

IL CUORE DELLA BRIANZA PER IL CUORE DI TUTTI.

BRIANZA PER IL CUORE

News



Il saluto del Presidente

Tempo di crisi? Il settore sociale resta comunque priorità per le aziende. In Italia, infatti, oltre il 65% delle imprese, nonostante le difficoltà, non rinuncia ad assegnare una parte dei propri mezzi alla Responsabilità Sociale. E' quanto emerge da uno studio realizzato partendo dai dati ufficiali diffusi in passato da SWG e da Confindustria. E' un gesto significativo di civiltà che l'impegno da parte delle imprese sia confermato nonostante le difficoltà del momento. Un gesto di cui continuo ad avere testimonianza e non solo dalle aziende, che più frequente, ma anche da privati cittadini che con sostegni di varia natura o con l'apporto della loro fattiva collaborazione permettono a tutto il sistema di operare per far fronte ai vari bisogni che emergono.

Appena proposto e subito finanziato il Progetto Telemedicina grazie al contributo della Fondazione di Comunità e della Camera di Commercio di Monza e Brianza, ecco una serie di donazioni che ci permette di ampliare la rete di defibrillatori DAE estendendoli alle scuole, alle associazioni sportive e ai luoghi di comunità, facendo della nostra neonata provincia un territorio di eccellenza per l'emergenza cardiaca.

Ma non conta solo la donazione di denaro, in se molto importante, conta anche la partecipazione in prima persona al raggiungimento degli obiettivi che l'associazione si fissa. E qui, con grande soddisfazione, non posso che ammirare il grande e meritevole lavoro fatto dai vari gruppi, un esempio per tutto il gruppo scuola, che a settembre è stato capace di convogliare sul consueto corso di aggiornamento più di 1000 docenti e, non dubito, faranno altrettanto per i prossimi appuntamenti del 2010. E altrettanto importante è il supporto che i vari Club di servizio rivolgono ai nostri progetti come quello dei Lions a sostegno della diffusione della manovra salvavita nelle scuole di cui si accenna in questo numero, o come quello appena varato con i Rotary a sostegno di un progetto di informazione sull'allerta del 118 in caso di arresto cardiaco o ictus.

Cari amici siamo davvero in buona compagnia, ciò è un grande conforto in questi momenti difficili che davvero gratifica tutta la grande famiglia di Brianza per il cuore unita per il cuore di tutti in un grande e sincero augurio per il nuovo anno.

Raffaele Cascella

BRIANZA PER IL CUORE ONLUS E FONDAZIONE DELLA COMUNITA' DONANO UN DEFIBRILLATORE AL NUOVO CDD DI VIA SILVA

Sempre più diffusa la segnaletica "Salvavita" in Brianza

Una significativa donazione nell'ambito del progetto "IL DEFIBRILLATORE SCENDE IN CAMPO NELLO SPORT E NELLA COMUNITA'".

In occasione dell'inaugurazione del nuovo CDD - Centro Diurno integrato per persone Disabili - di Via Silva, alla presenza delle Autorità e in particolare dell'Assessore alla Famiglia e Politiche sociali Stefano Carugo, Brianza per il Cuore rappresentata dal suo Presidente Raffaele Cascella, ha donato un defibrillatore semiautomatico DAE grazie al contributo della Fondazione della Comunità di Monza e Brianza. La donazione si inquadra nel completamento del PROGETTO VITA, defibrillazione precoce di comunità che dal 2000 ha contribuito a salvare tante vittime colpite da arresto cardiaco.

ALTRE RECENTI DONAZIONI:

- un defibrillatore alla **Residenza Sant'Andrea** da Amico Cuore ONLUS
- un defibrillatore alla **Palestra della Scuola Confalonieri** da la Circoscrizione 2
- un defibrillatore alla **Polizia locale di Veduggio al Lambro, Biassono e Veduggio** da Banca di Credito Cooperativo Valle del Lambro

Rammentiamo che la stessa segnaletica per la presenza di Dae è in questi luoghi: in alcune scuole (**l'Ardigò-Bellani di Monza, il Primo Levi di Seregno, l'Olivetti di Monza, la Floriani di Vimercate**), in alcune società sportive (**Circolo Tennis Monza, InSport e Circolo Tennis di Arcore, Forti e Liberi Monza, Golf Club Monza, Piscina NEI e Centro Pia Gande di Monza**) e in alcune banche



come la **BCC Barlassina** e ancora alla **Casa di Riposo di Ruginello** e al **Centro geriatrico polifunzionale SanPietro** di Monza e al **Comune di Monza** e... in tanti altri luoghi pubblici della Brianza che nei prossimi mesi andremo a dotare di defibrillatore grazie all'apporto prezioso di voi amici, soci, dei vari Club di servizio, banche, Fondazione di Comunità, enti vari insomma **grazie al cuore della Brianza che sempre batte per il cuore di tutti.**



La nuova frontiera dei trapianti passa da Monza

UN 49ENNE RICOVERATO ALL'OSPEDALE SAN GERARDO HA SUBITO MARTEDÌ IL TRAPIANTO DI CUORE E POLMONI AL SAN MATTEO DI PAVIA

Un trapianto di cuore e polmoni frutto della collaborazione tra l'Ospedale San Gerardo e la Fondazione Irccs Policlinico San Matteo di Pavia. Un trapianto che, proprio per questo lavoro di squadra, è senza precedenti nella letteratura scientifica. Protagonista un uomo di quarantanove anni che domenica 2 agosto è stato ricoverato d'urgenza all'Ospedale Carlo Borella di Giussano per insufficienza cardiaca a seguito di una cardiopatia

progetto ECM 
shock cardiogeno no problem

congenita (sindrome di Eisenmenger) con cui l'uomo conviveva dalla nascita. Da Giussano è stato poi subito trasferito a Monza dove è stato ricoverato nel reparto di anestesia e rianimazione diretto da Roberto Fumagalli: «Da subito - ha spiegato il professore - ci siamo resi conto che le tradizionali terapie non davano alcun risultato e quindi, in attesa di

trapianto, abbiamo optato per l'Ecmo (Extra corporeal membrane oxygenation, ndr) un apparecchio che ricrea la circolazione corporea all'esterno, facendo le funzioni di cuore e polmoni, in quel momento incapaci di svolgere il loro ruolo vitale». Un ruolo che Ecmo ha svolto per una quindicina di giorni, fino al 19 di agosto, quando ai medici del San Gerardo è giunta la conferma della disponibilità di organi per un trapianto: «Le nostre equipe -ha continuato il professor Fumagalli - hanno provveduto al trasferimento in ambulanza a Pavia, l'unico ospedale dove si interviene con trapianti di cuore e polmoni. Un trasferimento avvenuto mentre l'uomo ancora era attaccato alle apparecchiature di Ecmo». Apparecchiature piccole che, nello spazio di un trolley racchiudono la vita di una persona. Il doppio trapianto è riuscito. L'operazione, durata circa 7 ore nella notte tra mercoledì e giovedì scorsi, è stata eseguita da un'equipe di

dieci cardiocirurghi e cardioanestesisti, coordinati da Mario Viganò. Ora il paziente è ancora in rianimazione ma, ha confermato Fumagalli, il decorso post operatorio è discreto. Un successo dovuto soprattutto alla collaborazione di più strutture ospedaliere. **(Ricordiamo il supporto dato da Brianza per il cuore Onlus alla presentazione e all'avvio del progetto Ecmo).** Un successo tutto lombardo di cui si è dimostrato orgoglioso il presidente della Regione Roberto Formigoni che ha annunciato: «Entro l'estate prossima almeno un centro territoriale importante dell'emergenza urgenza di ciascuna delle dodici province lombarde sarà dotato dell'Ecmo cioè di quell'apparecchio delle dimensioni di un trolley da viaggio che permette di fronteggiare gravissimi scompensi cardiaci e polmonari supplendo quindi alle funzioni di organi ormai gravemente compromessi in pazienti in attesa di trapianto ».

da *Il Cittadino*
27 agosto 2009
E. Lampugnani



Nascono le super farmacie

Tanti i nuovi compiti, dalle analisi di colesterolo e glicemia all'aiuto ai malati cronici, all'utilizzo del defibrillatore

Prenotare un esame e ritirare il referto dal farmacista. E, se il medico di famiglia lo prescrive, passare in farmacia per controllare il colesterolo o la glicemia. E, ancora, ricevere direttamente a casa i medicinali di cui si ha bisogno. Sono alcuni dei nuovi servizi che avremo presto dalle farmacie in convenzione col Servizio sanitario nazionale. Li prevede un decreto legislativo (in via di pubblicazione in Gazzetta Ufficiale) approvato lo scorso 2 ottobre (in attuazione della delega prevista dall'articolo 11, legge n.69/'09). (...) Ma vediamo in dettaglio i nuovi "compiti" della farmacie. Innanzitutto, prenoteremo nella farmacia più vicina visite ed esami e lo potremo fare anche il sabato e la domenica in quelle di turno.

Collegandosi per via telematica al Centro unico di prenotazione, il farmacista fisserà l'appuntamento all'Asl o in ospedale, risparmiandoci attese estenuanti agli sportelli o al telefono. Un servizio, questo, già offerto in diverse città italiane: a Bologna, per esempio, ci sono postazioni Cup nelle farmacie fin dal '98. Oltre a prenotare, però, ora si potrà anche pagare il ticket e ritirare i referti. **Dal farmacista sotto casa potremo inoltre misurare i valori di colesterolo e trigliceridi o la glicemia, con un semplice prelievo di una goccia di sangue** attraverso l'auto-puntura del dito; oppure si potrà eseguire il test per la celiachia. Proprio come già avviene dal 2002, anche se a pagamento, nelle oltre 200 farmacie della Sar-

degna che aderiscono alla Cooperativa Cosafaca. In queste farmacie si eseguono inoltre elettrocardiogramma e holter (per monitorare la pressione nel corso delle 24 ore); i tracciati vengono poi inviati al cardiologo, che fa il referto e lo trasmette al farmacista, che sottopone al paziente anche la Carta del rischio cardiovascolare. (...) «Di fatto, collaborerà col medico di famiglia per favorire l'adesione del paziente alla terapia - aggiunge Andrea Mandelli, presidente della Federazione degli Ordini dei farmacisti italiani - e si attiverà, inoltre, per fornire all'assistito l'infermiere che svolgerà a domicilio le prestazioni indicate dal medico, come fare le iniezioni, mettere un catetere, misurare la pressione». **Le farmacie, infine,**

dovranno fornirsi di defibrillatori per le emergenze, soprattutto nelle località lontane da presidi sanitari. In quelle del Lazio esistono già dal 2007, grazie a un accordo con Federfarma e 118. «Il modello indicato dalle nuove norme andrà calato nelle diverse realtà regionali, secondo le diverse necessità: potrebbe essere l'occasione per promuovere alcuni servizi, come Cup o assistenza domiciliare, in quelle regioni che ne sono ancora prive» conclude Mandelli.

da Corriere della Sera
1 novembre 2009
M. G. Faiella

Brianza per il cuore e Lions insieme per il primo soccorso

Tanti i nuovi compiti, dalle analisi di colesterolo e glicemia all'aiuto ai malati cronici, all'utilizzo del defibrillatore

(cdi) il 95% per cento delle vittime di arresto cardiaco muore prima di arrivare in ospedale e solo il 16% dei brianzoli sono in grado di attuare la procedura di rianimazione in caso di emergenza. Da qui nasce l'idea di "Brianza per il cuore" e dei Lions Club di Monza, Vimercate e Villasanta (coordinati da Angelo Mauri) di favorire i corsi di RCP nelle scuole medie e superiori, per far crescere quella percentuale. In collaborazione con il settore scuola della Provincia Mb, l'iniziativa in linea teorica potrebbe partire in tutte e 104 le scuole brianzole. Il kit «Mini Anne» che sarà messo a disposizione di

alcuni docenti che si offrono volontari nelle scuole che aderiranno, permette di imparare le tecniche di rianimazione e di insegnarle a propria volta. Il metodo è semplice e rivoluzionario. Un piccolo manichino che dispone di testa e busto permette di praticare il massaggio cardiaco seguendo la lezione su un dvd o tramite le parole degli istruttori di BLS. Se la pratica è sbagliata e il paziente morirebbe il sistema diventa rosso, altrimenti la vita è salvata.

da Il Giornale di Monza
17 novembre 2009



Sabato scorso in sala consiliare la consegna all'associazione lissonese del Lifepack12, strumento fondamentale in caso di infarto e arresto cardiaco

Brianza per il cuore: un salvavita Lifepack12 per la Croce verde



La consegna da parte di Brianza per il cuore dello strumento salvavita alla Croce verde

Sabato scorso, nella sala consiliare, alla presenza di autorità comunali, membri dell'Associazione "Brianza per il cuore", responsabili del servizio 118 dell'ospedale San Gerardo, volontari della Croce Verde, rappresentanti di altri

delle singole realtà, l'occasione ha reso tangibile l'impegno silenzioso e costante di tante persone, volontari, generosi sponsor, addetti ai lavori che della propria attività hanno fatto una passione umanitaria.

Defibrillatore ed elettrocardiografo sulle ambulanze: un primo intervento in attesa di arrivare in ospedale già con diagnosi

gruppi di volontariato e d'armi, si è svolta la cerimonia di consegna alla Croce verde, di Lifepack12, uno strumento eccezionale per gli interventi in caso di infarto e arresto cardiaco. Al di là dei discorsi formali di ringraziamento e di presentazione

Piera Rossi, responsabile 118 Monza, ha illustrato chiaramente le funzioni dello strumento Lifepack «Dietro un oggetto ci sta un progetto - ha detto - e il progetto è quello di ridurre la mortalità, grazie ad interventi immediati ed efficaci». La macchina donata alle ambulanze lissonesi, si utilizza come defibrillatore e per eseguire elettrocardiogrammi sul posto, in modo da arrivare in ospedale con una diagnosi già leggibile dal reparto cardiologico o elettrocardiografico, deputato ad effettuare le angioplastiche. Se si interviene tra i 60 e i 90 minuti dai primi sintomi, anche l'infarto miocardico acuto ha buone probabilità di risoluzione positiva. Oggi il 118 ha ridotto a 21 minuti il tempo che passa dalla chiamata dell'utente all'arrivo in ospedale. Brianza per il Cuore, nata a Monza con lo scopo di promuovere e co-

ordinare tutte le iniziative sociali e sanitarie rivolte a combattere e prevenire le malattie cardiovascolari, ha fatto da collettore delle risorse offerte da club come il Rotary, da singoli come Granetto, Brugola, Vefer, ecc., da donazioni di privati, concretizzatesi in Lifepack. Carlo Mussi, notaio, esponente dell'associazione, fu tra i fondatori della Croce Verde lissonese, presidente per diversi anni, confessando di provare ancora la stessa passione e lo stesso spirito dell'inizio, ha offerto le proprie competenze professionali in questa occasione come in tante altre precedenti. Ringraziamenti a tutti e riconoscimenti con targhe ricordo.

da Il Cittadino
21 novembre 2009
C. Mariani

IL CUORE DELLA BRIANZA PER IL CUORE DI TUTTI.

Consigli per una cucina a misura di cuore

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".

1. Cottura. Prediligere i nuovi sistemi di cottura e provare le nuove tecnologie. La cottura in padella antiaderente ben calda, indispensabile per una buona rosolatura, può permettere di eliminare totalmente il grasso aggiunto indispensabile nelle padelle tradizionali per non fare attaccare il cibo. Mantenete la fiamma vivace e se volete evitare gli schizzi utilizzate un coperchio (magari in vetro per controllare l'andamento della cottura). Provare la cottura a vapore: mantiene i succhi degli alimenti nel prodotto ed evita la dispersione in acqua di tanti elementi nutritivi, soprattutto dei sali minerali e delle proteine. Provate la cottura al microonde sperimentando le semplici ricette che trovate sui numerosi manuali. Soprattutto se una cosa non vi viene bene (cioè non è più che buona!) cambiate sistema!

2. Freschezza. Utilizzare prodotti freschissimi e di ottima qualità. Spesso ciò che mangiamo non è soddisfacente al palato e soprattutto non ci soddisfa dal punto di vista psicologico perché ha perso consistenza o sapore. Ricerchiamo cibi di ottima qualità e prepariamoli nel migliore dei modi. Il cibo che consumiamo è spesso impoverito sia dalle cotture sia dalla prolungata conservazione. Diminuiamo la quantità ma ricerchiamo sapori veri e consistenze adeguate.

3. Erbe aromatiche. Evitiamo di integrare i cibi con condimenti grassi, zuccherati o salati in eccesso. Ciò che non ha sapore non si recupera in questo modo. Per contro abituatevi a insaporire con le erbe aromatiche, possibilmente fresche e raccolte al momento. Qualche vaso sul balcone di casa è sufficiente allo scopo. Le erbe aromatiche danno pro-

fumo e gusto ai cibi e, al contrario delle spezie, hanno poche e ben definite controindicazioni.

4. Gusto. Assumete ciò che amaro, amaro. Ciò che è acido, acido. Ciò che è grasso, grasso. Ciò che è salato, salato. Non aggiungete zucchero nel caffè e nel tè. Non condite l'insalata. Abituatevi progressivamente ad assumere i cibi per quello che sono. È importante allenarsi progressivamente a questo. Allora, se una volta mangiate qualche cosa di grasso compenserete poi con altre cose acide e amare. Il problema principale della nostra alimentazione è che i cibi sono molto elaborati e complessi e, il più delle volte, andiamo in overdose giornaliera di alcune sostanze. Ad esempio le albumine dell'uovo e la farina latteata sono contenute in innumerevoli alimenti dalla Mortadella di Bologna ai biscotti.

ALTRI CONSIGLI SU UTENSILI - VIA IL SUPERFLUO - COLORE - INNOVAZIONE - CURIOSITÀ - MODERAZIONE NEL PROSSIMO NEWS.

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

L'Associazione Cuochi Brianza si propone di: **tutelare e promuovere la crescita culturale e civile della categoria dei cuochi**, con studi, ricerche, pubblicazioni, dibattiti e manifestazioni atte al conseguimento della migliore **qualificazione della categoria**; [...]

L'Associazione Cuochi Brianza si pone come punto di riferimento di tutti coloro che operano nel settore della cucina, proponendosi come centro di aggregazione che mira a stabilire un proficuo contatto fra i professionisti del ramo. Elementi caratteriz-

zanti sono, inoltre, **l'attenzione al mondo della formazione professionale e il rapporto col territorio.**

Infatti diversi soci fondatori sono insegnanti dell'Istituto Alberghiero del Collegio Ballerini, presso il quale l'Associazione ha stabilito la propria sede, e imprenditori locali, che garantiscono un legame più saldo con le realtà economiche brianzole.

L'Associazione Cuochi Brianza, riconosciuta dalla Federazione Italiana Cuochi ed è parte integrante dell' UNIONE CUOCHI della REGIONE LOMBARDIA.

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

Polpettine di tonno in salsa di peperoni

Ingredienti e dosi per 1 persona

100 g di tonno fresco pulito - 3 g timo
3 g prezzemolo - 1 fettina d'aglio
Una punta di sale fine
Una punta di pepe bianco
10 g d'olio extra vergine d'oliva
1 peperone rosso
1 peperone giallo
1 peperone verde
Gocce di tabasco

Metodo

1. Sul tagliere con il trinciante tritare il tonno fino a ridurlo in pasta.
2. Amalgamarvi le erbe aromatiche tritate, il sale, il pepe e formare 3 piccole polpettine schiacciate. Ungerle d'olio.
3. Cuocere i peperoni in forno, eliminare la buccia, i semi e frullarli separatamente.
4. Condire la crema di peperoni con il sale, il pepe, il prezzemolo, una goccia d'olio e di tabasco.
5. Servire le polpettine, cotte alla griglia o in padella antiaderente, con tre salsine in ciotole nelle quali i commensali potranno intingere il pesce prima di consumarlo.

Millefoglie alla vegetariana

Ingredienti e dosi per 1 persona

70 g di pasta fresca preparata con acqua e farina (300 d'acqua e 600 di farina bianca)
30 g di carote a julienne
30 g di zucchine a julienne
30 g di spinaci già bolliti e strizzati
Una punta di sale fine
30 g di ricotta
10 g Parmigiano grattugiato
5 g d'olio extra vergine d'oliva

Metodo

1. Con la pasta fresca stesa preparare trenta dischi (diametro fondo del piattino).
2. Farli bollire in acqua salata per 2' poi rinfrescarle in acqua fredda.
3. Poi sbollentare le verdure mantenendole al dente.
4. Mischiare le verdure con la ricotta fresca.
5. Utilizzare la crema per farcire le sfogliatelle: disporre un primo disco su un piattino, farcire con la crema di verdura, sovrapporre un secondo disco, ancora crema e completare con un terzo disco premendo leggermente.
6. Velare con parmigiano e un filo d'olio e scaldare leggermente in forno o nel microonde prima di servire.

Rotolo di salmone e spinaci

Ingredienti e dosi per 1 persona

100 g di salmone fresco
50 g di filetti di platessa
100 g di foglie di spinaci freschi
Una punta di sale fine

Per la salsa 20 g di vellutata di pesce (brodo di pesce addensato con un cucchiaino di amido di mais)
Una punta di zafferano - 5 g d'olio

Metodo

1. Preparare il salmone a fettine, sbollentare le foglie di spinaci intere e stenderle ad asciugare sulla carta da cucina.
2. Preparare la farcia con la platessa frullata il sale e due o tre cucchiaini di brodo.
3. Su una carta da forno stendere il salmone tagliato sottile, disporre le foglie di spinaci e spalmare la farcia.
4. Arrotolare e far cuocere bollito o a vapore per 15' circa.
5. Affettare e servire con la salsa allo zafferano (vellutata di pesce addizionata con lo zafferano). Secondo le possibilità completare con un filo d'olio extra vergine d'oliva e aromi freschi (erba cipollina o prezzemolo tritati).

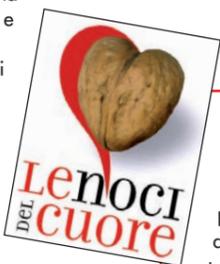


Oltre la tradizione Ricette tratte dal libro: **ABC CUOCO volume B, Giovanni Guadagno, ed. Urban 2007**

L'undici settembre 2009 è ricominciato il lavoro del Settore Scuola "Gabriella Rota" con il Corso di Aggiornamento rivolto ai docenti, ma che quest'anno ha coinvolto anche i genitori, degli alunni delle scuole di ogni ordine e grado di Monza e Brianza.

Durante la manifestazione sono state proposte altre iniziative che, a secondo dell'adesione, ci avrebbero dato la possibilità di capire il grado di apprezzamento e di utilità delle iniziative stesse.

Non era mai stato sperimentato negli anni, di coinvolgere le scuole nella campagna nazionale "LE NOCI DEL CUORE", alla quale Brianza per il Cuore aderisce ogni anno. Il ricavato dalla vendita delle noci, in parte va alla ricerca e in parte rimane alle associazioni, per proseguire le loro attività. Grazie all'aiuto di molte insegnanti nelle scuole sono stati venduti circa 450 sacchetti di noci e nella scuola elementare Dolomiti di Desio, che a maggio ha vinto il precedente Bando di Concorso, i bambini hanno studiato e lavorato, preparando anche bellissimi cartelloni, tutti inerenti alle noci e alle loro proprietà.



Si sono chiuse le iscrizioni al concorso 2010

Questi ragazzi e moltissimi altri, per un totale di circa 1000 alunni, hanno aderito anche al bando di concorso dell'anno scolastico 2009/2010 che si concluderà con la premiazione alla fine di maggio, primi giorni di giugno. Tema del bando "LA FAMIGLIA E LA CLASSE VISTI CON GLI OCCHI DEL CUORE". Ovviamente aspettiamo con ansia di vedere i lavori che verranno prodotti.

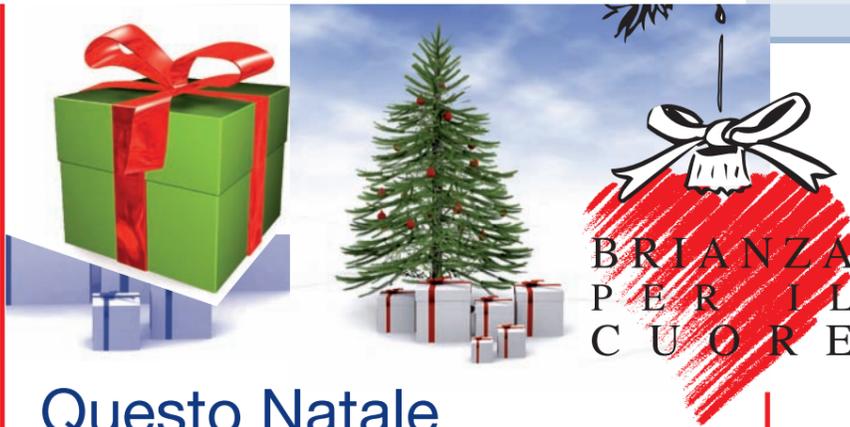
Col nuovo anno riprenderanno anche le lezioni di **APPRENDERE A PORTARE SOCCORSO** e ANCHE TU SAI SALVARE UNA VITA e a questo proposito, gli istruttori hanno preparato del materiale nuovo su DVD e hanno studiato un sistema nuovo di preparazione degli alunni all'incontro con loro. Approfitando delle richieste di molte scuole nuove, del fatto che dopo un po' di anni bisogna rinnovarsi e delle nuove linee guida in materia di rianimazione cardiopolmonare, si è cercato di migliorare e rendere più accattivanti le metodologie dell'insegnamento per cercare di stimolare anche di più la voglia di imparare queste manovre. E per non farci mancare nulla, abbiamo aderito ad un progetto IRC che prevede l'insegnamento delle manovre di rianimazione cardiopolmonare e l'utilizzo del defibrillatore ai docenti delle scuole, che noi completiamo con la donazione di un defibrillatore. Mentre per quanto riguarda la nostra provincia sono state gettate le basi di un progetto che vedrà coinvolti sempre i docenti.



Oltre al corso appena citato si aggiungerà un mini corso sull'utilizzo del kit MINI ANNE.

I Lions doneranno un certo numero di kit alle scuole che aderiranno al progetto e gli insegnanti li utilizzeranno per istruire gli alunni.

Io che sono mamma di un ragazzo, proprio con queste iniziative ho capito che per avere cura del nostro cuore non basta la prevenzione in senso stretto o saper fare delle buone manovre di rianimazione ma servono anche buoni cibi, buoni rapporti con i genitori, buoni rapporti con gli insegnanti che ti portano a vivere serenamente, senza stress, perciò con il nostro cuore che lavora nel modo e con il ritmo giusto.



Questo Natale regalati l'Associazione

Puoi effettuare il versamento tramite il bollettino postale allegato o direttamente sul **C/C bancario N. 7220/08** Banco Ambrosiano Veneto, piazza S. Paolo 1 Monza. ABI 3069 CAB 20408.

Grazie di Cuore

Le noci: aspetti nutrizionali e salutistici

Un consumo regolare di noci, nell'ambito di una dieta a basso tenore lipidico, può ridurre il rischio cardiovascolare. Le noci infatti sono particolarmente ricche di grassi polinsaturi, composti in grado di svolgere un'importante azione di controllo dei livelli dei trigliceridi, di prevenzione delle irregolarità del battito cardiaco e di miglioramento del tono dell'umore.

Altrettanto importanti sono le loro proteine, in particolare l'arginina è essenziale per la salute delle nostre arterie perché le mantiene "elastiche" e le aiuta a dilatarsi. Importanti studi epidemiologici hanno mostrato come coloro che consumano quantità adeguate di noci (circa 30 grammi un paio di volte la settimana) abbiano una minore probabilità di incorrere nell'infarto e una probabilità quasi dimezzata di morte improvvisa.

COMUNICAZIONE IMPORTANTE PER GLI ISCRITTI ALLE "Passeggiate nel Parco"

A tutte le persone che, durante la Giornata Mondiale del Cuore del 26 e 27 settembre 2009 all'Arengario, hanno dato la propria adesione all'iniziativa "LE PASSEGGIATE NEL PARCO" comunichiamo che, a causa dei numerosissimi impegni di fine anno, non sono ancora state decise le giornate e gli orari più opportuni da scegliere in base alle vostre preferenze espresse.

Sicuramente con l'arrivo della primavera e del bel tempo partirà questo progetto e, aiutati anche dalle giornate più lunghe, cominceremo le nostre passeggiate in vostra compagnia.

Per chi ha la possibilità di vedere il nostro sito internet troverà sempre tutte le informazioni e gli aggiornamenti sulle nostre attività. Chi invece è abituato a leggere il News, troverà sul prossimo numero informazioni più dettagliate in merito.

Nell'attesa di un Felice Natale e un Buon Anno Nuovo, cominciate a fare riscaldamento, non vorremmo cogliervi impreparati.

E' pronta la tessera per l'anno 2010

Aderendo alla nostra Associazione:

- potrai contribuire alla realizzazione dei nostri progetti migliorando la salute dei "Cuori della nostra Brianza"
- potrai ricevere Brianza per il Cuore News
- potrai avere la misurazione gratuita della pressione arteriosa presso tutte le farmacie dell'area Brianza*
- potrai usufruire di vantaggiose condizioni di c/c presso banche partner nei nostri progetti*

*elenco disponibile in segreteria



Idea regalo utile per tutta la famiglia? Mini Anne Kit

E tutta la famiglia riunita, in meno di 30 minuti, impara l'indispensabile manovra salvavita di RCP. Richiedilo in segreteria: è disponibile a fronte di una offerta di soli € 35,00.

DA QUESTO NATALE IMPARA ANCHE TU A SALVARE UNA VITA



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:

- 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.
- 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 chi 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).