

IL CUORE DELLA BRIANZA PER IL CUORE DI TUTTI.

BRIANZA PER IL CUORE

News



Il saluto del Presidente

Buona parte di questo numero viene dedicata a Giancarlo Colombo, cofondatore della nostra Associazione, venuto a mancare all'inizio di quest'anno.

La sua scomparsa ha destato in noi e non solo in noi molto dolore.

Erano note le sue qualità umane, professionali, imprenditoriali.

Uomo di grande sensibilità e attenzione per il prossimo.

"Brianza per il cuore" è nata e si è sviluppata grazie al suo contributo, non solo di idee.

Quest'Associazione è sempre presente sul territorio con le sue iniziative e più che mai è spronata ad andare avanti nel ricordo perenne e affettuoso di Giancarlo Colombo e Franco Valagussa.

La gente di Monza e della Brianza ce ne dà atto con la propria adesione e partecipazione alle nostre proposte.

Il progetto 1.1.8 Card, campagna di sensibilizzazione all'emergenza di attacco cardiaco e ictus, presentato insieme ai Rotary di Monza il 9 febbraio scorso, è l'ultima delle nostre iniziative e la dedichiamo a loro.

Siamo certi che, con la diffusione di questa card, molta più parte della popolazione seguirà l'indicazione di chiamare 1.1.8 in presenza di determinati sintomi. E ciò perché il tempo per curare un attacco cardiaco è importantissimo per ridurre il danno al muscolo cardiaco e, in alcuni casi, per evitare la morte improvvisa.

Con il 1.1.8 si velocizza la diagnosi (elettrocardiogramma a domicilio teletrasmissibile in ospedale) e si può iniziare la terapia già a casa, per poi effettuare il trasporto in ospedale avendo preavvisato l'unità coronarica.

Da ultimo, voglio sottolineare con orgoglio un risultato concreto delle nostre azioni. Come già probabilmente molti sanno, abbiamo consegnato lo scorso 7 aprile un attestato di benemerito "Cittadino salvacuore" a Marco Baio e Antonio Di Dio, dipendenti del circolo Tennis Monza che, addestrati all'uso del DAE e alla manovra di RCP da "Brianza per il cuore", sono stati in grado di intervenire prontamente salvando la vita ad un socio del circolo, colpito da arresto cardiaco.

Sono questi eventi che ci spingono a proseguire nella nostra azione, sempre con entusiasmo e spirito di servizio.

Raffaele Cascella

BRIANZA PER IL CUORE ONLUS PROMUOVE UNA CAMPAGNA PER ALLERTARE SUBITO L'1.1.8.

Mal di cuore? Si chiama l'1.1.8. Ecco la campagna 2010 di "Brianza per il cuore"

Il tempo è tutto in caso di attacco cardiaco, e di ictus. Per questo la onlus "Brianza per il cuore" ha lanciato martedì in collaborazione diversi Club Rotary di Monza e Lissone una campagna di sensibilizzazione sull'importanza di chiamare in caso di malore tempestivamente l'1.1.8.

«Se si è colpiti da arresto cardiaco o da ictus non serve chiamare la guardia medica o il medico di famiglia, ma bisogna far intervenire un'autoambulanza – ha ben chiarito Raffaele Cascella, il presidente dell'associazione – Il numero da fare è l'1.1.8, ma purtroppo ci siamo resi conto che non tutti lo sanno. I sondaggi parlano chiaro: ancora il 60% di coloro che sono colpiti da patologia cardiovascolare acuta raggiungono il pronto soccorso con propri mezzi, non sapendo che così perdono minuti preziosi».

"Brianza per il Cuore" in occasione del suo 15° anno di fondazione ha scelto di lanciare una forte campagna informativa che porta come slogan "Riconosci l'em-

genza e allerta l'1.1.8". La speciale "card" studiata dall'associazione, sarà inizialmente distribuita a Monza e a Lissone, con il coinvolgimento sia delle amministrazioni pubbliche sia dei Club Rotary locali. In particolare parteciperanno il Rotary di "Monza", "Monza Est", "Monza Ovest", "Monza Nord Lissone". Alla conferenza stampa erano presenti anche il primo cittadino di Lissone, Ambrogio Fossati, e due assessori monzesi, Gianfranco Maffè e Stefano Carugo.

Verrà quindi distribuita in modo capillare a Monza e a Lissone questa card che spiegherà come riconoscere l'infarto o l'ictus e cosa fare in questi casi. L'obiettivo

duplicale di "Brianza per il cuore" è quello di ridurre la mortalità e migliorare la qualità di vita dei pazienti colpiti da questa patologia.

«Grazie ai numerosi progetti realizzati in Brianza dalla nostra associazione, oggi siamo una delle aree d'Italia dove meglio si reagisce

quando una persona è colpita da un malore così grave. Una volta ci volevano una media di 60 minuti prima che l'infar-

tuato raggiungesse il pronto soccorso, adesso solo 21. – spiega la dottoressa Gian Piera Rossi del SSUEm 1.1.8. Brianza – Ma non basta: l'attacco cardiaco resta una tra le principali cause di morte improvvisa».

Sono stati quindi il cardiologo Antonio Greco e la neurologa Patrizia Santoro a ragguagliare sui sintomi degli attacchi cardiaci e cerebrali, sui tempi d'intervento e sulle modalità di cura tempestiva, sostanzialmente affini per entrambi gli eventi.

«Con l'1.1.8 si velocizza la diagnosi e si può iniziare la terapia a casa – ribadisce Antonio Grieco, direttore dell'unità di cardiologia del San Gerardo di Monza – Il tempo è un fattore fondamentale per curare l'attacco cardiaco. Bisogna ridurre il danno e in alcuni casi si può evitare la morte».

Redazione MB News
del 11.02.10



BRIANZA PER IL CUORE E MITSUBISHI CONSEGNA IL DEFIBRILLATORE A LA DOMINANTE

Al Circolo Tennis Monza il racconto di due eroi "Cittadini Salvacuore"

Anche "La Dominante" di via Ramazzotti di Monza avrà in dotazione un Dae, ovvero un defibrillatore semiautomatico che è stato consegnato mercoledì al circolo del Tennis da Gianni Picci, General Manager di Mitsubishi Electric, a Marialuisa Imbrico, presidente della società sportiva.

«In caso di arresto cardiaco l'unico modo per riavviare il cuore è quello di dargli uno shock elettrico il più presto possibile con un defibrillatore – ha spiegato la dottoressa Rossi, del SSUEm 1.1.8. Brianza – È quello che è accaduto qui al circolo del tennis quando qualche tempo fa si è riusciti a salvare una vita grazie al pronto intervento fatto».

E Marco Baio e Antonio Di Dio erano presenti mercoledì quando il dott. Raffaele Cascella, presidente di Brianza per il Cuore, l'associazione senza scopo di lucro che tanto fa per promuovere un'adeguata informazione nel caso ci si trovi in presenza o di un arresto cardiaco o di un ictus, ha consegnato loro una targa per essere diventati "Cittadini salva cuore".

«È avvenuto in poco tempo, come ci avevano insegnato al corso – raccontano i due eroi – Abbiamo capito che era un attacco di cuore e allora abbiamo sganciato il defi-

brillatore dal muro e dopo esserci velocemente consultati abbiamo dato la scarica». L'uomo, un socio del Tennis Club, grazie a questo pronto intervento ora ha potuto riprendere una vita normale, nonostante il brutto incidente.

Redazione MB News
del 09.04.10



"Ancora silenzi sull'obbligo dei defibrillatori DAE in Italia"

Le cinture di sicurezza ed il casco per i motociclisti sono stati introdotti per obbligo legislativo con forte ritardo, rispetto agli altri Paesi.

Ma molti le usavano lo stesso. E per questo sono ancora vivi (come il sottoscritto e suo figlio, investiti da auto in contromano in autostrada). Quanti morti in più ha

causato questo ritardo nell'obbligo? Le applicazioni della legge sono poi divenute effettive (e ancora non dappertutto) anche in conseguenza del fatto che le assicurazioni "pagavano" meno se il cittadino non li stava indossando.

Il ritardo nell'obbligo del DAE (defibrillatore semi/automatico esterno) sta se-

guendo lo stesso percorso. Ritardo in una legge semplice e drastica, uso a macchie di leopardo e con molte resistenze da ignoranza o da gestione lobbistica della questione.

I morti qui sono dieci volte di più.

In Italia ci stupiremo DOPO che sull'aereo, all'ipermercato, nella palestra, sul

treno avremmo potuto avere meno morti già da dieci anni.

Antonio Destro
Presidente di IRC-Comunità

Conacuore sostiene la ricerca. Un progetto finanziato dalla campagna "le noci del cuore"

Una bella soddisfazione, l'altro giorno a Palazzo Chigi, per dirigenti di Conacuore onlus, il coordinamento nazionale che riunisce 122 associazioni (fra le quali la nostra) impegnate nella lotta alle malattie cardiovascolari di cui è presidente Gianni Spinella. E' stato premiato,

infatti, un serio esempio di sostegno alla ricerca, con l'assegnazione delle prime borse di studio previste dal fondo Pricard di Conacuore, nato lo scorso anno.

Alla presenza dei sottosegretari alla Presidenza del Consiglio (che aveva concesso il patrocinio all'iniziativa) Gianni

Letta e Carlo Givanardi, si è svolta la cerimonia di consegna delle quattro borse di studio che prevedono un investimento complessivo di 180mila euro nel biennio 2010-2011.

Finanziato con le donazioni ricavate dalla campagna "le noci del cuore".

Foto di gruppo a
Palazzo Chigi:
al centro il
sottosegretario
Gianni Letta



IL CUORE DELLA BRIANZA PER IL CUORE DI TUTTI

LIVE ONLUS dona il defibrillatore anche all'istituto d'Arte della Villa Reale di Monza

Live è un'Associazione Onlus con sede a Monza. Nata nel 2008 dall'idea del suo presidente e fondatore, Andrea Zalamera, ha lo scopo di raccogliere fondi da destinare in beneficenza a vari progetti in ambito sociale.

L'idea innovativa di Live sta nella modalità di raccolta fondi che avviene sostanzialmente

attraverso l'aiuto dei suoi testimonial (sportivi in primis: dai calciatori ai giocatori di basket, ad atleti di altre discipline come ad esempio il pattinaggio su ghiaccio ...) che donano il loro materiale (maglie, palloni autografati, cimeli sportivi in generale) che, piazzato in asta benefica sul famoso sito di Ebay, viene aggiudicato dai collezionisti di materiale sportive e allo stesso tempo permettono a Live di raccogliere fondi. Sul sito di Ebay, Live Onlus ha un proprio spazio esclusivo che settimanalmente sfrutta la visibilità del fa-

moso sito di aste on line, per raccogliere fondi in beneficenza.

Dal 23 settembre 2008 (giorno delle prime aste di Live) ad oggi Live Onlus ha piazzato in asta la bellezza di oltre 600 oggetti (in prevalenza maglie ufficiali autografate, palloni gara, guanti da portiere usati, scarpe indossate e personalizzate).

Grazie a questa ammirevole raccolta fondi, Live Onlus ha portato a termine già parecchi progetti umanitari fra i quali, nel 2009, l'acquisto e donazione di un Defi-

brillatore aderendo al "Progetto Vita" di Brianza per il Cuore. L'apparecchio è stato donato all'Istituto Alberghiero "A.Olivetti" di Monza,, recentemente colpito dalla morte improvvisa di un alunno. La donazione di un defibrillatore si è poi recentemente ripetuta a favore dell'Istituto Statale d'Arte di Monza (foto).

Live
O N L U S

Associazione LIVE O.N.L.U.S.
Via Sirtori 1 - 20052 Monza
info@onluslive.org - www.onluslive.org

IL CUORE DELLA BRIANZA PER IL CUORE DI TUTTI

Ci siamo anche noi di AMICO CUORE ONLUS e vi raccontiamo UNA STORIA

Oggi vi voglio raccontare una storia, la mia storia che, a un certo punto della vita sembrava stesse volgendo al peggio e invece dopo, molto dopo, ho capito che mi stava portando a un miglioramento delle mie condizioni di vita.

Mi chiamo Gianni e fino alla soglia dei sessant'anni ho condotto una vita molto attiva, piena dei più vari impegni e soprattutto molto, molto disordinata sia nell'alimentazione sia nella mancanza di cura per la mia persona.

Nonostante, infatti, molti preavvisi accompagnati anche, a volte, da pericolosi e sempre trascurati sintomi clinici, stimo di aver fumato, nella mia vita, quasi un miliardo di sigarette. Insomma, non ci ho mai "PENSATO".

Comunque sia nella notte tra il 4 e il 5 febbraio dell'anno 2002 mi sono svegliato con un fortissimo senso di oppressione al petto accompagnato da forte sudorazione. Ho attribuito i sintomi a cattiva digestione e,

nonostante la laboriosità della notte trascorsa, il mattino alle ore 6,30, come d'abitudine mi sono recato al lavoro.

Anche durante il tragitto casa-lavoro il mio corpo mi inviava continui messaggi. Ho sbagliato innumerevoli volte la "solita" strada e giunto sul posto di lavoro non riuscivo a concentrarmi, continuava la sudorazione e, solo molto dopo, mi resi conto che non riuscivo neanche a reagire.

Solo l'aiuto del mio collega Amadio (un nome un destino) mi ha scosso e mi sono fatto portare all'ospedale dove fui immediatamente ricoverato e dopo pochi giorni sottoposto ad operazione di rivascularizzazione, un "by pass" insomma.

Non bastò, dovettero in seguito mettermi tre "stent" e infine, per non farmi mancare nulla, mi fu impiantato un defibrillatore. Passai alcuni anni molto brutti, vuoi per i dolori, vuoi per la preoccupazione, ma soprattutto perché subii un crollo psicologico che, gettandomi in una situazione di estrema prostrazione, mi convinse che "ormai" non servivo più a nulla.

Ora so che una situazione simile è fo-

riera di "stress" e che il mio stato d'animo impediva il mio pieno recupero fisico.

Come uscirne?

Fui fortunato perché in primo luogo potei godere dell'affetto dei miei familiari che mi supportarono in ogni modo sopportandomi oltre ogni ragionevolezza, e poi perché conobbi un'Associazione di "colleghi" infartuati che avevano costituito una ONLUS per la prevenzione cosiddetta secondaria delle malattie cardiache. Sto parlando della AMICO CUORE ONLUS. Cominciai a frequentare la palestra gestita da Amico cuore, conobbi altre persone che avevano i miei stessi problemi che io, anche col loro aiuto, pian piano superai, riacquistai il mio innato ottimismo e buonumore e, finalmente "feci la pace" col mio "vecchio" cuore che ora ho imparato

a rispettare e ora a volte, ma non ditelo a nessuno, fra me e me, penso che se avessi subito l'infarto anni prima, avrei cominciato a vivere meglio da più lungo tempo. Da qualche tempo AMICO CUORE collabora con la grande e benemerita BRIANZA PER IL CUORE che, come sappiamo, si occupa di prevenzione primaria realizzando, quindi, una perfetta integrazione degli scopi istitutivi delle due Associazioni.

Per quanto mi riguarda, io devo ringraziare tutti coloro che mi hanno aiutato, desidero fare i migliori auguri di buona salute e lunga vita a tutti, mi corre l'obbligo, infine, di riportare i recapiti di AMICO CUORE.

Gianni

AMICO CUORE ONLUS INFORMAZIONI:

Via Crescitelli, 1 MONZA presso il Residence San'ANDREA.
Amleto 339 1662085, Marta 335 6968523

Palestra: ogni martedì e giovedì dalle ore 17,15 alle ore 19,30 (tre turni di 45 minuti), dove le nostre Fisioterapiste abilitate conducono esercizi fisici adeguati ai cardiopatici. Per frequentare la palestra è necessaria l'iscrizione all'Associazione



IL CUORE DELLA BRIANZA PER IL CUORE DI TUTTI.

Consigli per una cucina a misura di cuore (2ª PUNTATA)

CONTINUA CON QUESTO NUMERO LA COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE CUOCHI BRIANZA A CURA DI GIOVANNI GUADAGNO PRESIDENTE E CHEF DEL COLLEGIO BALLERINI - SEREGNO

La cucina del territorio fra innovazione e tipicità. Innovare la tradizione è unico modo per trasmetterla ai propri figli. Non possiamo mantenere immutato il nostro modo di cucinare perché sono cambiati gli stili di vita e le necessità alimentari ma soprattutto perché gli ingredienti non sono più quelli di un tempo. L'abilità del cuoco, che è poi chi si dedica per passione, professione o necessità alla cucina, è proprio quella di rendere un risultato partendo dalla materia prima disponibile sul mercato e no da un ipotetico idealizzato "pollo ruspante".

5. Utensili. Ricercate e provate i materiali di cottura e le casseruole o le teglie più adatte al vostro scopo. Ci sono materiali innovativi incredibili che ci permettono di evitare l'aggiunta di grassi e cucinare leggero: le già citate pentole antiaderenti (lavatele sempre con una spugna morbida per non graffiarle) si scaldano in un secondo e rosolano perfettamente senza condimento e le teglie in silicone per le cotture in forno (non occorre ungerle perché il cibo non attacca e si lavano perfettamente in un secondo). La cucina è fatta di opposti. Per mantenere il sapore del cibo alternate rapide rosolature a fiamma sostenuta (ad es: per asciugare l'acqua in eccesso delle verdure, della carne o del pesce) con lunghissime cotture (ad es: gli intingoli e i brasati) effettuate nella vecchia pentola di terracotta della bisnonna. La cara vecchia pentola di alluminio o di rame conservatela ed utilizzatela solo se ha uno spessore tale da garantire una cottura uniforme.

6. Via il superfluo. Quando avete raggiunto il vostro scopo eliminate il superfluo. Se la carne scottata in pa-

della lascia andare del grasso gettatelo via prima proseguire la cottura con una goccia di vino o di consumare il cibo. Se dovete preparare il risotto unite alla cipolla tritata, nel fondo di tostatura, un cucchiaio d'olio (extra vergine d'oliva) e un cucchiaio d'acqua. Solo a fine cottura, se vi è consentito, aggiungete con il Parmigiano della mantecatura un ricciolo di burro fresco (rigorosamente a fiamma spenta).

7. Colore. Arricchite i vostri piatti di colore. Per eccellenza il colore è dato dalla frutta e dalla verdura. Oltre ai contorni e ai dessert integrate le vostre preparazioni, dall'antipasto al dolce, con le verdure e la frutta di stagione. Tutto può essere preparato con frutta e verdura l'importante è che questa sia ben pulita, lavata e soprattutto tagliata a pezzi di grandezza omogenea per favorire la presentazione del piatto e la cottura uniforme e gradevole del prodotto.

8. Innovazione. Alcune ricette della tradizione sono ottime e da riscoprire. Come le zuppe di ciliegie e vino rosso (un mezzo bicchiere di vino rosso a pasto è consigliato) o la polenta con le

verdure. Altri piatti sono decisamente da abolire. Non tutto ciò che appartiene al passato è meraviglioso. Spesso le ricette dei nonni erano il risultato di situazioni di povertà e l'obiettivo era quello di riempire la pancia alla famiglia numerosa. Oggi non è più così! Cambiato l'obiettivo dobbiamo cambiare strategia cioè variare la ricetta e il modo di cucinare.

9. Curiosità. Ci sono tanti alimenti che rifiutiamo di provare perché pensiamo non siano buoni. In passato abbiamo avuto delle brutte esperienze e certe cose non ci sono piaciute oppure è la consistenza del prodotto che pensiamo ci possa dare disgusto. Se vogliamo recuperare il nostro rapporto con il cibo dobbiamo innanzitutto cercare di razionalizzare il perché alcune cose non piacciono e altre piacciono molto e, per tentativi e a piccole dosi, riprovare ad assaggiare il cibo che abbiamo pensato non buono.

10. Moderazione. Mangiare poco, spesso e bene. Quotidianamente quel tanto che basta. La moderazione è la prima regola per una vita sana.

ASSOCIAZIONE CUOCHI BRIANZA
Segretario: chef Alberto Somaschini

Sede sociale c/o
Istituto Alberghiero del COLLEGIO BALLERINI

Via G. Verdi, 77 - 20038 Seregno (MI)
Tel. 329 8297620
e-mail: cuochi.brianza@libero.it



Oltre la tradizione

Ricette tratte dal libro:
ABCUCOCO volume B,
Giovanni Guadagno, ed. Urban 2007

Dagli abissi profondi e dai germogli di campo

Ingredienti e dosi per 2 persone

500 g di polpo
2 coste di sedano
2 cipollotti
½ carota
1 pomodoro rosso
500 g di asparagi verdi
1 limone
1 mazzetto di maggiorana
1 cucchiaio di aceto di vino bianco
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
Un pizzico di pepe nero

Metodo

1. Portate ad ebollizione una pentola d'acqua con sedano, cipollotti, carota e pomodoro, immergetevi il polpo.
2. Coprite e fate lessare finché il polpo risulterà tenero (40' circa). Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire il mollusco nella sua acqua di cottura.
3. Mondate gli asparagi eliminando la parte finale del gambo; lavateli rapidamente e legateli a mazzo con spago da cucina, quindi immergeteli in una pentola alta e stretta piena d'acqua moderatamente salata in ebollizione, lasciando emergere le punte, che cuoceranno a vapore. Far bollire per 10 minuti circa.
4. Nel frattempo lavate il limone e tagliatelo prima in quattro spicchi, poi a fettine sottili. Prelevate il polpo ormai tiepido dalla pentola e tagliatelo a pezzettini di uguale dimensione.
5. In un capiente piatto da portata porre al centro il polpo e gli asparagi a raggiera. Guarnire con le fettine di limone e le foglie di maggiorana intere.
6. Condite l'insalata a piacere con un'emulsione di aceto, olio e una macinata di pepe.

Rosso colore, gustoso sapore

Ingredienti e dosi per 2 persone

2 pomodori ramati
2 cucchiaini di pane grattugiato
2 cucchiaini Parmigiano grattugiato
2 filetti di acciuga
1 ciuffo di Prezzemolo
2 cucchiaini di capperi
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
origano fresco

Metodo

1. Tagliare i pomodori a metà e togliere la polpa. Tritare la polpa insieme alle acciughe, il prezzemolo e i capperi. Amalgamare al trito il parmigiano e il pangrattato e aggiungere l'olio.
2. Mettere il composto all'interno dei pomodori e sistemarli a raggiera in un pirex in un modo equidistante.
3. Far cuocere nel microonde per circa 5 minuti alla massima potenza. Lasciar riposare un minuto prima di servire.

Palla di pelle di pollo

Ingredienti e dosi per 2 persone

300 g di petto di pollo
la pelle del petto di pollo
1 mela golden
4 prugne secche denocciate
pepe
un'idea di sale fine
una punta di curry
1 rametto di timo
1 rametto di dragoncello
un cucchiaino di miele

Metodo

1. Pelare la mela e affettarla sottilmente.
2. Porla al centro del petto ben aperto, salare con moderazione e pepare, al centro disporre le prugne.
3. Chiudere il petto e avvolgerlo nella pelle.
4. Porre in pentola antiaderente con coperchio e aromi. Mettere a fuoco lento per 15'. Lasciar fare acqua.
5. Togliere il coperchio e cospargere la pelle con un cucchiaino di miele.
6. Alzare la fiamma e far rosolare bene.
7. Eliminare la pelle prima di consumare.

Dolce amarena affogata nel vino

Ingredienti e dosi per 2 persone

200 g di amarene snocciate
200 g di ciliegie snocciate
200 g di Vino rosso corposo (Barbera)
30 g di zucchero semolato
1 stecca di cannella
2 chiodi di garofano
1 grosso limone
2 fette di pane francese tostato

Metodo

1. Far bollire il vino in una casseruola d'acciaio con zucchero, cannella, chiodi di garofano e buccia gialla di limone. Lasciar ridurre della metà.
2. A parte far scottare le amarene e le ciliege in padella antiaderente.
3. Unire la riduzione e far bollire per 2 minuti. Versare in una zuppiera di porcellana.
4. Mettere in fresco e servire il dessert con guarnizione di cannella, teste di limone e una fettina di pane francese tostato.



Ci siamo lasciati a Settembre con il Corso di Aggiornamento di Carate per docenti e genitori che ha avuto un enorme successo, visto il numero di partecipanti (oltre 650) e durante il quale è stato lanciato un nuovo bando di concorso dal titolo La Famiglia e la Classe visti con gli occhi del Cuore che ha riscosso altrettanto successo.

Vi faccio il punto della situazione e cercherò in modo chiaro di farvi capire l'importanza del settore scuola "Gabriella Rota" all'interno di Brianza per il Cuore perchè insegna ai nostri figli, nipoti e alunni ad amare la salute del loro cuore sin da piccoli.

L'entusiasmo degli insegnanti nel partecipare alle nostre iniziative viene trasmesso agli alunni durante i nostri interventi nelle scuole che a sua volta sfocia in lavori meravigliosi inerenti al tema del bando di concorso.

Prima di tutto vorremmo ringraziare le scuole che quest'anno hanno aderito con entusiasmo anche alla proposta della campagna "LE NOCI DEL CUORE" e che speriamo si possa ripetere anche nei prossimi anni.



Nei primi mesi del 2010 sono ricominciati i corsi "APPRENDERE A PORTARE SOCCORSO" e "ANCHE TU SAI SALVARE UNA VITA" nelle scuole elementari, medie e superiori.

Come già avevamo accennato nel numero di dicembre abbiamo apportato dei cambiamenti a questi due progetti che stanno avendo ottimi risultati.

Per quanto riguarda le scuole elementari e medie sono state date delle indicazioni per scrivere dei testi e preparare delle scenette solo ed esclusivamente in base alle conoscenze degli alunni in merito al primo soccorso.

Le insegnanti hanno collaborato con noi e senza alcuna correzione o suggerimento hanno lasciato piena libertà ai bambini di scrivere ciò che volevano. Ci siamo resi conto che i testi non sono stati corretti grazie a qualche errore di ortografia, e ciò ci ha permesso di capire il livello di preparazione di fronte a una situazione di pericolo.

Ovviamente quando si lascia volare la fantasia dei bambini i risultati ottenuti sono sempre stupefacenti.

Insieme agli istruttori di Brianza per il Cuore, hanno dedicato le ore di corso per recitare le loro scenette e per ripeterle con i comportamenti corretti dopo la lezione degli istruttori stessi.

Con questo nuovo sistema ci siamo resi conto che molti non saprebbero come comportarsi in caso di emergenza ma che dopo la nostra lezione, con molta facilità, hanno appreso tutte le indicazioni e le sanno mettere in pratica perfettamente.

A tutti quanti è stato rilasciato l'attestato di "CITTADINO SALVACUORE" completamente rinnovato nella sua veste grafica e segno per loro di un grande risultato.



Nelle scuole superiori invece si continua con l'insegnamento della rianimazione cardiopolmonare con il MINI ANNE.

Abbiamo richiesto una maggiore severità dei professori durante i nostri interventi e i risultati sono stati migliori degli anni passati. Ai ragazzi viene consegnato un questionario di gradimento e quando sarà finito l'anno scolastico e avremo controllato tutte le schede pubblicheremo anche le statistiche.

Nel frattempo da gennaio sono partite anche le serate di approfondimento "LA SCUOLA PER GENITORI E DOCENTI DI BRIANZA PER IL CUORE", presso l'Auditorium del liceo Frisi di Monza.

Le prime tre serate hanno visto la presenza alla prima di 80 persone, alla seconda di 160 e alla terza di 230 persone. Cosa ci aspetta alla prossima con la Tata Lucia? Entro la fine di aprile riceveremo tutti i lavori delle scuole che hanno aderito al bando di Concorso la cui premiazione avverrà il 23 maggio 2010 all'area dell'ex macello di Monza in collaborazione con la circoscrizione 2 e le associazioni di volontariato di Monza.

APPUNTAMENTI 2010

21 Gennaio, Monza Auditorium Liceo Frisi (via Sempione 21) ore 20.00

La Scuola di Brianza per il Cuore per Genitori e Docenti.

"Genitori e Docenti fra emozione e ragione. Figli agguerriti e genitori smarriti". Tema del primo incontro/confronto: Questa casa non è un albergo: sostenere il ruolo genitoriale di fronte ai figli che crescono. *Dr. Alberto Pellai*

4 Febbraio, Monza Auditorium Liceo Frisi (via Sempione 21) ore 20.00

La Scuola di Brianza per il Cuore per Genitori e Docenti.

"Genitori e Docenti fra emozione e ragione. Figli agguerriti e genitori smarriti". Tema del secondo incontro/confronto: Educare all'affettività e alla sessualità in età evolutiva. *Dr.ssa Valeria Moretti*

18 Marzo, Monza Auditorium Liceo Frisi (via Sempione 21) ore 20.00

La Scuola di Brianza per il Cuore per Genitori e Docenti.

"Genitori e Docenti fra emozione e ragione. Figli agguerriti e genitori smarriti". Tema del terzo incontro/confronto: A cosa serve un padre. *Dr. Alberto Pellai*

21 Marzo, Biassono ore 9.00/12.00 - 14.00/17.00

"Le Isole della Salute" in collaborazione con AVIS comunale e il patrocinio del Comune. Verranno effettuate in collaborazione con Roche e con AND misurazioni di colesterolo, glicemia, pressione e peso con valutazione del rischio globale.

7 Aprile, Monza ore ore 18.00 Circolo Tennis Monza (via Boccaccio 3)

Cerimonia di consegna del defibrillatore DAE, dono di Mitsubishi Electric, main sponsor del 7° Torneo ATP, all'Associazione Sportiva "LA DOMINANTE" di Monza.

15 Aprile, Monza Auditorium Liceo Frisi (via Sempione 21) ore 20.00

La Scuola di Brianza per il Cuore per Genitori e Docenti.

"Genitori e Docenti fra emozione e ragione. Figli agguerriti e genitori smarriti". Tema del quarto incontro/confronto: Regole, compiti e disciplina dagli zero ai 10 anni (una tata per voi). *Tata Lucia*

28 Aprile, Monza ore 18.00

Assemblea ordinaria annuale dei Soci presso la Sala Baj dello Sporting Club in Viale Brianza 39.

Con il seguente ordine del giorno: [1] Relazione del Presidente: consuntivo anno 2009 e impegni 2010 [2] Relazione del Comitato Scientifico [3] Relazione del Collegio dei Revisori - conto economico anno 2009.

Tutti i soci, in regola col pagamento della quota annuale, sono invitati a partecipare.

7 Maggio, Monza Auditorium Liceo Frisi (via Sempione 21) ore 20.00

La Scuola di Brianza per il Cuore per Genitori e Docenti. "Genitori e Docenti fra emozione e ragione. Figli agguerriti e genitori smarriti". Tema del quinto incontro/confronto: Il bullismo: una parola che fa paura. *Dr. Alberto Pellai*

23 Maggio, Monza Area Ex Macello (via Mentana)

Spettacolo di premiazione per tutti i partecipanti al concorso per la scuola

La Famiglia e la Classe visti con gli occhi del Cuore.

La manifestazione si inquadra nella festa della solidarietà "Il Cuore del Volontariato" organizzata in collaborazione con la Circoscrizione 2. Sarà una giornata meravigliosa in cui alla mattina verranno consegnati i premi alle classi vincitrici, premi gentilmente offerti dal comune di Monza e poi per tutto il resto del giorno ci saranno giochi e animazione per i bambini, bancarelle per i grandi e la possibilità di effettuare gratuitamente degli esami per controllare la propria pressione, colesterolo, diabete, glicemia e peso!!!!

29-30 Maggio, Monza Viale Libertà - XII Festa di Primavera

Gazebo "L'Isola della RCP" - Rianimazione Cardio Polmonare - con dimostrazione pratica su un manichino di Manovre RCP Rianimazione Cardio-Polmonare. In collaborazione con "Gruppo Spontaneo Libertà".

30 Maggio, Carate Brianza ore 9.00/12.00 - 14.00/17.00

"Le Isole della Salute" in collaborazione con la ProLoco comunale e con il patrocinio del Comune. Verranno effettuate in collaborazione con Polidiagnostico Cusani misurazioni di colesterolo, glicemia, pressione e peso con valutazione del rischio globale. Cerimonia di consegna di defibrillatore DAE alla Polizia Locale col contributo di BCC Carate.

12-13 Giugno, Monza Autodromo 35° Festival dello Sport l'associazione propone "L'Isola della RCP" - Rianimazione Cardio Polmonare - e della defibrillazione con dimostrazioni per i visitatori nell'ambito del programma "Il defibrillatore scende in campo".

4-5 Settembre, Arcore - Parco Comunale ore 8.00/12.00

"Le Isole della Salute". Anche quest'anno viene ripetuta la manifestazione in collaborazione con AVIS comunale Arcore, Lions Club di Vimercate ed il Comune. Verranno effettuate in collaborazione con Roche e con AND misurazioni di colesterolo, glicemia, pressione e peso con valutazione del rischio globale.

5 Settembre, Monza ore 14.00/19.00

Area Ex Macello (via Mentana) "Terza Fiera dello Sport" con la Circoscrizione 2. Saremo presenti con uno stand per la presentazione dei programmi dedicati alle Società Sportive.

25-26 Settembre, Monza Arengario

"La Giornata Mondiale del Cuore a Monza" Nel centro città saranno allestite le "Isole della salute" per la misurazione di colesterolo e glicemia con ROCHE, per la misurazione della pressione con AND by Intermed, per la misurazione del monossido di carbonio con il centro Antifumo dell'ASL3, per la misurazione dell'indice di massa corporea e la valutazione finale del rischio globale.

visualizza l'elenco completo degli appuntamenti sul sito www.brianzaperilcuore.org

Direttore Editoriale e Direttore

Responsabile: Luigi Pintus

Editore: Associazione Brianza per il Cuore

Registrazione Tribunale di Monza: n.1313 del 11/12/97

Stampa: Puntolinea s.a.s. Monza

Redazione: Gabriella Cantù, Giovanni Paltrinieri, Luigi Pintus,

Adriana Pittini

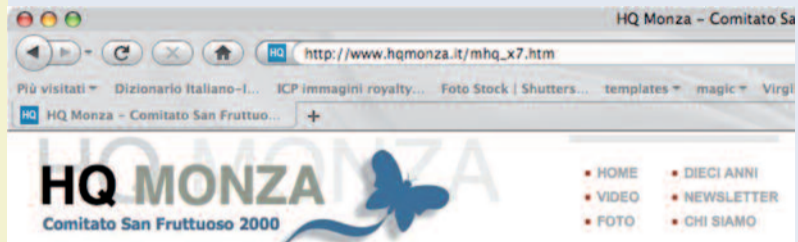
Progetto Grafico/editoriale: Puntolinea Advertising, Monza www.puntolinea.it

Noi fra le 7 meraviglie di HQ Monza

//

Riceviamo e pubblichiamo: *Buongiorno, mentre mi complimento per l'importantissimo lavoro che fate, vi segnalo che l'associazione HQ Monza (molto attiva sulla qualità della vita urbana) vi ha inseriti nelle "7 meraviglie" della città. www.hqmonza.it*

Distinti saluti //
Nando Pessina



DEDICATO A CHI SEGUE LE RAGIONI DEL CUORE

Seguire le ragioni del cuore fa bene allo spirito. E anche al portafoglio. Perché i contributi alle Onlus (Organizzazioni non lucrative di utilità sociale) danno diritto a uno sconto Irpef.

Per le Onlus il contribuente può scegliere tra:

1. la deducibilità dei contributi versati fino al 10% del reddito e con un tetto massimo di spesa di 70.000 euro. La spesa va indicata nella sezione II del quadro E al rigo E27, codice 3.
2. la detrazione, con aliquota del 19%, entro un limite massimo di 2.065,93 euro. Sezione I del quadro E, righe E19/E21 codice 20.

In genere è conveniente approfittare della deduzione perché il risparmio che si consegue è maggiore, soprattutto nei confronti del regime della detrazione previsto per le Onlus. E il guadagno è tanto maggiore quanto più elevato è il reddito. Ad esempio

19%
Il risparmio, come minor Irpef, grazie agli oneri detraibili

con un reddito lordo di 40.000 euro che ne versa 2.000 ad una Onlus, con la detrazione, ha diritto a uno sconto Irpef di soli 380 euro. Con il regime della deduzione ne risparmia 760 (il 38%, aliquota che si paga su un reddito di 40.000 euro, di 2.000 euro). Va anche ricordato che la

deduzione consente di ridurre la base imponibile delle addizionali regionali e comunali (che non subiscono alcun taglio per effetto della detrazione d'imposta).

Il versamento deve essere effettuato con sistemi di pagamento trasparenti: bonifico bancario, bollettino postale, assegni, carta di credito o di debito, mentre non è consentito il versamento in contanti. [...]

Dal Corriere Economia 7/04/08

Conservate la ricevuta, sia postale che bancaria, della vostra donazione, con la prossima dichiarazione dei redditi potrete godere dei benefici fiscali previsti dalla legge.

La nostra è una Associazione ONLUS: ogni vostra donazione comporta dei vantaggi fiscali.

Le persone fisiche: possono detrarre dall'imposta lorda il 19% dell'importo donato a favore delle ONLUS fino ad un massimo di E 2.065,83

(art. 15 comma 1 lettera i-bis del D.P.R. 917/86). Oppure: dedurre dal proprio reddito le donazioni a favore delle ONG, per un importo non superiore al 2% del reddito complessivo dichiarato (art. 10 comma 1 lettera g del D.P.R. 917/86).

Le imprese: possono dedurre le donazioni a favore delle ONLUS per un importo non superiore a E 2.065,83 o al 2% del reddito di impresa dichiarato (art. 100 comma 2 lettera h del D.P.R. 917/86).

Oppure: dedurre dal reddito di impresa le donazioni a favore delle ONG, per un importo non superiore al 2% del reddito d'impresa dichiarato (art. 100 comma 2 lettera a del D.P.R. 917/86).

Ovviamente vi aspettiamo numerosissimi.