

8 marzo 2012: Giornata Mondiale del Rene 2012

Prevenire è meglio che curare! I reni nel nostro corpo fanno un lavoro silenzioso, ma molto importante ed è, perciò, necessario mantenerli sani.

Per far star bene i reni bisogna evitare diete troppo ricche di proteine, che sottopongono l'organo ad uno sforzo eccessivo.

Ci sono studi scientifici fatti sugli animali che dimostrano come quelli carnivori abbiano manifestano un invecchiamento precoce dei reni. Questo perché l'assunzione di una grande quantità di proteine (carne) produce sostanze tossiche che devono essere smaltite dai reni. I reni sono infatti il nostro filtro e non vanno troppo affaticati.



Fallo anche tu! L'acqua è un patrimonio comune il cui valore deve essere riconosciuto da tutti. Anche in carcere basta poco per non consumarla! (Catia)

Ricetta: Spaghetti ai pomodorini freschi

Ingredienti: pomodorini, aglio, prezzemolo, basilico, peperoncino, pepe e sale q.b.

Come si fa: tritare a piccoli pezzi i pomodorini, metterli in una terrina,

aggiungere 1 spicchio d'aglio tritato, un po' di peperoncino, un pizzico di sale, uno di pepe, un po' di prezzemolo e basilico, coprire il tutto con olio di oliva e mescolare bene. Lasciare riposare per circa 30 minuti.

Cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata, quindi scolarli e condirli con il sugo dei pomodorini freschi ed una manciata di formaggio grana.

Ps: con questo sugo puoi usare qualsiasi tipo di pasta



Celle Tempestose



Redazione: Catia Caliti, Ana Mutelica, Antonella Tammaro, Sanà

Guido Federzoni, Maria Monica Daglio, Susanna Casari, Maria Federzoni,



Magari un giorno

Posso riabbracciare la mia libertà

Il mio sogno più bello è quello di un mondo non più tutto buio

Bisogna sognare (Antonella)

Dedicato a noi

Questo è il numero 0 di un appuntamento che vorremmo diventasse l'inizio di una lunga serie di numeri! È frutto degli incontri settimanali di promozione della salute e vorremmo anche le vostre voci per farlo diventare più "nostro"!

Troverete spazi bianchi in cui scrivere o disegnare, giochi, pensieri, poesie e Quello che metterai tu! *Catia, Ana, Antonella e Sanà*

La Festa della Donna (il cui nome reale sarebbe "giornata internazionale della donna") ricorre l'8 marzo di ogni anno, dal 1909, per ricordare sia le conquiste sociali, politiche ed economiche delle donne, ma anche per mettere in luce tutte le discriminazioni e le violenze che le donne subiscono in molti paesi del mondo.

Le "Grandi Sorelle": Catia, Tamara, Elizabeth, Sana.

La nostra storia è cominciata così: "Ci siamo trovati una bellissima mattina in un posto splendido chiamato "Centro Benessere S. Anna"...

Dove di benessere ne abbiamo in abbondanza.



Dormiamo, mangiamo, facciamo l'amore (nei sogni) ... siamo anche noi protagonisti di una *reality* "Le Grandi Sorelle", molto più *reality* del Grande Fratello! La differenza fra grande Fratello e "Le Grandi Sorelle" è che qui vince chi esce per primo!

Non si vincono 250.000 euro, le *nominations* le porta un omino (non è Mario, ma è la matricola) che non porta mai buone notizie come al GF.

Il nostro Centro Benessere "funziona" – purtroppo da 20 anni, non cambia ogni anno. Le Grandi Sorelle non dormono tutte insieme, ma in una *suite* a due posti. Per fortuna, però, doccia e fanghi li facciamo insieme. La mattina non siamo svegliate dalla radio sveglia, ma dalla "battitura". Un' usanza che appartiene a tutta la catena di questi tipi di Centro Benessere.

La messa in onda qui non è prevista il lunedì, ma può accadere ogni giorno e in qualsiasi ora, in modo particolare il fine settimana.

La nostra prova settimanale è riuscire ad arrivare il lunedì sera con qualche sigaretta, per non correre il rischio di andare in crisi. Le nostre giornate non sono così animate come quelle dei nostri fratelli, però sono più "ANIMATE".

Essendo un centro benessere "esclusivo", abbiamo perfino delle persone che, a turno, ci aprono e chiudono le porte ogni volta che dobbiamo entrare ed uscire dalle *suite*. Siamo così servite e riverite che non dobbiamo preoccuparci di "perdere le chiavi". È tradizione che, nel caso in cui dovessero cadere, aspettiamo l'uscita di una "grande Sorella". Tamara e Natalia hanno ricevuto la *nominazione* speciale dal giudice e ... sono finalmente uscite.



L'angolo della Poesia:

Pensieri di libertà
 Profumo di erba bagnata
 Profumo di asfalto bagnato dalla pioggia
 Un bimbo che sorride e fa le capriole sulla neve
 Un aereo che si alza in volo
 e lascia una lunga scia bianca dietro di sé ...
 Le nuvole che sembrano panna montata
 e, ogni tanto, mi sembra
 di scorgervi volti o cose . (Barbara)

Il racconto di Buzzati mi ha fatto pensare alla mia casa, quando non ero reclusa. La mia casa era il mio rifugio, ma anche la mia libertà.

Il guscio in cui collarmi e la porta da aprire per uscire e respirare la libertà. Ma forse me ne sono completamente resa conto solo ora. (Catia)

Se l'uomo sapesse cosa lo può raggiungere
 Si potrebbe spostare
 Se l'uomo sapesse quanto potrebbe piangere,
 Si fermerebbe
 Se il tuo cuore sapesse di potersi spezzare,
 Non amerebbe
 Essere felici è difficile, molto difficile,
 Ma non impossibile (Ana)

I miei mazzolini sono per Prigionieri
 Occhi velati - a lungo in attesa -
 Dita a cui è negato cogliere,
 Pazienti fino al Paradiso -
 Per questo, se sussurrassero
 Di mattino e di brughiera -
 Non recherebbero altro messaggio,
 Ed io, nessun'altra
 preghiera.(E.Dickinson)

Ho scritto:

Ciao Massimo, come stai? Mi auguro di trovarti in ottima forma. Tu mi hai chiesto se mi voglio bene, io ti ho risposto di no, non mi voglio bene e sto soffrendo moltissimo. Sono ancora chiusa, ormai sono 22 giorni che passo questo brutto periodo. Ti aspetto ad un colloquio, se vieni. (Antonella)

Mi hanno scritto:

“Ciao sorellina, come stai? Ma tu ti vuoi bene? Scrivi in comunità per entrarci. Sono pesanti i primi mesi, ma poi passa. Prendi in mano la tua vita...Ti voglio bene, spero che ce la fai. Qui ti vogliamo tutti bene. Tua mamma e tuo fratello Max, ciao ci vediamo al colloquio, il tempo non fa sconti, ciao”

“La visione si era dissolta , ma era riuscita a tenere con sé un pezzo dell'anima di sua madre, che avrebbe sempre fatto parte di lei, una seconda spina dorsale per mantenerla forte negli anni a venire, un secondo cuore che avrebbe battuto nel suo petto”. (Leggendo queste parole di mia figlia so che il mio corpo è recluso, ma la mia anima è libera!)

“Cara zia, voglio dirti che sei una persona meravigliosa e unica. Sei una maestra di vita, ma ciò nonostante si può cadere. L'importante è avere la forza di rialzarsi , ma anche dalle disgrazie si può imparare, e non solo per te, ma anche per le persone che ti sono accanto. Per ogni problema si può trovare la via d'uscita. La tua situazione non è giusta, ma ti poteva andare peggio. So che adesso per te è dura e pesante, ma ci sarà un giorno in cui tutto ciò passerà. Devi avere tanta pazienza. Se guarderai il sole davanti a te, non vedrai l'ombra.

Voglio dirti che da noi, per adesso, va tutto bene. Mi guardo intorno e comincio ad abituarci a vivere in Italia. Ti aspettiamo fuori con felicità. Non devi avere fretta perché ogni cosa a suo tempo. Ti voglio bene

La mia Africa

autobiografia di K. Blixen, scrittrice danese, che decise di andare a vivere in Kenia nei primi anni del colonialismo inglese.

Il libro racconta la storia di un grande amore per un uomo e per un Paese che non era il suo. È la storia di una donna che ha cercato nel suo privato di cambiare un po' le condizioni dei nativi, senza imporre le abitudini del suo modo di vivere. Una donna fortissima, ma nello stesso tempo romantica e sognatrice. La vita le ha dato tanto, ma ad un certo punto, come spesso accade, le ha tolto le cose più importanti: l'amore per il suo uomo e la sua Africa!



**A me è
piaciuto**

Biblioteca

Lunedì:

15.00 – 16.30

È mercoledì mattina

Mi siedo e penso che oggi è una bella giornata.

Mi siedo e penso che oggi imparerò qualcosa,

Ascolterò cose nuove,

Cose importanti, che le nostre volontarie, dal cuore grande, ci faranno sapere.

Voglio ringraziare queste donne

Che sottraggono un po' di tempo alle loro giornate

Per dedicarlo a noi. Grazie! (Ana)

Alleniamo la mente

Cambio di vocale

C'è mancato solo un xxxx

Che sbattessi contro un
xxxx.

