

# la Melagrana

Associazione per la salute

## INFORMA



**Alleanza 3.0**

COMUNITÀ

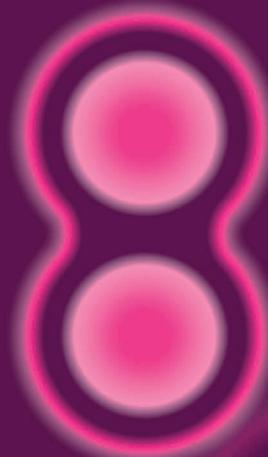
**GIOVEDÌ 8 MARZO 2018**

**DALLE ORE 16.30 ALLE ORE 18.30**

**BUONA PAUSA IPERCOOP ARIOSTO**

**VIALE RODOLFO MORANDI, 2**

**REGGIO EMILIA**



## marzo.

## Pink is good

### Sostenere le donne è nel nostro DNA.

RICERCA, PREVENZIONE, ALIMENTAZIONE E SANI STILI DI VITA.

### INSIEME PER FERMARE IL TUMORE AL SENO

*Cosa significa oggi celebrare la Festa delle Donne?*

*Tanta strada è stata percorsa per i diritti femminili, ma tanto ancora resta da fare, non solo per raggiungere nuovi obiettivi, ma anche per arginare le sempre più forti spinte contrarie. Abbiamo chiesto ad alcune donne, impegnate nel settore della ricerca contro i tumori al seno, come professioniste o come volontarie, di raccontare, attraverso le loro esperienze, la propria concreta interpretazione dell'8 marzo coniugando i temi della ricerca, della prevenzione e dei sani stili di vita.*

#### MODERA:

**DOTT.SSA LUCIA MANGONE**, RESPONSABILE REGISTRO TUMORI AUSL REGGIO EMILIA E PRESIDENTE DELL'AIRTUM, ASSOCIAZIONE ITALIANA REGISTRI TUMORI

#### RELATORI:

*"PROGETTO PINK IS GOOD DELLA FONDAZIONE UMBERTO VERONESI - BORSA DI STUDIO COOP ALLEANZA 3.0"*

**ENRICO QUARELLO**, COORDINATORE DIREZIONE POLITICHE SOCIALI E RELAZIONI TERRITORIALI COOP ALLEANZA 3.0

**DOTT.SSA MARIAELENA PISTONI**,

**DOTT.SSA MARIAELENA PISTONI**, BIOLOGA E RICERCATRICE PRESSO L'OSPEDALE SANTA MARIA NUOVA DI REGGIO EMILIA *"CURARE E PRENDERSI CURA NELLA MALATTIA"*

**DOTT.SSA CARLA TROMELLINI**, PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA E PRESIDENTE DELL'ASS.NE LA MELAGRANA DI REGGIO EMILIA *"ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA"*

**DOTT.SSA ERIKA SPAGGIARI**, BIOLOGA E NUTRIZIONISTA

*Ingresso libero*

*Seguirà un aperitivo della salute con omaggio ai partecipanti*



**F**ILEF di Reggio Emilia, fondata nel 1970 dal Commendatore Dante Bigliardi, già cofondatore insieme allo scrittore Carlo Levi della FILEF

nazionale, è un'Associazione di volontariato sociale, apartitica e laica, fondata sui principi costituzionali di uguaglianza, giustizia e solidarietà.



L'impegno civile è la linea guida del suo agire che si fonda sul riconoscimento dei diritti fondamentali della persona

e pone al centro la convivenza tra comunità di diversa nazionalità ed etnia.

Tra le sue finalità quella di **sostenere** gli emigrati italiani all'estero nell'affermazione dei propri diritti (verso le Istituzioni italiane e verso le Istituzioni dei Paesi ospitanti); di **mantenere** viva la memoria storica e i legami culturali degli emigrati e delle loro associazioni con l'Italia; di **migliorare** le condizioni di vita degli immigrati con una particolare attenzione alle donne e ai bambini, contro ogni forma di discriminazione e di violenza; di **accrescere** la conoscenza e la consapevolezza delle Istituzioni e dei cittadini italiani sulla società multietnica; di **promuovere**

la cultura della solidarietà, della cittadinanza attiva, della pace, dei diritti umani, del volontariato. Grazie all'impegno dei volontari, FILEF svolge gratuitamente attività di carattere sociale, culturale, educativo e sportivo attraverso l'**organizzazione di eventi**, la **produzione di materiale** sui temi della memoria e della storia dei migranti, la **creazione di opportunità** per l'integrazione, come: corsi per l'apprendimento della lingua italiana agli stranieri adulti, corsi dedicati alle mamme con bambini non scolarizzati, doposcuola per i bambini della primaria e per i ragazzi della scuola media 1° grado, laboratori di cucito, incontri con specialisti su diversi temi, visite ai luoghi storici e istituzionali della città.

FILEF di Reggio Emilia lavora a stretto contatto con le istituzioni pubbliche locali, le comunità degli

emigrati e degli immigrati e le associazioni del terzo settore,

nonché con le altre FILEF.



*Laura Salsi*

(Presidente FILEF)

**FILEF - Via A. Piccinini, n° 8/a-b 42124 Reggio E. - 0522 331392**

**email: [filefreggioemilia@libero.it](mailto:filefreggioemilia@libero.it)**

### Laboratorio di cucina per diabetici

**I**l 5 aprile riparte presso il Consorzio del Parmigiano Reggiano, in via KENNEDY, 18, RE, il nuovo laboratorio di cucina a cura della cuoca Jasha Ban e della nutrizionista Erika Spaggiari, pensato per soggetti diabetici, ma consigliato per tutti. Il corso partirà alle 18 e si concluderà con degustazione dei cibi preparati alle 20.30. Il costo è di 50 € comprensivo di cena e dispense.

Per iscrizioni telefonare in Melagrana al: 0522 541734 negli orari di apertura.

#### *Menu*

*Insalata primavera*

*Zuppa di legumi*

*Sarde insaporite*

*medaglioni dorati*

*cartoccio sorpresa*



### Zuppa di broccoletti

**U**na bella zuppa calda d'inverno può essere considerata un vero e proprio comfort-food, ossia un piatto che coccola il palato e la mente. Se tale piatto, poi, è anche ricco di proprietà nutrizionali, il gioco è fatto! La zuppa di broccoletti proposta questo mese ha in sé tutte queste caratteristiche. I broccoli appartengono alla famiglia delle crucifere di cui fanno parte anche i cavoli, le verze, i cavolfiori, i cavoletti di Bruxelles, ortaggi che proprio in inverno hanno il massimo della stagionalità. Purtroppo i broccoli vengono spesso associati al caratteristico odore che sprigionano durante la cottura, dovuto alla presenza di una molecola solforata importantissima che ne determina gran parte delle proprietà: il sulforafano, un isotiocianato molto studiato negli ultimi anni perché sembra interagire con un elevato numero di target biologici che lo rendono un potenziale candidato nel trattamento di alcune patologie, non ultime quelle oncologiche. Esso infatti è un potente antiossidante, antinfiammatorio e sembra interagire a livello genico nella disattivazione di alcuni processi tumorali (per ora si sta studiando la sua azione su prostata, colon-retto, polmone, mammella). Si è inoltre dimostrato, in studi su animali, che potrebbe essere in grado di proteggere i reni dall'azione di alcune tossine, come ad esempio il cisplatino, un comune chemioterapico. E' chiaro che stiamo parlando di dosi farmacologiche, la quantità di sulforafano in una porzione di broccoli purtroppo è piuttosto scarsa, dato che tale molecola è molto labile e processi di cottura troppo lunghi portano alla sua degradazione.

I broccoli restano comunque una miniera di sostanze nutritive, che ne determinano diversi benefici sulla salute. Dato il loro contenuto in betacarotene, sono importanti per la salute degli occhi; per la quantità di fibra e il ridotto apporto calorico (solo 34 kcal ogni 100 gr), regolano i livelli glicemici nel sangue; sembrano utili per la riduzione dei livelli ematici

di colesterolo grazie alla loro azione a livello epatico; contengono molto calcio, quindi sono importanti per il metabolismo osseo; sono ottimi antiossidanti, grazie all'alta concentrazione di vitamina C; regolano la digestione e la motilità intestinale sempre grazie alla quantità di fibra.

Bisogna solo avere qualche accortezza in più nell'utilizzo di grandi quantità di broccoli, se si hanno problemi alla tiroide (hanno un effetto gozzigeno) e se si utilizzano farmaci anticoagulanti (il contenuto di vitamina K potrebbe interagire con l'azione del farmaco).

Per preservare al massimo tutte le proprietà di questi preziosi ortaggi, sono consigliate cotture brevi a vapore oppure in zuppe dove si consumi anche il liquido di cottura.

**Erika Spaggiari**

(Psicologa Nutrizionista)

#### **Ingredienti (per 4 persone):**

1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino o 2 di curcuma, broccolo (2 teste abbondanti), 1 patata grande, il brodo vegetale, prezzemolo, aneto, sale e pepe.

#### **Esecuzione:**

Soffriggere cipolla, aglio nell'olio. Unire la curcuma e lasciare insaporire per 1 – 2 minuti. Aggiungere la patata e l'aneto e versare il brodo caldo. Mescolare, regolare di sale e aromatizzare con il pepe.

Cuocere per 30 minuti a recipiente coperto, unire il broccolo e cuocere per 10 minuti, dopo di che passare una parte al passaverdura, aggiungere al resto dei broccoli, cospargere di prezzemolo e servire.

#### **Consiglio:**

E' necessario variare il più possibile il consumo dei cibi. L'uso continuato di una stessa sostanza non può che portare ad uno squilibrio.

Ogni vegetale, come ogni altro alimento ha particolari proprietà e solo una intelligente combinazione, non reca danni e nutre in modo corretto.

**Jasha Ban**

## L'angolo della poesia

### Semi d'amore

Semi d'amore  
dall'infinito  
giungono ...  
come gemme  
nell'oceano  
delle galassie  
luccicano,  
come stelle  
nella notte  
brillano,  
come lucciole  
nei nostri  
cuori  
pulsano.

**Simona Vasirani**

Da: "Rimembranze dal Futuro"

Ed. Tecnograf 2017

### Eterno

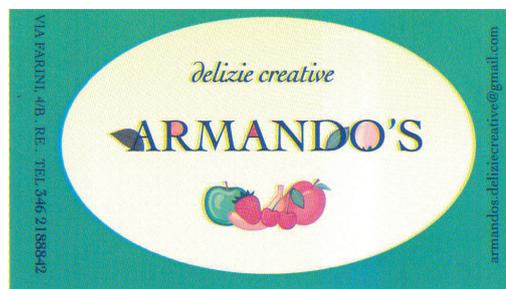
No, non abbiamo bisogno di troppe tecnologie.  
Tanto ci sono cose che mai potranno essere sostituite.  
Il profumo del fieno appena tagliato.  
L'odore della terra durante un temporale.  
L'essenza di una rosa di maggio.  
Il sapore salato di una lacrima.  
Il velluto di una carezza.  
Lo splendore di un sorriso!  
Per loro il tempo è eterno.

**Sergio Soliani**

Da: "Il Cassetto", 2017

PROFUMERIA  
**le balance**

Via Repubblica 23/c - Tel. 0522 569395  
42123 RIVALTA - Reggio Emilia  
lebalance@aol.it - Partita IVA 01112200355



## Le complicità dell'obesità



**L'**obesità è un problema sanitario in aumento, che andrebbe trattato maggiormente perché comporta considerevoli implicazioni sociali, culturali, economiche e di conseguenza per le ripercussioni negative che può avere in questi ambiti.

Essere obesi significa avere un eccesso di peso e di grasso corporeo, che possiamo misurare in vari modi, in primis usando la bilancia e il metro: negli anni 70 e 80 si usava la misurazione del peso ideale, ovvero altezza in centimetri meno 102 negli uomini, meno 105 nelle donne, con una certa tolleranza in base alla corporatura, età eccetera.

Da alcuni anni usiamo calcolare il BMI ( Body Max Index ) o rapporto peso/altezza al quadrato ( con Internet si calcola facilmente ).

Se tale rapporto supera il valore di 25 si è in sovrappeso e progressivamente si arriva all'obesità di primo, secondo e terzo grado, francamente patologico.

L'OMS ( Organizzazione Mondiale della Sanità ) ha definito , già dal 2007, l'obesità come una patologia endemica in rapida progressione, ovviamente nei paesi industrializzati, ma anche, contrariamente a quanto si possa pensare, in quelli meno. In certe regioni asiatiche ed estremo Oriente vige poi ancora il modello che essere obesi sia un simbolo di ricchezza e prosperità e anche da noi fino a non molto tempo fa e forse ancora adesso, quando nasceva un bimbo macrosomico di 4/5 kg tutti a decantare quanto fosse bello e sano, non sapendo che l'obesità dalla nascita evolve quasi sicuramente in obesità dell'adulto, con tutti i problemi che analizzeremo più avanti.

Le cellule adipose aumentano di numero nel primo anno di vita e una volta aumentate di numero rimangono tali. Possono aumentare di volume in più o meno, ma il loro effetto rimarrà così, ipotizzando il futuro del soggetto in questione.

Segue da pag. 4

Solitamente un soggetto obeso ha, nella propria famiglia, un genitore, un fratello o una sorella simile a lui, perché se in famiglia ci sono abitudini sbagliate a tavola e nell'alimentazione in genere, è molto probabile che si diffondano a più componenti di quel nucleo familiare. Nella stragrande maggioranza dei casi quindi, alla base del problema obesità c'è un aumentato introito calorico giornaliero, associato a scarsa attività fisica e sedentarietà. L'attività fisica è attualmente considerata un farmaco.

Il nostro stile di vita è mutato radicalmente negli ultimi decenni. Prima eravamo una società prevalentemente contadina o preindustriale, si lavorava sodo, si bruciavano calorie in modo sostanzioso. Oggi invece molto, molto meno. Si lavora spesso seduti, si usa l'auto anche solo per minimi spostamenti, si trascorre molto tempo seduti davanti al computer o alla tv. Nelle fabbriche il lavoro umano è sempre più spesso sostituito dai robot, in più l'alimentazione è spesso scorretta, ricca di zuccheri più o meno complessi, bevande zuccherine, grassi insaturi, cibi cosiddetti spazzatura, si mangia in fretta, si digerisce male, si accumula tutto. C'è poi anche un discorso economico alla base: le classi sociali più abbienti di solito si alimentano meglio, sono più attente alla qualità del cibo, hanno più tempo per dedicarsi ad attività sportive e ai controlli sanitari preventivi. Nel medioevo per esempio, la gotta, una

patologia legata all'eccesso di acido urico da carni rosse, ma non solo, era predominante negli obesi di alto rango, mentre oggi si sono invertiti i ruoli. L'obesità è quindi una vera e propria patologia, come già detto sempre più diffusa dalla giovane età con percentuali raddoppiate negli ultimi 15 anni, specie in USA, Canada, Australia ma anche in Europa.

Nelle persone obese i rischi più frequenti sono l'ipertensione associata spesso a infarto e ictus cerebrale, il diabete mellito di tipo 2, il quale si può associare esso stesso a ipertensione. Poi l'insufficienza renale, l'arteriopatia più o meno diffusa e periferica, la retinopatia, polineuropatia, le dislipidemie o aumento del colesterolo e trigliceridi ma

anche acido urico.

Rammento brevemente che l'aumento del colesterolo totale associato a quello LDL, o cattivo, porta a formazione di placche arteriosclerotiche che possono essere ovunque, dalle arterie coronariche cardiache a quelle renali, cerebrali, degli arti con danni conseguenti in caso di tipo afflusso in quelle sedi.

La sindrome metabolica, ovvero ipertensione, dislipidemia, diabete, è diffusissima negli obesi.

La morte improvvisa per varie cause, ma soprattutto cardiache, è anch'essa molto preponderante negli obesi. Non possiamo non citare l'OSAS o Sindrome delle Apnee del Sonno, oggi più indagata e che, nei casi gravi se non trattata può portare a problematiche cardiache. Orbene, alla base di essa c'è quasi sempre l'obesità, se non ci sono problemi otorinolaringoiatrici, per ipoventilazione polmonare o sindromi ventilatorie restrittive dovute all'eccesso di peso corporeo. Secondo alcuni autori anche alcuni tipi di neoplasie sono senz'altro associate all'obesità, ad esempio la neoplasia mammaria o quella del colon.



Poi non possiamo non menzionare l'artrosi da sovraccarico articolare che colpisce dalle spalle in giù, l'anca e il ginocchio. Ricordiamo anche il linfedema cronico degli arti inferiori, poco curabile, l'irsutismo. Anche il fastidioso problema dell'incontinenza urinaria che, anche se operata, non sempre si risolve se il paziente non dimagrisce. Certe cefalee possono essere correlate all'obesità o ad alimenti predisponenti, semmai abusati dal soggetto. Altre pa-

tologie associate possono essere la sindrome dell'ovaio policistico, disordini mestruali, le disfunzioni erettili, e poi le depressioni, le bulimie ovviamente causa dell'effetto obesità che, trattate con farmaci antidepressivi sono come il cane che si morde la coda, perché quasi tutti i farmaci antidepressivi e/o antipsicotici aumentano il peso corporeo.

**Vittorio dr. Tromellini**

(Specialista in Medicina dello Sport e in malattie dell'apparato respiratorio)

**G**iuliano Iori si muove felicemente tra le due discipline, scultura e arte della ceramica la cui nuova importanza, recentemente acquisita nei mercati internazionali, sta ridefinendo i confini dell'arte.

Giocando sul rapporto struttura - creazione, su una traccia che via via trascina l'idea iniziale, l'improvvisazione artistica, sviluppata con grande facilità di esecuzione, permette, con la metamorfosi di terra e acqua, elementi dissolventi e primordiali, di diventare un'opera d'arte duratura nel tempo.



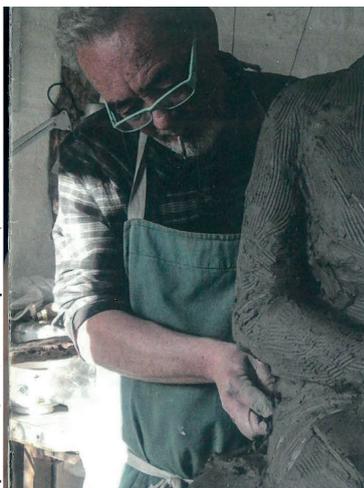
Sorprendente la suggestione della memoria visiva dello stato originario che i lavori di Giuliano Iori trascinano, quasi che nella loro fissità fosse impresso il senso del divenire.

Crea bassorilievi, sculture a tutto tondo, pannelli in ceramica, oggetti che incarnano storie di vita, terra e mare, ricordi di luoghi e persone, bestiario.

I gesti delle sue mani, come vento e onde, manifestano nel modellare una forza che trascina al di là

delle decisioni, fluendo, dall'impulso più profondo, in una sorta di arrendersi creativo, con la necessità di rompere l'assolutezza di un imprescindibile classicismo antico e moderno. Ordine e caos poetico, calma e dinamismo, superfici opache e luccicanti, lisce e frastagliate.

Riecheggiano i temi della natura, del corpo umano, animali, nella vastità di una fauna addomesticata in forme che si sostengono nella con-



trapposizione dei volumi, pieni, vuoti.

Superando il pregiudizio che la ceramica sia troppo fragile per essere collocata all'esterno, il bestiario di Iori, promette con una giocosità leggera, piena di umorismo e ironia.

Racconta, insinua il movimento creativo e il piacere che ne deriva.

Ogni lavoro è ricondu-

cibile stilisticamente all'autore pur nella profonda diversità uno dall'altro, come le foglie di un albero, da un atto creativo dove la fantasia non ha limiti.

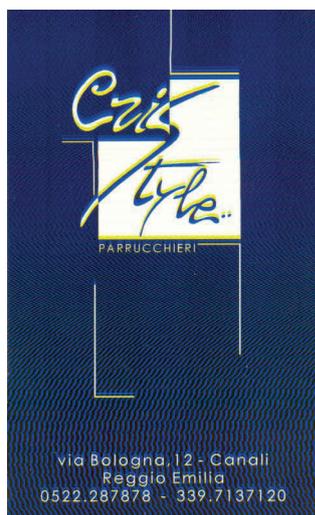
In questo modo, usando il più elementare e antico dei materiali in modo innovativo, complice l'alchimia del forno, la produzione artistica di Giuliano Iori emerge del tutto personale e originale, da tardivi retaggi dell'arte del dopoguerra nel



contemporaneo, tra illusione e concretezza, in una geniale pulsione di feconda creatività.

**Maura Mussini**

Rugiadastudioarte



## Cara Radiana

Non avrei mai pensato di doverti salutare dopo tantissimi anni che ci siamo frequentate come volontarie della Melagrana e poi come amiche. Ci eravamo dimenticate da tempo della tua malattia iniziale; d'altra parte a maggio di quest'anno, quella sera che sei venuta a Gualtieri per la presentazione del documentario "Riaffidarsi alla vita" che ti vedeva protagonista, per l'ennesima volta hai detto pubblicamente che eri guarita. Questa era la tua forza; lo testimoniavi con il tuo impegno sociale sia con noi che nella tua comunità di appartenenza. Ci avevi insegnato che la malattia vera, quella testata clinicamente non va di pari passo con il vissuto personale della malattia e della

sua percezione soggettiva. Quest'anno poi ti sei battuta come una leonessa con l'iniziativa di Puianello per raccogliere fondi per l'acquisto per l'Oncologia di RE dei 2 caschetti che attenuano la caduta dei capelli da chemio. E ci sei e ci siamo riuscite ad arrivare in fondo, grazie alla tua determinazione e al tuo entusiasmo.

In questi anni sei stata una splendida coordinatrice del gruppo di volontarie dell'oncologia, che è cresciuto grazie a te e al proselitismo che facevi tra conoscenti e amiche. Ho davanti agli occhi la tua immagine nel documentario citato prima, di donna intre-

pidata che, con fare sicuro entra in Oncologia e si avvia a prestare un servizio prezioso rivolto alle persone in attesa delle cure. Cara Radiana quando iniziative abbiamo sviluppato insieme, non ti tiravi mai indietro, eri un incentivo ad intraprendere nuove sfide.

Mi erano preziosi i tuoi consigli, le tue lunghe chiacchierate. Ti conoscevo bene; avevo imparato a stimarti anche per quel gusto del nuovo che ci accomunava. E poi la tua presenza affettuosa era uno stile che ti caratterizzava. Così speciale era il tuo attaccamento ai tuoi affetti più cari, a tuo marito, a tuo figlio, all'amatissimo nipote Richi, che rimarrà per sempre insieme a te nel documentario ci-



tato sopra: lui piccolino sul trattore davanti a casa e tu che lo segui con quello sguardo attento e carezzevole che ti caratterizzava.

Cara Radiana ti abbiamo voluto bene e ci hai voluto bene. Con tuo marito scherzavamo sul legame che tu avevi con la Melagrana, come una tua e nostra creatura cresciuta nel tempo.

Tu ci sei stata per 17 anni, una vita, ma ci sei ancora. Hai lasciato un segno notevole e noi continueremo come avresti voluto tu. Arrivederci Radiana che il passaggio ti sia lieve.

**Carla Tromellini**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
BCCS - Centro di Oncologia e Radioterapia - Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia

World CLINICAL  
L'azienda  
la Melagrana  
Reggio Emilia

Presentazione del libro di William Antonio Amighetti

**IL GRIDO DELLA FARFALLA**

INTERVENGONO CON L'AUTORE:

Dott.ssa Carla Tromellini, presidente LA MELAGRANA ONLUS:  
Introduzione

Dott. Carmine Pinto, Direttore struttura complessa di Oncologia CORE:  
Il maschile in Oncologia

Dott. Mario Soliani:  
Presentazione del romanzo

William Antonio Amighetti, autore del libro

**28 marzo 2018**  
**Ore 16,30 - 18,30**

Arcispedale Santa Maria Nuova  
Palazzo Rocca Saporiti  
Sala cubica

In ricordo di **Radiana Spadoni**

**olivetti** COMPUTER - ACCESSORI  
MACCHINE PER UFFICIO  
ASSISTENZA TECNICA INFORMATICA  
IN SEDE E A DOMICILIO

**Alessandro Villani**  
Mobile: 340.9561060

**PUNTO VENDITA REGGIO EMILIA**  
Via Emilia Ospizio, 98/E - angolo Via Guicciardini (mensa)  
Tel. 0522.420838

Sede Legale: Villani Giuseppe & C. Srl. - Concessionario Olivetti  
Via Brolo Sotto, 4/a-b - 42019 SCANDIANO (RE)  
Tel. 0522.857091 - Fax 0522.856868

### **Gruppo di mutuo aiuto oncologia**

**I**l gruppo di mutuo aiuto dedicato ai pazienti oncologici si riunisce il mercoledì dalle 18 alle 19 presso la Sede dell'Associazione con cadenza quindicinale, coordinato dalla dott.ssa Carla Tromellini 339 7378171.

### **Gruppo di mutuo aiuto fibromialgia**

**E'** partito il nuovo gruppo di mutuo aiuto per pazienti fibromialgici. Si riunisce il mercoledì dalle 17 alle 18:30 presso la Sede dell'Associazione con cadenza quindicinale, coordinato dalla dott.ssa Carla Tromellini.

### **Laboratori creativi**

**E'** attivo il martedì pomeriggio dalle 15 alle 17, presso la sede della Melagrana, il laboratorio creativo. Cucito, maglia e attività artistiche sono aperte a tutti coloro che vogliono sperimentarsi in un'attività creativa. Per informazioni, telefonare in Melagrana 0522 541734.

*Associazione La Melagrana onlus  
frutti fra terra e cielo*

*Cod. Fisc. : 91067990357*

*Come contattarci*

*Le iscrizioni si possono effettuare:  
presso la sede (V.le Monte S. Michele, 1 -RE)*

*nelle giornate di:*

*Martedì dalle 17 alle 19*

*Mercoledì dalle 10 alle 12*

*Venerdì dalle 10 alle 12*

*tel. e fax: 0522 541734*

*c/c Postale: n° 11043429*

*Cod. IBAN: IT92T0760112800000011043429*

*UNICREDIT Ag. V.le Monte S. Michele*

*Cod. IBAN: IT87D0200812833000100270345*

*B.co Popolare - 457 - Sede di Reggio E.*

*Cod. IBAN: IT21D0503412800000000025386*

*www.lamelagranaonlus.it*

*e mail: [assper05@melagrana1.191.it](mailto:assper05@melagrana1.191.it)*

### **Corso di yoga**

**E'** attivo il corso di yoga per soggetti oncologici presso il Cicolo Unicredit di Via Settembrini il venerdì mattina dalle 10 alle 11:30. Il costo è di 20 € mensili. Per contatti: Giusy 3332121671.

### **Mercatini primavera**

**I**l 24 marzo saremo presenti con un nostro stand presso l'atrio del CONAD Le Qurce (Via Muzio Clementi, 2) per l'intera giornata. Presenteremo i manufatti del laboratorio creativo della Melagrana.

**I**l 12 aprile saremo presenti con uno stand di oggetti vintage e manufatti del nostro laboratorio al piano 0 del CORE di Reggio E. per l'intera giornata.

### **Gita di primavera**

**E'** prevista per il 10 giugno una gita in Valsamoggia, sulle splendide colline bolognesi. La giornata prevede una prima fermata a Monteveglio con visita al magnifico borgo medievale, proseguiremo poi per una visita con guida alla Rocca Bentivoglio di Bazzano. Ci sposteremo poi in agriturismo per il pranzo tipico e visita con assaggi dalla cantina.

Nel pomeriggio si raggiunge il Castello di Serravalle per una visita al Borgo e all'Eco-Museo con degustazione di un pranzo di epoca romana.

Il rientro a Reggio è previsto in serata.

Quota di partecipazione: 55 € (al raggiungimento di minimo 50 persone).

*Puoi devolvere il tuo  
5x1000*

*alla Melagrana.*

*Indica il codice fiscale*

*91067990357*