



Venti anni di cura e di solidarietà

20
1995-2015

la Melagrana onlus Reggio Emilia

Reggio Emilia
Sabato
17 ottobre
2015

ore 8.30 - 13.30

Sala 1° Piano

Università di Modena e Reggio
Viale Allegri, 9 - Reggio Emilia

CIBO
AFFETTI
MISFATTI
EFFETTI

Seminario

L'alimentazione,
fonte del nostro benessere,
merita oggi un'attenzione del
tutto particolare

in collaborazione con



CuraRE Onlus



Corso di Laurea infermieristica
Università di Modena e Reggio

- 8.20 Registrazione dei partecipanti
- 8.45 Saluto delle autorità
- 9.00 Presentazione del convegno
- 1^a Sessione
- 9.10 Modera **Lucia Mangone**
Responsabile Registro tumori Azienda UsI di Reggio Emilia
- 9.20 Arance a ferragosto e fragole a Natale: avere tutto, essere niente.
Andrea Strozzi
Bioeconomista e scrittore
- 9.40 Alimentazione e salute: come valutare in maniera critica le informazioni.
Lucilla Titta
Nutrizionista IEO-Milano (Istituto Oncologico Europeo)
- 10.00 Troppo poco: cibo e affetti. L'indomabile desiderio di essere magre.
Anna Salvo
Psicoterapeuta - Università di Cosenza
- 10.20 Dibattito
- 10.50 Coffee break a cura di Disanapianta
- 2^a Sessione
- 11.00 Modera **Antonella Messori**
Direttore Generale - Azienda Ospedaliera Arcispedale
Santa Maria Nuova - IRCCS Reggio Emilia
- 11.20 La donna in gravidanza: nutrimento materno e relazione.
Martino Abrate
Ginecologo
- 11.40 Cucina naturale: ritrovare il legame perduto con la vera dieta mediterranea
Francesca Braglia
Socio fondatore di Disanapianta
- 12.00 Il ruolo dell'infermiere nella promozione della salute nei bambini e negli adolescenti
Daniela Mecugni
Corso di laurea infermieristica - Università di Modena e Reggio
- 12.20 Dibattito
- 13.00 Conclusioni



Segreteria organizzativa
Associazione la Melagrana onlus
V.le Monte S. Michele, 1 Reggio Emilia
tel. e fax 0522 541734
e-mail: assper05@melagrana1.191.it
Sono richiesti i crediti ECM per gli operatori
Le iscrizioni vanno effettuate entro il 14/10
E' possibile iscriversi presso l'associazione
negli orari di apertura
oppure inviare una mail a:
assper05@melagrana1.191.it
tromellinic@alice.it

mostra per il ventennale della Melagrana

Si terrà dal 6 all'8 Novembre la mostra "Arte per la vita" presso Palazzo Scaruffi (Via Crispi Reggio Emilia). La mostra vedrà pittori, fotografi, ceramisti e artigiani che esporranno opere donate alla Melagrana e che saranno in vendita per finanziare una borsa di studio per il corso di Laurea infermieristica di UNIMORE. La mostra verrà inaugurata Venerdì 6 Novembre alle ore 11.00 coi saluti delle autorità locali e con una conversazione sull'immagine della melagrana nell'arte e nella storia.

Nel corso delle 3 giornate ci saranno eventi collaterali, come presentazione di libri, ricerche storiche, un coro di bambini e un concerto finale. Si potranno visionare e acquistare i manufatti donati con generosità.

L'ingresso è libero e la mostra terrà aperto con orario continuato dalle 9 alle 19 (il venerdì 6 dalle 11 alle 19, sabato e domenica 9-19).

PARTECIPATE NUMEROSI

L'angolo dei libri



Estate, rileggo estatica Patrick Leigh Fermor, la biografia di Adolf Loos, subisco, come ogni estate da cinquanta anni la seduzione di Austen, Ah! Darcy, Darcy. E dopo un ennesimo "I viaggi di Gulliver", dovuto ad un pellegrinaggio sulla tomba di Smith in Saint Patrick, sono attratta da un titolo. L'aria è bollente, toglie il respiro. All'improvviso è come essere seduti su un masso di ghiaccio vicino ad una cascata. **"Nelle foreste siberiane"**. Immediate visioni di gelo e atmosfere livide, iconografie siberiane degli orrori delle deportazioni. Nulla di tutto questo. Cosa spinge un quarantenne parigino a sei mesi di solitudine in una capanna siberiana, dall'inverno al disgelo?...nell'aria mulinelli di neve sinuosiil ghiaccio è turchese. Bolle d'aria intrappolate come meduse madreperlacee. E' l'elogio della bellezza?...il paesaggio declina le sue sfumatureentra la bellezza ed esce l'ispirazione. Visualizzo paesaggi di Bruegel, pochi uomini e cani su una superficie smaltata dove...nè sole né stelle hanno la forza di riflettersi...la bellezza salverà il mondo? E' una ricerca spirituale, una tardiva iniziazione? La capanna misura pochi metri, nel punto di incontro tra tre mondi, il lago,

Sylvain Tesson: Nelle foreste siberiane

metodo SAP.REI

SAP.REI deriva dalla tradizione osteopatica, ma si differenzia da essa perchè intende riequilibrare il sistema circolatorio e rinnovare tutto il metabolismo cellulare.

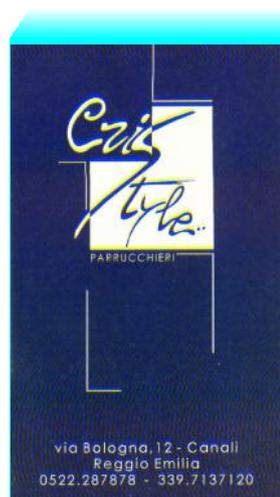
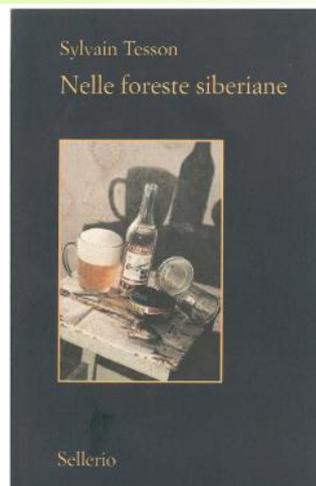
Lavora sul sistema fasciale, entro il quale fluiscono tutti i liquidi organici e soprattutto sul tessuto connettivo, che connette organi, tessuto nervoso e scheletro. Si opera manualmente sul soggetto, insegnando una corretta respirazione, per raggiungere l'armonia struttura funzione, grazie al quale migliorare la qualità della vita. **Riorganizzando la strutture connettivale, facendo defluire i liquidi in eccesso, per liberarla dai detriti del sistema linfatico.**



CREDEM

la montagna e la foresta. Viveri, attrezzi, libri, quaderni e penne.

Scrive, legge, mangia e beve vodka fino allo stordimento. Scrive poesie sulla neve, come noi da bambini con i bastoncini. Pattina per ore di giorno e di notte ascoltando musica e silenzi. Qua e là irrompono nel racconto personaggi dostoevskijani, pescatori, metereologi, guardie forestali, eremiti dai volti folli di fatica e solitudine, con cui dividere per poco, tra geli e silenzi, cognac e pasticci di pesce, fegato d'alce, vodka a fiumi e carne di foca. Nel bosco, orsi e cervi, lupi, visoni. Vi sono cani nella capanna e cince alla finestra. Con il disgelo stormi di anatre, farfalle.....il sole inonda le rose selvatiche....al tramonto il lago si colora di rosa...un fuoco sale e scende la notte. Il ghiaccio è sciolto, i fiumi scorrono, fiori, luce, calore, uccelli e vele al largo. E ritorno. Nella capanna resterà un eco di stupore, solitudine, bellezza e dolore, di vita a volte stupenda ma aspra e faticosa, come resta fluttuante all'intorno, a lettura ultimata, una sorta di stordimento, domande inevase nell'aria calda, un godimento, visioni che si saldano nella memoria a filtrare il reale.



Maura Mussini

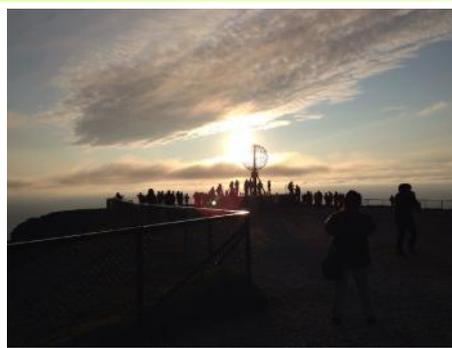
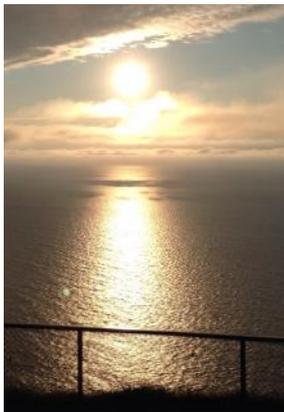
Sylvain Tesson - *Nelle foreste siberiane*
ed. Sellerio

appunti di viaggio - Norvegia



U Il viaggio in Norvegia è affascinante! Dopo aver visitato Oslo, una città gradevole, ma non certo paragonabile ad altre capitali europee, si vola alla volta di Bodo, già ben oltre il Circolo polare artico. Con una traversata in traghetto di circa 4 ore si arriva finalmente al mitico arcipelago delle isole Lofoten che attraversiamo per intero via terra e via mare. Paesaggi spettacolari, caratterizzati da montagne a picco sul mare ancora innevate (siamo a luglio!), fiordi, insenature, fiumi e laghi ovunque. In Norvegia la presenza di acqua è massiccia e soprattutto tipici villaggi di pescatori, case rosse in legno, essiccatoi di merluzzi e nidi di gabbiani dappertutto. Il viaggio prosegue attraverso le isole Vesteralen per tornare poi sulla terraferma.

Siamo già molto più a Nord e la vegetazione inizia ad abbassarsi: dai boschi di abeti si passa alle betulle, le betulle nane sino alla vera e propria tundra, dove è facile incontrare gruppi di simpatiche renne che passeggiano indisturbate sulla strada. Queste vengono allevate in modo semilibero dai Sami. L'isola di Capo Nord, Mageroya, ci accoglie con il sole,



fatto piuttosto raro a queste latitudini, quindi lo spettacolo del sole a mezzanotte è assicurato. Si ammirano spaventose falesie a picco sul mare sulla punta più a Nord d'Europa. Da non perdere il

Bird safari su un peschereccio in un paradiso ornitologico al largo di Gjesvaer.

Si possono osservare appollaiati su rocce, intere colonie di marangoni, cormorani, sule e gabbiani tridattili. In mare e in volo: pulcinelle di mare, gazze marine, urie e urie nere. La dominatrice incontrastata è la possente aquila di mare o aquila a coda bianca.

Capita però che questo super predatore scappi con la coda tra le gambe, inseguita da due inferocite mamme gabbiano per il tentativo di predare uova e piccoli. Che figuraccia! Vacanza 10 e lode!

Leonardo Ferrigno (2^a media)



mistero per la strada

Si posò la luce del giorno
sul viso di un uomo addormentato.
Gli giunse un sogno più vivido
Ma non si svegliò.
Si posò l'oscurità sul viso
di un uomo in cammino
tra la gente nei raggi di sole
forti ed impazienti.
D'un tratto si fece buio come
per il temporale.
Io ero in una stanza che
conteneva tutti gli istanti
un museo di farfalle.
Tuttavia il sole era forte
come prima.
I suoi pennelli impazienti
dipingevano il mondo.

Tomas Tranströmer
(poeta svedese)

*Limpida cascata di note
evanescente diapason sorgente dal nulla
come armonioso flusso di pace
entra nelle mie orecchie assordate.
E' sera e un altro giorno è passato....
Abbandonato sullo schienale della mia
poltrona,
morbido sostegno alla mia stanchezza,
mi lascio andare all'inerme sopore del
mio corpo,
gli occhi socchiusi per perdermi nella
penombra
e le braccia che penzolano pesanti,
come rami gravati da pioggia di
grandine.
Il bisogno di muovere il passo
è bloccato da una strana tristezza
che grava sulle mie spalle
mentre il flusso delle note,
m'impedisce di sprofondare*

note

*nelle sabbie mobili che risucchiano la
mia mente.*

*Un altro giorno mi è passato addosso
e ne porto ancora i segni.....*

*Ma tu limpida cascata di note,
con la tua infinita dolcezza,
mi porti lontano,
oltre i confini del sentire..
oltre i confini del vedere...
oltre i confini del pensare..*

*Un altro giorno mi è passato attraverso...
e le ombre della sera
attenuano i segni sul mio corpo
perché domani un altro giorno
passerà sul mio corpo
e lo vorrà trovare senza segni
per ricominciare....
per ricominciare....
per ricominciare sempre....*

Vincenzo Costa



Parma per gli Altri - la promozione femminile in Etiopia

L'Associazione Parma per gli Altri fondata nel 1989 da Don Arnaldo Baga e riconosciuta Organizzazione Non Governativa nel 2000, è impegnata nella realizzazione di progetti in Africa (con particolare impegno in Etiopia ed Eritrea) con un approccio di "cooperazione di comunità", basata cioè su un modello che valorizza le capacità del singolo e delle comunità in cui si lavora; i percorsi di conoscenza reciproca, e di partecipazione promuovono processi di autosviluppo e hanno l'obiettivo di potenziare i servizi socio sanitari di base, l'istruzione primaria, l'approvvigionamento idrico e favorire piccole attività generatrici di reddito delle comunità locali. PPA è attiva in ambito educativo attraverso sostegno scolastico a distanza a scolaresche in Etiopia, Eritrea, Mozambico, Sudan, Congo e Kenya.

Sul territorio locale promuove iniziative di educazione allo sviluppo, informazione e sensibilizzazione in ambito di cooperazione internazionale attraverso incontri con le scuole di Parma e la organizzazione di convegni, seminari, mostre rivolte alla cittadinanza. La strategia d'intervento consolidata nei suoi progetti di sviluppo è quella dei "piccoli passi".



Lo scopo di questi interventi, infatti, è quello di favorire lo sviluppo di strutture già esistenti (gruppi di donne, di contadini etc.), senza quindi scardinare l'equilibrio in essere nelle comunità, divenendo un volano per migliorare le condizioni difficili in cui si trova la popolazione locale. I progetti sono basati su confronto tra operatori/volontari dell'associazione e la popolazione del villaggio, in modo

che ci sia una co-progettazione e condivisione. Parma per gli Altri ha scelto di dedicare una particolare attenzione alla promozione del ruolo femminile nella realizzazione di progetti di sviluppo sul territorio, proponendosi di sostenere la popolazione femminile verso un circuito di crescita economica e di ruolo sociale attivo. Infatti le donne etiopi, da sempre infaticabili lavoratrici, sono i cardini delle famiglie e della società, ma hanno raramente modo di incanalare le innate risorse personali di

cui sono dotate, in attività lavorative organizzate e produttive; non hanno i mezzi finanziari per avviare attività e soprattutto non hanno esperienza e con difficoltà accedono alle scarse risorse che i "Kebelè" (Istituzioni locali) mettono a disposizione.

I progetti si sono sviluppati inizialmente con fatica reciproca, per la difficoltà nostra di comprendere il contesto e proporre ipotesi coerenti con la cultura locale, e delle donne tese a delegare a noi il ruolo di conduttori, anche per non deluderci. I primi passi hanno visto la nascita di gruppi di donne dedite al catering in occasione di celebrazioni religiose e feste di paese, per passare poi alla gestione di un negozio fornito di beni alimentari e di prima necessità acquistati nei mercati del territorio, alla gestione di mulini per la macinazione del tief (cereale locale) alla raccolta e lavorazione della cera di api in collaborazione con le cooperative locali di apicoltori. La formazione, sia tecnica che organizzativa, ha consentito oggi la formazione di cooperative riconosciute dal governo, con quindi un'autorevolezza e competenza che consente di lavorare in modo produttivo e soddisfacente!!

A queste attività, tuttora in corso, si è aggiunta un'altra iniziativa che ha radici nella tradizione locale: la tessitura. Parma per gli Altri sostiene questa attività di piccola imprenditoria femminile migliorando la condizione del gruppo di donne coinvolte, agevolando il reperimento delle materie prime, allestendo una struttura idonea ed attrezzata allo scopo e soprattutto promuovendone la commercializzazione. I tessuti prodotti dalle donne, hanno avuto già molte opportunità di esposizione e vendita in città durante manifestazioni legate ad eventi sportivi e di promozione del mercato equo e solidale. A Parma, inoltre, sono presenti due punti vendita: Greenery, negozio di floricultura e Mappamondo, negozio del commercio equo e solidale.



Paola Salvini



⚡ Se vuoi sostenere la nostra Associazione contribuisci con la quota associativa di 26 € a favore delle nostre iniziative



dall'auto mutuo aiuto alla resilienza

L'Associazione La Melagrana, che nasce a Reggio Emilia 20 anni fa, per volere della Dott.ssa Carla Tromellini, ha al suo interno gruppi di mutuo aiuto per pazienti e familiari.

I movimenti di mutuo aiuto sono generati dai bisogni umani di sostegno emotivo che fanno parte delle relazioni fra le persone.

L'auto mutuo aiuto è un processo, un modo di trattare i problemi concreti che ciascuno si trova a fronteggiare nella propria vita: lutti, disturbi alimentari, problemi affettivi, separazioni e malattie... Parlare del proprio problema con altre persone che stanno attraversando o hanno attraversato tali esperienze può aiutare ad affrontare le difficoltà quotidiane ed imparare a riconoscerle e gestirle emotivamente e praticamente.

Il mutuo aiuto comincia naturalmente con l'auto aiuto, con la persona, cioè con noi stessi, che ci attiviamo in cerca di sostegno. E' la condivisione dell'esperienza il concetto fondamentale che contraddistingue il mutuo aiuto dalle altre forme d'aiuto.

Questo accade solo quando chi aiuta e chi viene aiutato condividono assieme la storia di un medesimo problema. E' possibile che chi aiuta all'interno del gruppo sia una persona che è riuscita a far fronte alla gestione emotiva della malattia e che per questo abbia acquisito esperienze e competenze basate sul proprio vissuto e che le metta a disposizione degli altri componenti del gruppo. L'esperienza di condivisione giova sia alla persona che viene aiutata sia a chi aiuta. Ci si può rendere conto che la sofferenza non deve necessariamente essere permanente, ma può essere capita, gestita e superata.

Le donne che sono state efficacemente aiutate potranno diventare esse stesse coloro che aiutano, portatrici inconsapevoli di una grande esperienza umana e di eccezionali capacità relazionali. Nello stesso tempo, chi aiuta, chi ha superato il trauma della malattia, condividendo la sua esperienza, potrà a sua volta vedere i suoi stessi problemi in una prospettiva più ampia e forse meno dolorosa. Le componenti del gruppo provvedono a darsi un supporto psicologico una con l'altra, scoprire, attraverso l'esperienza raccontata, che la loro condizione non è unica, terribile e senza speranza, ma nella condivisione ci si ritrova compagne ed amiche di viaggio, certo un viaggio non scelto, ma al quale non ci si può sottrarre.

E mentre si aiutano le altre, si aiuta se stessi. A volte è come se in gruppo si mettesse l'accento sull'intollerabilità del destino comune, spingendo all'azione concreta per la soluzione dei problemi emotivi e psicologici che accompagnano la malattia. Si acquisiscono informazioni, consigli e soluzioni pratiche, anche relativamente a piccole problematiche, apprese dall'esperienza diretta, che di solito non sono ricavabili né dai libri, né dagli operatori, né da altre istituzioni assistenziali.

E' a questo punto che all'interno del gruppo ci si ritrova inseriti in una sorta di piccolo sistema sociale in cui si smette di essere dei semplici ammalati, ognuno chiuso nella propria disperazione, e si diventa membri di una rete quasi familiare.

In realtà, voglio essere sincera, non è così semplice: per aiutare ed essere aiutati bisogna imparare ad ascoltare la sofferenza e le esperienze spesso molto dolorose altrui senza scoraggiarsi o peggio interferire in modo sbagliato, senza esprimere giudizi, ma dando supporto fraterno e

consigli che non travalichino il confine tra gestione emotiva della malattia e gestione medica, la quale compete solo ed esclusivamente ai medici e agli operatori sanitari competenti. Il fatto di vivere o di aver vissuto una stessa condizione aumenta il senso di appartenenza al gruppo. La presenza della figura dello psicologo all'interno del gruppo è fondamentale e va considerata in base ai diversi momenti che il gruppo sta vivendo. Soprattutto all'inizio del cammino, le azioni del gruppo non avvengono sempre spontaneamente e il ruolo dello psicologo è quello di guidare e mediare la discussione.

L'esperienza di una malattia oncologica porta sempre un turbamento degli equilibri psicologici di una persona. Un tale evento porta la persona a provare emozioni forti ed un senso di profonda incertezza. Generalmente, col tempo, le persone trovano il modo di adattarsi ed accettare la loro condizione, anche di ammalati, sviluppando una grande capacità di riadattamento alla vita.

Questo adattamento alle avversità è detto "resilienza". Resilienza è un termine derivato dalla scienza dei materiali e indica la proprietà che alcuni materiali hanno di conservare la propria struttura o di riacquistare la forma originaria dopo essere stati sottoposti a schiacciamento o deformazione. In psicologia connota proprio la capacità delle persone di far fronte agli eventi stressanti o traumatici e di riorganizzare in maniera positiva la propria vita dinanzi alle difficoltà. Tante donne sono passate in questi anni dal gruppo de La Melagrana, alcune sono tuttora presenti e condividono il cammino di nuove donne che si trovano ad affrontare la malattia e chiedono, ognuna in modo diverso, aiuto o semplicemente un conforto o un confronto. Alcune amiche ci hanno lasciato in questi anni e la separazione da loro è stata molto dolorosa. Al dolore provocato dalla malattia di ciascuna di noi, si aggiunge il dolore della perdita di una persona cara, diventata tale proprio nel comune cammino all'interno del gruppo.

Come si sviluppa la resilienza nei materiali, così tante donne sviluppano questa capacità di adattamento accompagnata quasi sempre dalla nascita di una grande forza emotiva e relazionale che le trasforma in Belle Persone sotto le apparenze dei segni della malattia.

La malattia cambia, sconvolge la vita, sovverte spesso la scala dei valori, ma è sempre preludio alla nascita di una nuova persona.

Il problema spesso però sta negli occhi e purtroppo anche nel cuore di chi guarda.

Mi permetto infine, a nome di tutte le donne amiche che hanno voluto incrociare la loro strada di sofferenza e guarigione con i gruppi della Melagrana, di ringraziare di cuore la Dott.ssa Carla Tromellini, che ha saputo e sa entrare nelle nostre vite in punta di piedi, con tanto rispetto e competenza. Riconoscendole una grande professionalità vorremmo anche sottolineare la sua capacità di darci affetto e sostegno in modo affettuoso e sempre attento. Grazie carissima Carla.

PS Non vorrei che dopo aver letto queste righe si pensasse che i gruppi di mutuo aiuto siano una sorta di "grande piagnisteo collettivo", certo a volte il peso della sofferenza è palpabile e ti soffoca, ma in tanti altri momenti, i più terapeutici secondo me, ci si osserva con grande ironia e complicità, si ride e si scherza di se stessi e degli altri, ci si ritrova per una cena o un pomeriggio di chiacchiere.

Rossella Grassi

gruppi di mutuo-aiuto

E' attivo il gruppo di mutuo aiuto dedicato ai pazienti oncologici (maschi e femmine). Continua la propria attività il Mercoledì dalle 18 alle 19 presso la sede della MELAGRANA, a cadenza quindicinale, coordinato dalla Dott.ssa Carla Tromellini.

Per contatti telefonare al n° 339-7378171.

mercatini autunnali e natalizi

Saremo presenti con le creazioni dei nostri laboratori e delle associate nei giorni:

11 Ottobre, Festa della castagna a Cortogno di Casina

21 Novembre, Centro Commerciale Reggio Sud, Via Maiella, 55 RE

24 Novembre, Festa di san Prospero. Reggio E.

28 Novembre, CONAD Le Querce, Via Francia, Reggio E.

fibromialgia, gruppo mutuo aiuto

Prosegue l'attività presso la Melagrana del gruppo di mutuo aiuto dedicato ai pazienti fibromialgici. Il gruppo si riunisce il mercoledì dalle 17 alle 18.30 (alternandosi col gruppo dei pazienti oncologici) ed è coordinato dalla Dott.ssa Carla Tromellini. Per contatti telefonare al: 339-7378171

Come contattarci

**Le iscrizioni si possono effettuare:
presso la sede (Viale Monte San 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

e-mail: assper05@melagrana1.191.it

www.lamelagranaonlus.it

laboratori creativi

E' ripresa l'attività dei laboratori presso la sede della Melagrana il martedì dalle 15 alle 17. Cucito, maglia e attività artistiche con il coordinamento di Dida Panciroli. Le iscrizioni al gruppo sono aperte a tutti.

gruppo volontari oncologia

Dal 1/9 ha ripreso la propria attività il gruppo volontari presso il reparto di Oncologia di RE. Dal lunedì al venerdì, al mattino, sono presenti per svolgere l'attività di ascolto e di accoglienza dei pazienti oncologici e dei loro familiari in attesa delle terapie. Il gruppo è coordinato da Franca Fontanesi.

corso yoga per pazienti oncologiche

Riprende mercoledì 7/10, con cadenza settimanale, dalle ore 9.30 alle 11.00 il corso yoga per pazienti oncologiche presso il Circolo UNICREDIT di Via Settembrini, 9 a Reggio E.

Per informazioni e iscrizioni telefonare a sig.ra Radiana, cell. 340 5127039

**PROFUMERIA
le balance**

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

ringraziamento

Si ringrazia lo Studio grafico DANA BERTANI per la realizzazione del logo per i 20 anni dell'Associazione La Melagrana

studio
dana comunicazione e immagine