabilità
I rendiconto, conto economico ed li bilancio annuale sono soggetti ai principi di allestimento dei conti ni base ale Swiss Gaap Fer 21. Inoltre, la nostra contabilità ed irendiconti annuali sono verifi- cati dala società fiduciaria Consulca SA di Belinzona. Iconti di chiusura completi sono pubblicati e possono essere richiesti al nostro segretariato.

Uno sguardo alla Legge tributaria
La Lega Polmonare Ticinese è stata esonerata dal pagamento delle imposte cantonali sull'utile e sul capitale anorma del'art. 65 let. fdela Legge Tributaria edal pagamento dele imposte di suc- cessione e di donazione a norma dell'art. 154 cpv. 3 let. a dela Legge Tributaria, ni quanto ricono- sciuta di pubblica utilità.
Una donazione fata ala Lega Polmonare Ticinese, può essere dedotta dal reddito imponibile a norma dell'art. 32 cpv. 1lett h dela Legge Tributaria (ammontare dele deduzioni consentite: almeno CHF 100.- durante l'anno fiscale e che non superino complessivamente li 10% dei pro- venti imponibili).
Afine gennaio di ogni anno, a chi ne fa richiesta, manderemo un attestato che riassume el offerte effettuate a favore della Lega Polmonare Ticinese nel corso dell'anno precedente.

Per sostenerci: IBAN CH59 0900 0000 6900 1343 4

Attribuzione dei fondi liberi

	31.12.2023	**Movimentazione**	**31.12.2024**
Fondo per la sede propria	5'000'000	-50'000	**4'950'000**
Fondo per la ricerca	530'000		**530'000**
Fondo per RespiGO	500'000		**500'000**
Fondo per Progetto Homenet	350'000		**350'000**
Fondo per gli aiuti sociali	380'000		**380'000**
Fondo progetto EOC C-PAP	150'000		**150'000**
Fondo promozione e prevenzione salute respiratoria	325'000		**325'000**
Fondo ventilazione meccanica invasiva	350'000	**-150'000**	**200'000**
Screening	100'000		**100'000**
Totale	**7'685'000**	**-200'000**	**7'485'000**

Ufficio di consulenza amministrativa, fiscale, contabile e fiduciaria

consulca sa

6501 Bellinzona
Piazza Collegiata 1
C.P. 1290
Tel. 091 821 12 62
Fax 091 821 12 69

6942 Savosa-Lugano
Via Tesserete 67
Tel. 091 961 64 64
Fax 091 961 64 69

informazioni@consulca.ch
www.consulca.ch

Rapporto dell'Ufficio di revisione sulla revisione limitata all'Assemblea Generale dei Soci della

LEGA POLMONARE TICINESE - LUGANO

In qualità di Ufficio di revisione esterno ai sensi dell'art. 8 degli statuti, abbiamo verificato la contabilità ed il conto annuale (bilancio e conto economico e allegato) della ***LEGA POLMONARE TICINESE - LUGANO*** per l'esercizio chiuso al **31.12.2024**.

Il Consiglio Direttivo è responsabile dell'allestimento del conto annuale, mentre il nostro compito consiste nella sua verifica e nell'espressione di un giudizio in merito. Confermiamo di adempiere i requisiti legali relativi all'abilitazione professionale e all'indipendenza.

La nostra revisione è stata effettuata conformemente allo Standard svizzero sulla revisione limitata, il quale richiede che la stessa deve essere pianificata ed effettuata in maniera tale che anomalie significative nel conto annuale possano essere identificate. Una revisione limitata consiste essenzialmente nell'effettuare interrogazioni e procedure analitiche, come pure, a seconda delle circostanze, adeguate verifiche di dettaglio della documentazione disponibile presso l'azienda sottoposta a revisione. Per contro, la verifica dei processi aziendali e del sistema di controllo interno, come pure interrogazioni e altre procedure miranti all'identificazione di atti illeciti o altre violazioni di disposizioni legali, sono escluse da questa revisione.

Sulla base della nostra revisione non abbiamo rilevato fatti che ci possano fare ritenere che il conto annuale non fornisca un quadro fedele della situazione patrimoniale, finanziaria e reddituale conformemente allo SWISS GAAP FER 21. Inoltre, non abbiamo rilevato fatti che ci possano far ritenere che il conto annuale non sia conforme alle disposizioni legali e statutarie.

Con stima.

Bellinzona, 18 agosto 2025

CONSULCA SA

Andrea Beltraminelli
Revisore responsabile

Allegato conto annuale

SVIT
Membro FIDUCIARI | SUISSE

Ripartizione dei fondi 2024

(importi arrotondati)

Provvenienza dei doni	CHF
Versamento Fundraising	83'964.00
versamento soci	9'384.00
Versamento donazioni	21'538.00
Totale dei doni utilizzati nel corso dell'anno	**114'886.00**

Utilizzo dei doni

Progetto / Attività	Descrizione attività	CHF
Servizio volontari Lega polmonare ticinese	E' il servizio di volontari della Lega polmnare ticinese destinato agli utenti che necessitano di accompagnamento e di aiuto laddove i servizi presenti non sono in grado di agire	5'000.00
Sussidi a pazienti	Sostegni finanziari destinati a persone affette da malattie polmonari che si trovano in una situazione disagiata e precaria	30'000.00
Sussidi a Enti/Fondazioni	Si tratta di contributi unici e destinati a istituzioni che operano nell'ambito del sostegno dei pazienti affette da malattie polmonari	5'000.00
Sussidi vacanze accompagnate	La Lega polmonare ticinese propone due soggiorni balneari dedicati a coloro che non possono viaggare autonomamente. I pazienti e i loro famigliari hanno la possibilità di trascorrere delle vacanze in sicurezza assistiti dal nostro personale.	24'886.00
Progetti di prevenzione nelle scuole e nelle aziende	La Lega polmnare ticinese ha sviluppato diversi progetti di prevenzione dedicati ai giovani e alle aziende. Si tratta di una prevenzione a largo spettro che tocca temi quali la qualità dell'aria interna, l'igiene del sonno, il consumo di sostanze che creano dipendenza (fumo, alcool, cannabis) e da gli strumenti per rafforzare le competenze individuali.	50'000.00
Totale		**114'886.00**

Corsi Lega polmonare Respirazione e movimento

GINNASTICA RESPIRATORIA
Attività fisica moderata che coinvolge tutto il corpo, per migliorare il benessere psicofisico e la qualità di vita. L'obiettivo del corso è quello di raggiungere una maggiore mobilità, una migliore forma fisica e non da ultimo di apprezzare i contatti sociali che si creano partecipando a queste attività, facendo un po' di sano movimento, nel rispetto delle proprie possibilità. Al corso di ginnastica, i partecipanti apprendono alcuni esercizi respiratori e fisici adeguati alle loro capacità e attuabili nella loro quotidianità.

GINNASTICA DOLCE
E' un'attività motoria nella quale si eseguono movimenti graduali e lenti, accompagnati da un'attenta respirazione. È una disciplina che mobilita tutto il corpo, attraverso l'esecuzione di movimenti semplici e controllati, così da avere una migliore conoscenza di sé e favorire il benessere psico-fisico.

NORDIC WALKING
Il Nordic Walking è una tecnica di camminata che inserisce all'interno del movimento naturale l'uso dei bastoncini, prendendo spunto dalla tecnica dello sci di fondo. È un'attività sportiva a basso impatto che può essere praticata ovunque e che si rivolge in particolare agli utenti della Lega polmonare ticinese con una sindrome da apnea del sonno, ma è indicata anche a persone con una patologia respiratoria.

YOGA
E' uno strumento prezioso per migliorare la nostra qualità di vita guidandoci nella ricerca dell'equilibrio fra corpo, mente e spirito. Attraverso la pratica costante possiamo percepire i benefici quotidianamente. Grazie allo Yoga il nostro corpo, guidato dalla mente e sostenuto dal respiro, si muove nello spazio assumendo forme in totale armonia. Il corso "Respirazione e movimento con lo Yoga" della Lega polmonare ticinese permette, attraverso semplici esercizi di movimento corporeo e di respirazione, di migliorare la relazione tra il nostro corpo e la nostra mente. Gli esercizi sono adattati alle capacità dei

partecipanti e alle esigenze del gruppo; vengono svolti anche da seduti su una sedia.

TANGO DOLCE
E' un approccio che integra il tango argentino all'interno di un percorso riabilitativo complementare. Utilizza passi, musiche ed esercizi tecnici del tango accuratamente selezionati per garantire sicurezza, adattabilità e gradualità. Gli esercizi vengono proposti in ordine crescente di difficoltà, tenendo conto delle capacità reali, delle potenzialità e delle esigenze specifiche di ogni partecipante. La pratica regolare favorisce il miglioramento dell'equilibrio, della postura, della consapevolezza corporea, della coordinazione e della qualità del movimento. Contribuisce inoltre ad aumentare la resistenza allo sforzo e il tono dell'umore, favorendo una maggiore sicurezza nei movimenti, una miglior scioltezza nella vita quotidiana e una relazione più serena con gli altri. Tutto ciò si traduce in un generale incremento del benessere psico-fisico e della qualità della vita. Grazie alla sua natura di attività dolce, ritmica e progressiva, la tangoterapia si configura come un valido esercizio di riallenamento graduale allo sforzo, anche a persone con problemi cardio-respiratori

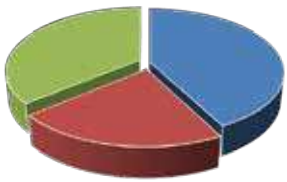
RESPIRARE CANTANDO
Un corso per scoprire la forza rigenerante della voce. Attraverso il canto, i e le partecipanti impareranno a conoscere e gestire meglio il proprio respiro, liberando energia, emozioni e creatività.
Il canto come mezzo naturale per migliorare la respirazione, rafforzare la consapevolezza corporea e favorire il benessere psicofisico. Cantare insieme significa anche condividere, rilassarsi e ritrovare armonia interiore.

I corsi della Lega polmonare permettono a chi soffre di patologie polmonari di ritrovare serenità e benessere, oltre che ad essere un prezioso momento di scambio e sostegno reciproco.

Ogni anno la Lega polmonare propone attività e momenti di svago, come pure soggiorni accompagnati.

Per informazioni potete inviare una mail a: g.aldeghi@legapolm.ch, oppure contattare telefonicamente la Signora Giuseppina Aldeghi, amministrazione corsi e attività, allo 091 973 22 80.

Respirazione e movimento



- Partecipanti corsi respirazione e movimento
- Attività ricreative
- Partecipanti vacanze accompagnate

LEGA POLMONARE TICINESE

Cessare naturalmente di fumare

Un manuale per i fumatori e per chi li accompagna in questo percorso di liberazione

Questo metodo non Le chiede di usare sua forza di volontà per diminuire o smettere di fumare: Le chiede di prendere delle piccole abitudini mentali, mentre continuate a fumare normalmente, che la porteranno a cessare naturalmente di fumare.
Dopo anni di esperienza di accompagnamento di fumatori, l'autore ha risposto a tre domande che si era posto:

- Cosa hanno fatto inconsapevolmente i fumatori che hanno smesso di fumare spontaneamente?
- Come possiamo riprodurre la remissione spontanea volontariamente?
- E come possiamo accelerare questo processo?

Il Dott. Nicolas Bonvin nel suo libro di 115 pagine "Cessare naturalmente di fumare" ha elaborato un metodo facile ed ecologico per liberarsi dalle dipendenze con un occhio speciale per le sigarette e prodotti nicotinici.

Nicolas Bonvin, psicologo

Costo del libro CHF 17.00. Interessati inviare una mail a: info@legapolm.ch o chiamare lo 091 973 22 80

Servizio di consulenza per fumatori

Il percorso giusto per smettere di fumare

LEGA **POLMONARE** TICINESE

A chi si rivolge

Il servizio di consulenza si rivolge a chi è indeciso se smettere e desidera discuterne; a chi per la prima volta prende in considerazione l'idea di diventare un non fumatore; a chi vuole ridurre il consumo di tabacco o desidera ritentare.

Descrizione

Chi decide di smettere di fumare si trova di fronte a un vero e proprio momento di cambiamento, che può produrre situazioni di disagio e insicurezza. Il servizio di consulenza della Lega polmonare ticinese offre sostegno con percorsi personalizzati in un ambiente tollerante.

Cosa offriamo

Le offriamo un luogo di ascolto nel quale potrà parlare in tutta libertà grazie a un approccio rispettoso delle sue esigenze.

Potrà contare sulla competenza di consulenti in prevenzione e tabaccologia.

Per info e iscrizioni

Per maggiori informazioni sul servizio di consulenza rivolgersi a:

Lega polmonare ticinese
Tel. 091 973 22 80
info@legapolm.ch

Centro specializzato per il trattamento del tabagismo

ENSP
European Network for Smoking and Tobacco Prevention

Un sentito grazie per le generose offerte

Angiolina Stefana, Arbedo

Annis-Soldati Graziana, Golino

Arboscelli Valentino, Castel San Pietro

Asta Anna M. e Giuseppe, Viganello

Balmelli Michela, Pregassona

Barca Axel, Aurigeno

Bellinelli Gabriella, S. Antonino

Beretta Claire, Locarno

Bernardi Marcello Luigi M., Bellinzona

Bernasconi Gianandrea e Flavia, Pura

Bernasconi-Poretti Ilda, Bedano

Bertoli Graziano, S. Pietro di Stabio

Bianchi Marisa, Cavigliano, in memoria di Silvano Belotti, Tegna

Bianchini Rosanna, Bellinzona

Bielli Giancarlo, Melide

Boldini Paola, Viganello

Botta Armando, Lugano

Brauchle Janine, Lutzenberg, in memoria di Gian Pietro Milani

Brivio Paolo, Camorino

Brugnoli Emma, Giubiasco, in memoria di Gian Pietro Milani

Caccia Athos, Cadenazzo

Cairoli Ornella, Cabbio

Campana F.E. e Campana D.E., Dino

Campana Palmira, Cugnasco, in ricordo di Gian Pietro Milani

Cani Maria Concetta, Minusio

Carnevali Paola, Lugano

Casella Silvana, Bellinzona

Celso Giovanni, Rancate

Ceppi Debora in memoria del caro André Ledermann

Cereghetti Luigi, Morbio Inferiore

Ceronetti Antonello e Mirka, Novazzano

Classe 1934, presso Cugini Carla, Bellinzona

Cocchia Daniela, Pregassona

Colombo Ermano, Cureglia

Comune di Stabio

Conza Giorgio e Daniela, Taverne

Coro "Lago Maggiore" ATTE Locarno, c/o Gamboni Achille, Gordola, in memoria del Signor Gian Pietro Milani

Corti Luigi, Arzo

Crescini Andrea, Montagnola

Croci Rita, Bellinzona

Daghini Gianni e Mirella, Losone

De Giorgi Giovanni, Biasca

De Stefani Annamaria, Aranno

Decollogny Luc René, Giubiasco

Deon Orlando, Gordola

Dressi-Dolfino Marco e Clelia, Arbedo

Dubey François, Riva San Vitale

Famiglia Belotti Silvano, Tegna, in memoria di Gian Pietro Milani, Contra

Ferrari Gabriella, Bellinzona, in memoria del compianto Gian Pietro Milani, Contra

Fiscalini Giordano, Borgnone

Fontana Giovanni Mario, Biasca

Franzi Filomena, Pura

Fumagalli Ivano, Giubiasco

Gada-Barenco Edio e Franca, Torre

Garbani Deborah, Gresso

Gauro Elena, Contra, in memoria di Gian Pietro Milani, un caro amico e vicino per tanti anni

Gauro Ermete, Contra, in ricordo del caro Gian Pietro Milani, prezioso membro APCUCS, sempre disponibile e gentile

Genetelli Katia, Breganzona

Genetelli Mariangela, Preonzo

Gianella Innocentina, Leontica

Gioli Camillo e Roberta, Monte Carasso

Guido Concetta, Lugano

Hubmann Nicla, Bellinzona

Janner Michele, Bellinzona

Kilcher Mara, Bosco Luganese, in memoria di Mario Tettamanti, Bioggio

Kollhopp Adriana e Silvano, Tesserete

Kumbaropulos Despina, Locarno, in memoria di Gian Pietro Milani

Kunz Theresia, Castelrotto

Lanfranchini Claudia Cortiana, Cadro

Leoni Silvio e Maria, Contone, in ricordo di Gian Pietro Milani

Locarnini Dario e Maria Teresa, Sementina

Lurati Marlyse, Agno

Maggi Emilia, Losone, in memoria di Gian Pietro Milani

Manfredi Rosanna, Rossa

Maretti Giancarlo, Bellinzona

Marocco Giuseppe, Cadro

Montorfano Laura, Bioggio, Famiglia Montorfano, Tommaso e Ingianni Rosa, in memoria di Adriano Valesini, Pura

Mordasini Gemma, Crana, in memoria di Gian Pietro Milani

Morelli Luciano, Losone

Muspach Reto, Gravesano

Navoni Antonio, Soazza

Nembrini Filippo, Bellinzona

Nisi Angelo, Faido

Nyffenegger Rosmarie, Contra, in memoria del Signor Gian Pietro Milani

Paparella Corinne, Mesocco

Patelli Gianfranco e Lucia, Tenero, in memoria di Gian Pietro Milani

Patocchi Maria Denise P.A., Peccia

Pazzaglia Giorgio, Losone

Pedrazzini-Ferrari Alma, Locarno

Peter Enrico, Bellinzona

Petraglio Renzo e Maria Pia, Monte, in ricordo del defunto Gian Pietro Milani

Petraglio Sergio e Maura, Cadenazzo

Pilla Antonio, Monte Carasso

Prati Claudio, Albonago

Quanchi Fiorenzo Edgardo, Maggia

Ramoni Emerson, Gordevio

Regazzoni Donata, Morbio Inferiore, in ricordo di Mauro nel 35° anniversario

Righenzi Girick, Torre, Muri Giovanna, Ludiano, in ricordo del defunto Righenzi Edy

Righetti Giorgio, Gravesano

Rivola Paolo, Comano

Rizzi Giorgio, Airolo

Rizzi Renato e Rita, Faido

Rondi Stefano, Bellinzona

Rufener Heinz, Contone

Sanna Elena e Daniele, Claro

Sartoris Giorgio, Comano

Scherer Leo, Minusio

Scopazzini Sergio, Bre Sopra Lugano

Società Corale Parrocchiale Minusio, in memoria del Mo. Gian Pietro Milani

Spadini Ferruccio, Grono

Tagliabue Paolo, Chiggiogna

Tamola Manuel, Lugano

Team CDT Croce Rossa Svizzera Manno, in memoria del Signor Adriano Valesini, Pura

Tettamanti Angela, Bioggio, ricordando Mario Tettamanti

Tognetti Gianni, Savosa

Togni Edy, Monte Carasso

Tomyslak Corrado Antonio, Semione, in memoria di Gian Pietro Milani, Contra

Totti Pierangelo, Gravesano

Vanzetta Fabio, Biasca

Vendrame Mario, Monte Carasso

Vital Gian Carlo, Morbio Superiore

Weick Heinz e Maria, Sementina

Zocchi Gianni, Morbio Inferiore

Il vostro respiro ci sta a cuore!

Grazie al vostro generoso contributo la Lega polmonare ticinese potrà intervenire positivamente

Si avvertono i sostenitori della Lega polmonare ticinese che il loro nome verrà pubblicato sul nostro Rendiconto annuale, salvo avviso contrario

▼▼▼▼ Vor der Einzahlung abzutrennen / A détacher avant le versement / Da staccare prima del versamento ▼▼▼▼

Ricevuta

Conto / Pagabile a
CH59 0900 0000 6900 1343 4
Lega polmonare ticinese
Via alla Campagna 9
6900 Lugano

Pagabile da (nome/indirizzo)

Valuta **Importo**
CHF

Punto di accettazione

Sezione pagamento

Valuta **Importo**
CHF

Conto / Pagabile a
CH59 0900 0000 6900 1343 4
Lega polmonare ticinese
Via alla Campagna 9
6900 Lugano

Pagabile da (nome/indirizzo)

Foto di copertina Valle di Blenio – Foto © Daniele Maini