

Spettacolo per i pazienti e le loro famiglie: sabato 28 novembre ore 20.30 sempre al Don Bosco

Ottobre 2015

Come ogni anno l'Associazione ha organizzato uno spettacolo dedicato ai pazienti e alle loro famiglie ma, dopo anni di Concerti, quest'anno ci sarà una **novità**.

Grazie infatti alla **collaborazione** di un'altra Associazione di Volontariato quest'anno **sabato 28 novembre alle ore 20.30 al Teatro Don Bosco andrà in scena per noi lo spettacolo teatrale: "FRANKENSTEIN Jr Tribute"**. Si tratta di una trasposizione teatrale della nota commedia di Mel Brooks della quale si è cercato di mantenere lo spirito gogliardico e il senso comico, rendendo onore con rispetto alle eccezionali doti artistiche degli attori quali Marty Feldman e Gene Wilder che ne hanno fatto un cult. La parodia del celebre horror consente di fruire di poco più di un ora di battute, sottile humor inglese ed ambientazioni e dialoghi apparentemente sconclusionati ma di sicuro esilaranti.

A mettere in scena l'opera saranno gli **Amici della Associazione "Insieme si può"** di Castelletto Sopra Ticino, che voglio presentarvi. L'Associazione è nata quasi per gioco nel 2008 da un gruppo di amici che oggi mantiene le caratteristiche iniziali dall'idea di costruire una associazione che raccoglie fondi da destinare a enti o privati bisognosi. Da qui l'idea di organizzare eventi e spettacoli teatrali. Tutti i fondi raccolti durante gli eventi organizzati vengono sempre interamente devoluti in beneficenza; **infatti, è così che lo scorso anno ho conosciuto l'Associazione**. A seguito di uno spettacolo "Insieme si può" ha devoluto alla Associazione Mimosa i fondi raccolti e dopo quattro chiacchiere l'idea: perché non organizzare uno spettacolo per i nostri pazienti e le loro famiglie?

E così è stato! Gli amici di "Insieme di può" hanno colto al balzo la mia idea e proponendoci questo bello spettacolo per condividere con noi una serata fuori dall'Ospedale, in un clima sereno e spensierato!

Sarà quindi uno spettacolo dedicato solo a noi.....con la voglia di divertirsi e far divertire!!

Pertanto vi aspettiamo numerosi per l'occasione e

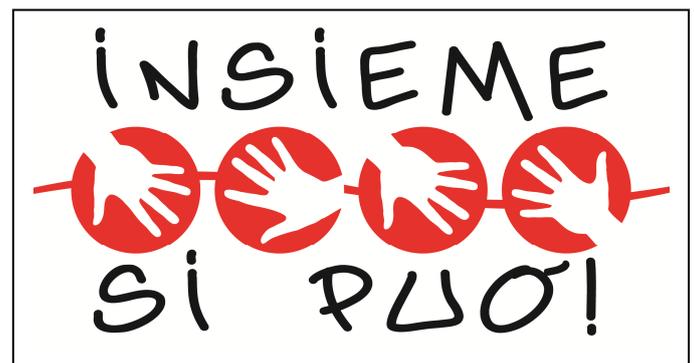
voglio già ringraziare tutti gli amici di "Insieme si può" per l'opportunità che ci hanno voluto dare.

Come sempre lo spettacolo è aperto gratuitamente a tutti i pazienti e le loro famiglie e agli amici e simpatizzanti della nostra Associazione.

Sarà come sempre il modo per chiudere un anno di attività intenso, per salutare i pazienti che parteciperanno, per ringraziare tutti coloro che ci aiutano e ci sostengono da anni nel nostro cammino di volontariato.

Vi aspetto come sempre numerosi perché vi ricordo che non c'è spettacolo senza pubblico e il vostro applauso sarà la ricompensa più gradita ai nostri ospiti. A presto.

Dr. Incoronata Romaniello



**Donare il 5 per mille non costa niente!
 Per cui se vuoi aiutare a portare avanti
 le nostre iniziative ricordati il nostro
 CF: 91009580035**

Una festa per raccogliere fondi per Mimosa: ci ha pensato la FederCaccia di Armeno

Il **29/8/2015** ad **Armeno**, sotto un tendone pieno di persone si è svolta una cena benefica organizzata dalla sezione di Armeno della FederCaccia.

L'idea nata dal sig. **Gigi Budetta**, si è realizzata al fine di raccogliere fondi per la nostra Associazione.....per festeggiare un amico, della FederCaccia, colpito da questa malattia.

Sono stata invitata anche io, come Presidente della Associazione e sono stata molto felice di aderire a questa spontanea e bella iniziativa.

Al termine della cena luculliana, servita dai volontari, un **momento di riflessione sulla malattia**, sulle opportunità di terapia, sulla prevenzione, sulle aspettative future. Un momento anche **per spiegare cosa fa Mimosa** in tutto questo e cosa vuole portare avanti con i suoi progetti.

I fondi raccolti alla fine della serata (3015 euro) sono stati interamente devoluti alla nostra Associazione che li userà per finanziare uno dei tanti progetti che segue da anni.

Volevo ovviamente ringraziare il sig. Gigi Budetta per l'idea e tutta la sezione FederCaccia di Armeno per aver realizzato questa serata, per la simpatia e l'amore che hanno permesso di creare un ambiente ospitale e sereno. Vi lascio con una foto del mio intervento alla festa...scattata dalla mia piccolina.



Alimentazione e Cancro Le conferenze Dr.ssa Romaniello Incoronata

Il **28/9/2015** si è svolta presso l'**Aula Magna dell'Ospedale** la **Conferenza** organizzata dalla nostra Associazione dal titolo: **Olio di Palma tra informazione e disinformazione**. La conferenza si è aperta con l'introduzione della Dr.ssa Debora Stramba, psicologa e psicoterapeuta che da anni è sostenitrice delle nostre attività educative. La Dr.ssa Stramba ha nuovamente posto l'attenzione sulla importanza della **consapevolezza**: ognuno di noi deve essere consapevole di quello che mangia e per questo è sempre più importante dedicare del tempo anche alla lettura delle etichette dei prodotti che riempiono il nostro carrello. E' importante aumentare la nostra consapevolezza sui messaggi che riceviamo dai media. Infatti, nella seconda metà del XX secolo improvvisamente il grande mondo degli affari scopre che la verità non è importante, ciò che conta è l'attrazione. Una volta creata l'informazione-attrazione, si può vendere questa informazione ovunque. Come dice Ryszard Kapuscinsky "più è attraente, più denaro si può guadagnare... il passaggio dal criterio della verità a quello dell'attrazione è la grande rivoluzione culturale di cui tutti siamo i testimoni, i partecipanti e le vittime". Ed è così che spesso siamo vittime delle pubblicità ingannevoli, vittime dei modelli culturali che la TV ci vuole imporre! Dobbiamo invece cercare di andare al di là di quello che ci vogliono vendere, **al di là dell'apparenza per cogliere fino in fondo la verità**, che nel cibo diventa la verità sulle sue proprietà nutrizionali, sull'impatto che può avere sulla nostra salute.

Come dice il **Dr. Franco Berrino**, dell'Istituto Tumori di Milano: **non esistono verità indiscutibili, eccetto forse quella che siamo responsabili della nostra salute**.

A seguito abbiamo cercato di analizzare i dati relativi all'**Olio di Palma**, questo grasso che ormai l'industria usa ovunque. Si tratta di un grasso di origine vegetale, ricco di grassi saturi e come tutti i grassi saturi, se mangiati in eccesso può determinare problemi alla nostra salute. Parallelamente a questa problematica sulla salute, la sua coltivazione sta determinando un impatto importante sull'ambiente: **-continua in ultima pagina**

CORSI

Dall' **7 ottobre** è partito il **Corso di Yoga** con **Maurizio Betti** il mercoledì pomeriggio presso la Palestra dell'Ospedale alle ore 15.00. **Per l'iscrizione telefonare al n. 340/1628324 (Piera).**

Date previste: 7-14-21-28 ottobre, 4-11-18-25 novembre e 2-9 dicembre

Dall' **7 ottobre** è partito lo **Shiatsu** con **Daniela Lucchi** il mercoledì pomeriggio presso la Palestra dell'Ospedale alle ore 16.30. **Per l'iscrizione telefonare al n. 340/1628324 (Piera).**

Date previste: 7-14-21-28 ottobre, 4-11-18-25 novembre e 2-9 dicembre

Dal **1 ottobre** è partito il **Corso di Inglese** con **Daniela Pavarotti** il giovedì pomeriggio alla **14.30** presso la **sala d'attesa oncologia II piano**. **Per iscrizione telefonare al N. 340/6565971** negli orari di segreteria (lunedì, mercoledì, venerdì dalle 14.00 alle 16.00).

Date previste: 1-8-15-22-29 ottobre, 5-12-19-26 novembre e 3-10 dicembre.

Da martedì **29/9/2015** è partito il **Corso di Hobbistica** con **Mariella Vecchi e Chiara Poletti** presso la **Sala Riunioni della Oncologia, II piano Palazzina G** alle ore **15.30**

Per l'iscrizione telefonare al n. 328/7025041 (Mariella).

Date previste: 29 settembre, 6-13-20-27 ottobre, 3-10-17-24 novembre e 1-15 dicembre

CORSO DI CUCINA

Il nuovo **Corso di Cucina Naturale** si terrà presso lo **Spazio ViGi di Borgomanero in via Alfieri 7**. Al termine del corso le partecipanti potranno fermarsi per la cena presso il **Ristorante 41** (adiacente alla cucina) dove potranno assaggiare quanto preparato dal cuoco durante la lezione. **Le date del corso sono le seguenti:**

MARTEDI' 27/10 e 24/11/2015 ore 17.30

L'iscrizione è gratuita ma obbligatoria e si chiede di avvisare in caso di assenza almeno una settimana prima per permettere di trovare un sostituto. I posti disponibili sono 20 per ciascuna giornata. Vista la grande adesione dello scorso anno e al fine di permettere a ciascun iscritto la partecipazione almeno ad una delle tre date, una volta disponibile l'elenco pazienti iscritti sarà comunicata la data assegnata.

Per l'iscrizione telefonare al n. 340/7889384 (Carla)

CONFERENZE ALIMENTAZIONE E CANCRO

Visto l'importanza del tema abbiamo organizzato altri due **incontri:**

- **19 ottobre 2015 - Dr.ssa Canton. TITOLO:** (ri) educiamoci a mangiar bene. Alla riscoperta delle ricette della nostra tradizione.

presso **AULA MAGNA dell'Ospedale di Borgomanero** alle ore **16.00**

Non serve iscrizione

SS MESSA DI NATALE

Abbiamo organizzato per chi lo desidera la **SS Messa** per il Natale dedicata ai pazienti e alle loro famiglie **lunedì 14/12/2015 ore 16.30** presso la **Chiesa del Don Bosco di Borgomanero**, ingresso da via Domenico Savio. Vi aspettiamo numerosi per condividere con voi questo momento e augurarvi Buon Natale.

.....olio di palma

deforestazione, sfruttamento del lavoro, la progressiva scomparsa degli animali che vivevano in queste foreste. Ovviamente c'è chi lo accusa e c'è chi lo difende!

L'accusa parte dagli ambientalisti e da molti medici preoccupati dall'impatto che una introduzione inconsapevole di grassi idrogenati può arrecare con il tempo danni alla salute delle nostre arterie, può provocare obesità e attraverso l'obesità determinare malattie importanti come il diabete, l'ipertensione arteriosa, l'ipercolesterolemia...il cancro. In **difesa**, accorrono le **Multinazionali** che da anni hanno impiegato sempre più abbondantemente questo olio e altri simili (a volte anche più tossici) nella preparazione dei loro prodotti: merendine, cereali, grissini, pane in cassetta, etc.

L'olio di palma secondo loro è un ottimo **sostituto del burro, dona fragranza e croccantezza al prodotto**; inoltre, sostengono che l'uso di altri oli determinerebbe comunque un impatto ambientale considerevole.

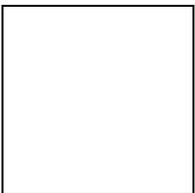
Non è certo facile orientarsi in tutte queste informazioni: pensate che se si cerca su google olio di palma si trovano 647.000 risultati da valutare, leggere e.....che mal di testa.

La **conclusione di questo tour tra informazione e disinformazione è che l'olio di palma come tutti gli altri grassi saturi fanno male se assunti in eccesso nell'alimentazione.**

Il problema più grave quindi non è mangiarne poco ma capire quanto se ne mangia ogni giorno. Siccome ormai è ovunque, il rischio che si corre è di assumerne quantità elevate senza neppure rendersene conto. Pertanto, credo che la cosa più importante **non sia evitare in modo assoluto l'olio di palma, ma contenere l'assunzione di questo grasso attraverso una consapevolezza che nasce dalla lettura delle etichette, della consapevolezza che il cibo preparato a casa è più salutare di quello che riempie gli scaffali dei supermercati, attraverso la consapevolezza che tutto fa male se mangiato in eccesso ma che se mangiato in dosi moderate non lede certo la nostra salute.**

Per l'aspetto ambientale invece lascio a ciascuno il trarre le proprie conclusioni.

Sperando di aver riassunto in modo ottimale quanto emerso dalla conferenza, saluto tutti e vi aspetto ai prossimi incontri.....sempre sul tema cibo e salute!



Insomma il problema, come per tutte le cose, è l'eccesso!

“E' sempre la dose che fa il veleno”.

Per informazioni:

- Telefono: 340/6565971 solo lunedì, mercoledì, venerdì dalle 14.00 alle 16.00
- Sito: www.associazionemimosa.it oppure informazioni@associazionemimosa.it

Se volete sostenere le nostre iniziative:

- bonifico: IBAN: **IT64Q0335901600100000120446** (Banca Prossima) specificando il vostro nome e cognome e l'indirizzo per esteso così potremo provvedere alla spedizione della ricevuta. Grazie.
- 5 per mille: **CF: 91009580035**