

# La Melagrana

Associazione per la salute

INFORMA

GranMaggio a Reggio Emilia

*Il meglio di Reggio E.*



Quest'anno La Melagrana onlus ha deciso di dedicare l'iniziativa GRANMAGGIO alla città di Reggio e in particolare a presentare le eccellenze reggiane in vari campi. Dopo le due esperienze di GUALTIERI a Palazzo Bentivoglio e quella del 2018 ad Albinea approdiamo quest'anno a Palazzo Scaruffi in via Crispi, splendida location della Camera di Commercio che già ci ha ospitato nel nostro ventennale del 2015.

Nel piano nobile del palazzo allestiremo sale dedicate ad una selezione di eccellenze reggiane in vari contesti: saperi, sapori, ambito artistico, editoriale, musicale, brand dell'abbigliamento e della profumeria. Il tutto sarà corredato da alcuni dibattiti con presentazione di libri ed autori. Dedicheremo anche alla Sanità reggiana e, in particolare alla ricerca IRCCS RE, un pomeriggio di approfondimento.

La scelta dei protagonisti della rassegna ha voluto tener conto di quanto questo nostro territorio ha sviluppato in

termini di imprenditività e creatività negli anni non solo a livello locale ma anche in ampi spazi internazionali. Spesso questi imprenditori e creativi sono poco conosciuti al grande pubblico e ci piace valorizzare anche la capacità d'impresa di giovani soggetti.

Il giorno 11 maggio l'inaugurazione sarà alle 18, aperta a tutti e, alle 19, avremo un concerto di apertura. Mentre il 18/05 alla chiusura ci sarà un altro concerto. L'unica presenza non reggiana sarà la psicanalista Silvia Vegetti Finzi che il 15 maggio alle 18 presenterà il suo ultimo libro: *"L'ospite più atteso. Vivere e rivivere le emozioni della maternità"* (Ed. Einaudi. In collaborazione con la Libreria Strand). Saranno presenti a dialogare con lei il Dott. Martino Abrate e la Dott.ssa Francesca Valli ginecologi.

La rassegna sarà aperta il pomeriggio dalle 16.30 alle 19.30, tranne il 11/5 giorno dell'inaugurazione a partire dalle 18.

## Progetto “Una Mano”

**U**na persona che torna al lavoro dopo aver combattuto contro una malattia oncologica potrebbe anche essere in grado di fare tutto, ma forse non allo stesso ritmo e con la stessa produttività di prima. La stanchezza, la fatigue, la scarsa concentrazione, il dolore e tutte gli altri fattori psicofisici conseguenti alla malattia e al percorso di cure possono rendere più difficile il rientro al lavoro. L’Associazione Italiana Registro Tumori ci dice che ad oggi nel nostro Paese ci sono 360mila nuove diagnosi di tumore ogni anno, 4mila sul territorio di Reggio Emilia. I progressi della scienza e della medicina hanno portato un aumento del numero di sopravvissuti alla malattia oncologica e tra questi circa un terzo è in età lavorativa. La letteratura scientifica sostiene che il rientro al lavoro rappresenti un traguardo importante nel processo di recupero di un paziente oncologico, perché il lavoro restituisce senso di quotidianità, di utilità e di normalità. Spesso però questo traguardo può essere reso difficile dalle conseguenze psico-fisiche, cognitive ed emotive che la malattia ha sulla persona. Fare in modo che il rientro al lavoro avvenga senza ostacoli è lo scopo del progetto “Una Mano - Sostegno di pazienti al lavoro”, nato a Reggio Emilia grazie al finanziamento di Fondazione Manodori e al co-finanziamento dell’Azienda Unità Sanitaria Locale – IRCCS di Reggio Emilia.

La creazione di una rete multidisciplinare territoriale di stampo socio-sanitario rappresenta l’originale innovazione di questo progetto: professionisti sanitari dell’Azienda Unità Sanitaria Locale – IRCCS di Reggio Emilia collaborano con diversi enti territoriali, quali associazioni di volontariato, cooperative sociali e sindacati per occuparsi della presa in carico della persona con malattia oncologica e facilitarla nel rientro al lavoro. Il progetto ha preso il via ad Aprile 2018 nell’ambito del bando WelCom1 (Welfare di Comunità) di Fondazione Manodori. L’idea nasce dai dati raccolti dal gruppo di ricerca del reparto di Medicina Fisica e Riabilitativa e dalla Direzione Medica dell’Azienda Unità Sanitaria Locale – IRCCS di Reggio Emilia. In particolare, da una revisione sistematica emerge che la percentuale di rientro al lavoro in seguito ad una malattia oncologica oscilla tra il 60 e il 92 per cento tra coloro che sono occupati al momento della diagnosi. Provenendo esclusivamente dai Paesi Nord-Europei, questi dati hanno evidenziato l’assenza di casistiche dall’Europa Centro-Meridionale. Per questo motivo, è stato condotto uno studio epidemio-

logico sul territorio di Reggio Emilia, in cui sono state intervistate 266 persone in età lavorativa che avevano ricevuto diagnosi oncologica nel 2012, ed effettivamente occupate al momento della diagnosi, ha mostrato che il 95% fosse tornato al lavoro, ma che più della metà avesse incontrato delle difficoltà durante questa fase.

“Una Mano” si propone come un **percorso di accompagnamento** per supportare la persona in questo delicato passaggio e si basa su un sistema di interventi erogati dalla rete multidisciplinare, i cui attori principali sono professionisti con esperienze e competenze differenti. A guidare le redini della rete è il terapeuta occupazionale, professionista sanitario della riabilitazione che, nell’ambito del progetto, si occupa della presa in carico del lavoratore, della valutazione, della progettazione di un intervento personalizzato, dell’attivazione degli attori della rete competenti e quindi dell’erogazione del servizio.

**Ma come si accede ad “Una Mano”?** Il servizio è completamente gratuito. La persona può recarsi ad In-Forma Salute, servizio attivo da diversi anni presso il primo piano del Centro Onco-Ematologico di Reggio Emilia (CORE) (Lu-Ve 9.00/13.00, Me 14.30/16.30). Si tratta di un punto informativo che fornisce informazioni generali e affidabili a tutti i cittadini, comprese indicazioni sulle tutele e sui diritti del lavoratore. L’infermiera referente del servizio raccoglie la richiesta e, nel caso risponda ai requisiti del progetto, la condivide con la **terapista occupazionale**. Quest’ultima fissa un appuntamento con la persona e attraverso un colloquio raccoglie le informazioni personali e lavorative necessarie per identificare le problematiche principali, organizzare un piano di intervento mirato e attivare gli attori della rete competenti. La pratica del terapeuta occupazionale può prevedere anche l’intervento sul posto di lavoro, al fine di valutare l’eventuale presenza di barriere architettoniche, l’ambiente fisico e sociale, l’appropriatezza delle mansioni alla capacità lavorativa della persona, che potrebbe essere compromessa dai sintomi (es. stanchezza, mancanza di concentrazione, impossibilità di stare in piedi a lungo, ecc.). Il fine ultimo è l’individuazione di strategie e soluzioni, concordate in collaborazione con il lavoratore e il datore di lavoro, che permettano un rientro al lavoro sereno e senza ostacoli, per esempio apportando modifiche all’organizzazione del lavoro, alla postazione, ai ritmi, al carico lavorativo, ecc.

## Giornata Mondiale della Fibromialgia

**I**l 12 maggio è la Giornata Mondiale della Fibromialgia, una sindrome complessa che riguarda tutto il corpo e che colpisce il 2-4% della popolazione, circa 2 milioni di persone in Italia, in prevalenza donne. Di cosa si tratta? Di una ipersensibilizzazione del sistema centrale che può manifestarsi su una base genetica, scatenata da eventi traumatici (per lo più di ordine psicologico o di incapacità di adattamento a condizioni di stress continuato) o da altri fattori. Si manifesta oltre che con un dolore muscolare diffuso, con astenia, disturbi del sonno, di ansia, dell'umore e della sfera cognitiva che minano seriamente la qualità della vita relazionale e lavorativa delle persone che ne sono affette.



Ritroviamoci in Piazza Martiri del 7 luglio a Reggio Emilia dalle 9 alle 13, per sensibilizzare l'opinione pubblica al riconoscimento della Fibromialgia come malattia invalidante.

L'Associazione Melagrana organizza e struttura una manifestazione con mostra fotografica, gazebo, poesie e tanto altro...

## Fibromialgia: un impegno concreto



**I**n rappresentanza dell'Associazione La Melagrana Onlus ho incontrato il 4 ottobre 2018 presso la Camera dei Deputati l'On. Fabiola Bologna ed in data 16 ottobre 2018 la Presidente della Commissione Affari Sociali della Camera

On. Lorefice Marialucia insieme alle onorevoli: D'Arrando Celeste, Troiano Francesca, Mammi Stefania, Nappi Silvana.

Negli incontri è stata affrontata la tematica della fibromialgia, una malattia riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della sanità (OMS) dal 1992 che colpisce circa 2-3 milioni di persone, corrispondenti al 3-4 per cento dell'intera popolazione.

Tale malattia è caratterizzata da una varietà

di sintomi clinici, che vanno dal dolore muscolo-scheletrico diffuso con la presenza di specifiche aree dolorose alla digito-pressione, all'affaticamento costante, dalla rigidità generalizzata al sonno non ristoratore, dal mal di testa a una generale sensazione di debolezza, all'insonnia e ai risvegli notturni.

Definita "malattia invisibile", ad oggi non è ancora riconosciuta come patologia invalidante a tutti gli effetti.

La Presidente della Commissione Affari Sociali della Camera On. Lorefice ha preso l'impegno, in accordo con il governo, di far includere la fibromialgia nell'elenco delle malattie croniche di rilevante impatto sociale e sanitario, che devono rientrare nei Livelli essenziali di assistenza (Lea).

Su questi aspetti il Ministero della Salute ha già avviato un'istruttoria.

Sono previsti ulteriori incontri ed audizioni presso la Camera ed il Senato, affinché si possano dare concrete risposte alle numerose persone malate.

**Dott.ssa Annalisa Pellini**



Ufficio di Presidenza della Commissione Affari Sociali  
La Dott.ssa Pellini con le onorevoli componenti della Commissione



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

**Alessandro Villani**  
Mobile: 340.9561060

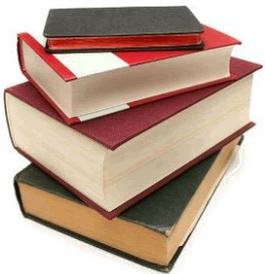
**PUNTO VENDITA REGGIO EMILIA**  
Via Emilia Ospizio, 98/E - angolo Via Guicciardi (mensa)  
Tel. 0522.420838

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

**PROFUMERIA  
le balance**

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

## L'angolo del libro



**L**e assaggiatrici è un romanzo avvincente che si legge tutto d'un fiato quasi fosse un thriller psicologico. In realtà si tratta di un intenso dramma umano e insieme storico che ci fa vivere in prima persona la vicenda di una giovane donna tedesca, Rosa Sauer, che nell'autunno del 1943 viene costretta dalle SS ad assaggiare il cibo destinato a Hitler per verificare che non sia avvelenato. Grazie allo sguardo fortemente introspettivo dell'autrice e alla sua scrittura essenziale, senza inutili fronzoli e sentimentalismi, si vive fin dalle prime battute del racconto una forte tensione narrativa: "Entrammo una alla volta. Dopo ore di attesa, in piedi nel corridoio, avevamo bisogno di sederci. La stanza era grande, le pareti bianche (...) Alle undici del mattino eravamo già affamate. Non dipendeva dall'aria di campagna, dal viaggio in pulmino. Quel buco allo stomaco era paura". Rosa arriva in fuga da Berlino nel paesino di Gross-Partsch dove, all'interno di una impenetrabile foresta, si nasconde il quartier generale del Führer. È ospite dei genitori del marito Gregor combattente da anni sul fronte russo. Non fa in tempo ad ambientarsi che viene indicata dal sindaco del paese come persona idonea a svolgere il compito di assaggiatrice, forse perché, in quanto forestiera, è più serenamente sacrificabile.

Ogni mattina lei e altre nove donne vengono prelevate davanti alle loro case e portate dalle SS all'interno di una caserma. Qui vengono chiamate a consumare tre pasti al giorno, colazione, pranzo e cena, per poi essere riportate indietro al termine della giornata. Mangiare significa vivere. Mangiare significa però anche rischiare di morire. Rosa è combattuta tra il desiderio di godere dell'abbondante e invitante cibo, merce rarissima in tempo di guerra, e il terrore di finire avvelenata. Il suo tenace istinto di sopravvivenza deve continuamente fare i conti con la paura e con il senso di colpa che nasce dal fatto di avere accettato l'incarico – obbligatorio, ma al tempo stesso ben retribuito – con eccessiva acquiescenza. È attraversata da mille emozioni, legate sia al suo ruolo che alla forzata convivenza e condivisione di quell'ango-

sciosa esperienza con le altre nove donne. Sotto lo sguardo attento e severo delle guardie sperimentano sentimenti contrastanti, quali empatia, vicinanza, desiderio di fare amicizia, di essere solidali, di provare fiducia e, contemporaneamente, senso di profonda diffidenza, timore, chiusura, accompagnati talvolta da atteggiamenti di aperta ostilità. Una domanda pesa sul cuore di Rosa e della maggior parte delle donne che come lei sono state costrette a fare le assaggiatrici: "cosa sono disposta a sopportare pur di sopravvivere?". Nulla sembra invece turbare l'animo di tre donne, identificate da Rosa come "le invase", che sono fanatiche sostenitrici del nazismo e partecipano con entusiasmo, o forse solo con incoscienza, all'incarico che sono state chiamate a svolgere.

Per delineare il personaggio di Rosa Sauer l'autrice si è ispirata a Margot Wölk, signora tedesca venuta a mancare di recente, che negli anni giovanili fu realmente arruolata come assaggiatrice di Hitler nella caserma di Krausendorf. Il libro non ci propone la sua biografia, ma la storia romanzata di una donna che viene improvvisamente a trovarsi in trappola, fragile di fronte alla violenza della Storia e, insieme, forte nel suo desiderio di superare ogni difficoltà. Nella resilienza di Rosa, nella sua strenua volontà di andare avanti nonostante tutto, così come nel suo profondo senso di colpa e di vergogna, si rispecchia il vissuto di un intero popolo, quello tedesco, che, come lei, si è trovato per molti anni a vivere in bilico tra il bene e il male, tra la vita e la morte, tra ciò che è accettabile e ciò che non lo può mai essere. Entrambi sono portatori di una colpa oscura e indicibile, costretta a rimanere nascosta nei meandri della memoria, inesorabilmente prigioniera, come lo sono state le assaggiatrici di Hitler nella caserma dentro al bosco, lontano dagli occhi e dalla consapevolezza del mondo.

**Rosanna Gandolfi**  
**Rosella Pastorino**  
*Le assaggiatrici*  
 Feltrinelli Editore



## Progetto “Una Mano”

*continua da pag. 2*

Il **supporto sociale** si rende invece necessario nel caso in cui le problematiche persona/contesto non mostrino un elevato margine di successo e si prospetti necessario un cambio di occupazione. La persona avrà la possibilità di seguire dei percorsi di orientamento individuale, laboratori di ricerca attiva, analisi delle competenze, formazione di competenze trasversali e tirocini professionali. Ad accogliere e accompagnare la persona saranno le cooperative della rete, il cui scopo è l'inclusione lavorativa mirata. Nel caso in cui invece sia già avvenuta la perdita del lavoro, gli enti di formazione coinvolti nella rete supportano il percorso di ricerca di un nuovo lavoro, aiutando a scrivere un curriculum vitae, oppure indicando corsi di formazione più adatti per acquisire nuove competenze.

### **Focus – La figura del Terapista Occupazionale**

Qualsiasi tipo di malattia può diventare causa di invalidità temporanea o permanente nella persona, rendendo difficile, se non impossibile lo svolgimento delle attività quotidiane. Il **terapista occupazionale** è quel professionista sanitario che, lavorando nell'ambito della prevenzione e della riabilitazione, aiuta le persone di tutte le età a raggiungere e mantenere il più alto livello di autonomia possibile nelle attività

quotidiane. Con il suo intervento “*client-centred*”, promuove il benessere attraverso l'**occupazione**, termine con cui si intende l'insieme delle attività significative per l'individuo, ossia scelte, organizzate e svolte dalla persona per provvedere a sé e partecipare alla comunità, ricoprendo il proprio ruolo sociale. Grazie alla sua formazione, il terapista occupazionale è in grado di valutare quali siano le competenze residue di una persona con disabilità e, in base ad esse, organizzare un piano riabilitativo concordato con la persona in base ai suoi bisogni.

### **Contatti**

*In-Forma Salute*

*1° piano CORE—ASMN*

*tel. 0522 296497*

[informasalute@ausl.re.it](mailto:informasalute@ausl.re.it)

[www.una-mano.webnode.it](http://www.una-mano.webnode.it)

**Sara Paltrinieri  
Elena Ricchi**



## **L'angolo della Poesia (Sergio Soliani - Il cammino 2019)**

### **Scrigni e nuvole**

*Il cielo è pieno di tanti scrigni.  
Bianchi, grigi, a volte dorati.  
Grandi, piccoli, di tante forme.  
Ti incuriosiscono, vorresti aprirli.  
Non puoi riuscirci perché sono chiusi.  
Ma se saprai cercare nelle tue tasche  
Ti accorgerai di avere tutte le chiavi  
Per ogni scrigno...*



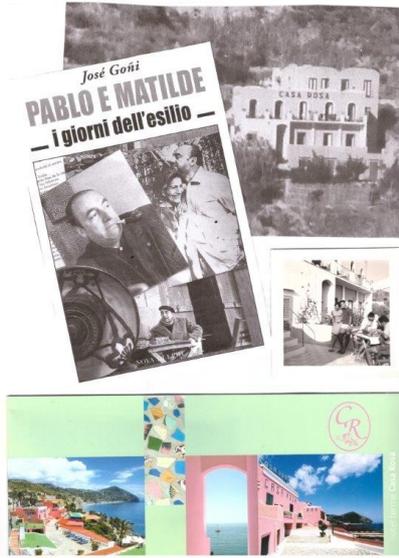
### **Le spiegazioni**

*Ci sono spiegazioni e affermazioni che debbono  
Andare direttamente al cervello.  
Sono quelle...pronte subito.  
Cotte e mangiate.  
Altre debbono, invece, prima sostare nel cuore.  
Poco o tanto, dipende.  
Sono le più belle.  
Sono le poesie e gli aforismi dei sentimenti.  
Sono dei semilavorati, che ognuno che li riceve, deve  
Completare e rifinire.  
Un compito difficile, non per tutti.  
L'officina del cuore non è una industria, ma un  
Laboratorio artigiano.  
Deve sapere completare ciò che vi transita.  
E capirne il significato richiede l'arte del  
Sentimento.  
E chi ci riuscirà, potrà trasformare in realtà ciò che  
Potrebbe, semplicemente sembrare un sogno.*



## Pablo Neruda a Ischia

**E**ra l'estate del 1952 quando Ricardo Eliecer Neftali Rejes Basoalto, conosciuto da tutti come Pablo Neruda, insieme all'adorata moglie Matilde, arrivò nel luminoso borgo di Sant'Angelo. Secondo l'accurata cronaca dell'ambasciatore cileno José Goni, che ha scritto dell'esilio di Pablo in Italia nel libro *"Pablo e Matilde ... I giorni dell'esilio"*, alla richiesta di un albergo, il tassista rispose: "Ci sono due pensioni, quale volete? Pablo rispose "La più tranquilla!" Venne così portato tra viuzze strette e assolate, a **Casa Rosa**, una casetta sul mare, incastonata e abbracciata tra le montagne. Lo accolsero i due fratelli, Salvatore e Gennaro che si affrettarono a mostrarvi la bellezza



dell'affaccio sul mare e la ricchezza delle sorgenti termali della Casa. Qui Matilde provò ad insegnare a Pablo a nuotare senza riuscirci!

**Casa Rosa** è stata tra le prime pensioni di Sant'Angelo. La nonna Elena, vedova si era inventata una nuova vita, quando ancora i figli erano giovanissimi, alcuni studenti, decise di abbandonare un emporio in paese che mai le era piaciuto gestire e di aprire la sua casa, il suo giardino, il suo orto, i suoi angoli pieni allora di galline, colombi, conigli, cani e gatti a viaggiatori curiosi, che dopo la guerra cominciavano ad esplorare l'isola. Oggi ancora la tradizione prosegue, è subentrata la Nipote Elena che insieme al marito Stefano, hanno ricevuto un testimone importante, l'amore per la propria terra, le proprie origini e la propria storia. **Casa Rosa** rimarrà casa per sempre, sarà come agli inizi, la casa per il riposo, per il mare, per i colori, per i sapori, per l'atmosfera familiare, per i limoni, per le arance, per le acque benefiche termali, per le risate dei bambini... tutti benvenuti tra mare, terme e profumo di limoni.

*Casa Rosa propone soggiorni individuali e di gruppo ai Soci della Melagrana con prezzi convenzionati.*

[info@hotelcasarosaterme.it](mailto:info@hotelcasarosaterme.it)  
[www.hotelcasarosaterme.it](http://www.hotelcasarosaterme.it)

**Elena Di Iorio**

## Una testimonianza

**E'** per me motivo di gioia il poter condividere con voi qualche pensiero.

Le associazioni come La Melagrana sono il segno che in realtà la maturità umana delle persone non sta tanto nell'autonomia che a volte conduce all'individualismo, ma nell'amore che è condivisione e immedesimazione, assunzione della vita dell'altro.

Mi rifaccio quindi al testo del Vangelo di domenica 17 febbraio: è il testo delle Beatitudini di Luca. A differenza di Matteo, il Gesù di Luca dichiara beati coloro che vivono già ora una condizione di povertà, di fame, di pianto, di persecuzione.

Solo chi ama ha il coraggio di rivolgersi in questo modo a coloro che vivono le situazioni descritte sopra.

L'amore, il servizio, la condivisione, ricorrono all'annuncio della beatitudine secondo due direttrici.

La prima è la beatitudine come il congratularsi per un bene ricevuto. "La tua condizione è fatta propria da chi non subisce la povertà, ma la sceglie perché ti ama". Sei beato perché tuo è il Regno di Dio. La povertà, in fondo, è la miseria visitata; in questo "visitare" la miseria, è vinta la maledizione della so-

litudine che ne fa la povertà. Siamo su un piano diverso rispetto alla cura e alla guarigione della malattia.

L'altro aspetto riguardante la beatitudine è dare la possibilità del futuro. Anche in questo caso questa parola ci è rivolta da Chi ci attesta e ci ha attestato che il futuro è di chi ama. Ad un futuro incerto, perché segnato dalla sofferenza, Gesù afferma che il possedere o appartenere al Regno di Dio è di coloro nei quali Lui si identifica.

Inevitabilmente siamo chiamati a lasciarci interrogare da un versetto del Cantico dei Cantici, un libro della Bibbia nel quale non si cita mai Dio. E' un libro che racconta l'Amore dell'Amante per l'Amore.

Solo chi ama e quindi chi è amato, può affermare che forte come la morte è l'Amore. Per chi ama neanche la morte che sembra essere la parola "fine" su ogni vita, è un limite. Così è stato per Gesù - "morendo ha distrutto la morte" - come dice un testo della Messa. Sono alcuni pensieri, appena abbozzati, che condividendo volentieri con voi tutte.

Penso che vi siano congeniali per quello che siete e per la testimonianza e la speranza che ci date.

Grazie!

**Don Daniele Simonazzi**

Piper Nigrum

I primi viaggi per i grandi traffici commerciali cominciarono nell'Antica Roma, trasportando il grano dall'Egitto, ma il più importante commercio si sviluppò con l'India. La merce arrivava via mare con la grande nave chiamata 'Oneraria'. Le merci desiderate dai ricchi erano soprattutto pepe, ma anche l'avorio e il Nardo (una essenza odorosa pregiata). Queste merci erano considerate di lusso. I viaggi erano pericolosi, tanto è vero che sulle navi viaggiavano anche numerosi arcieri per difesa dai possibili abbor-

daggi dei pirati, oltretutto bisognava aspettare i venti favorevoli per accorciare le distanze. Tutti questi problemi incidono sui costi delle merci.

**Il pepe**

E' il carico di gran lunga più importante per volume e valore del pepe. Non si capiscono ancora le sue proprietà organolettiche.

Intorno alle spezie si costruisce il sistema simbolico che lo fa esistere e lo sostiene: la cucina. L'utilità che si attribuisce alle spezie è quella che tende a persistere ancora oggi.

Dopo tanto tempo passato cosa ne sappiamo oggi?

Il pepe nero è una spezia piccante ricavata dalle bacche di una piccola pianta erbacea, arbustiva chiamata 'Piper Nigrum' originario dell'India. Il pepe nero gode di interesse mondiale sia per il suo sapore sia per le sue curiose proprietà nutrizionali.

Il pepe nero è un concentrato di benessere:

- Aumenta il metabolismo (è un termogenico)
- Favorisce la digestione e la secrezione della saliva
- Ha proprietà disinfettanti e antifermentative
- Prolunga la conservazione di alcuni alimenti
- Migliora l'assorbimento di certe molecole

E' ricco di Sali minerali e vitamine in particolare: potassio, fosforo, ferro, calcio e niacina

Al pepe nero si attribuisce una sostanza nota come la 'piperina', un potente alcaloide responsabile della sua piccantezza.

**Da un libro di cucina del 1° secolo attribuito al famoso gastronomo Marco Gavio Apicio - 'Cucina Imperiale di Roma Antica' vi consiglio una ricetta.**

**Salsa per il dentice lesso**

Pesta nel mortaio: Pepe, Ligustico (sedano selvatico), Origano, Bacche di Ruta, Menta e Bacche di Mirto.

Aggiungi rosso d'uovo già cotto sbriciolato. Sciogli in miele, aceto, vino e olio. Scalda e usa subito.

Alla prossima spezia

*Jascha Ban*

OTTICA TOP  
VISION

Via della Repubblica, 33/D  
42123 RIVALTA (RE)  
Tel. 0522360475  
e-mail: m.rosati@otticatopvision.com  
Chiuso il Lunedì

Cris  
Style  
PARRUCCHIERI

via Bologna, 12 - Canali  
Reggio Emilia  
0522.287878 - 339.7137120

CREDEM

delizie creative  
ARMANDO'S

VIA PARINI, 4/B - TEL. 0522 346 3188642  
armandos.deliziecreative@gmail.com

## Gruppo di mutuo aiuto oncologia

**S** I 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

**H** a ripreso l'attività il gruppo dedicato ai soggetti fibromialgici il mercoledì dalle 16 alle 17:30 presso la Sede dell'Associazione con cadenza quindicinale, coordinato dalla dott.ssa Carla Tromellini: 339 7378171

## Laboratori creativi

**H** a riaperto la propria attività il laboratorio creativo il martedì pomeriggio dalle 15 alle 17, presso la sede della Melagrana. 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*

*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)*

## Mercatini primavera

**I** l 27/03 saremo presenti con uno stand vintage per l'intera giornata nell'atrio del CORE.

**I** l 13/04 saremo presenti presso il CONAD Reggio Sud (Via Maiella, 55 RE) per l'intera giornata con manufatti del nostro laboratorio.

**I** l 14/04 saremo alla Fiera di Primavera a Puianello con prodotti pasquali.

**C** ena sotto le stelle al Mulino di Cortogno (Casina—RE) in Luglio (data da definire) con musica e la classica gara delle torte.

## Spazio LIC Donna CORE

**M** ercoledì 3 aprile, presso la sala d'attesa del CORE (4° piano), si terrà l'incontro sul gruppo di mutuo aiuto con la presenza della dott.ssa Carla Tromellini e le partecipanti al gruppo Melagrana.



**LO YOGA  
E LE STAGIONI**

*Corso yoga per pazienti oncologiche*

*Insegnante  
MARCELLA DOMENICONI*

*c/o palestra Aggym  
via della Canalina n. 38 - Reggio Emilia  
sabato ore 15.00-16.30  
fino a giugno 2019*

*per informazioni e iscrizioni  
La Melagrana Onlus  
via Monte San Michele n. 1  
mar 17-19 / mer e ven 10-12  
cell. 339.7378171*