

# **AVIS**

***Torrile***



**Buon Anno**  
**2015**

# AVIS 20155 Torrire

Via Donatore di sangue, 16 • 43056 SAN POLO DI TORRILE (PR) - Tel. e Fax 0521 819617 • E-mail: avistorrile@libero.it - www.avistorrile.it  
Segreteria aperta ogni domenica dalle 9,30 alle 11

## Le istituzioni di una volta...

### IL PARROCO

Vorrei ringraziare la sezione Avis di Torrire - donatori e volontari - perché aiuta tutto il paese a maturare la cultura del dono e della gratuità. Ho l'impressione che le nostre relazioni siano come ad un bivio. Da una parte c'è la possibilità che prevalga l'indifferenza o il calcolo. Là dove gli incontri non sono veramente significativi e pieni di umanità. Là dove ci si relaziona mantenendo una distanza, un sospetto, una paura. Là dove l'altro/l'altra è visto/a come un prestatore d'opera: qualcuno che ti può essere utile e da cui puoi trarre vantaggio.

Dall'altra, invece, la persona che incontri può essere l'occasione 'speciale' per vivere un'esperienza di autentica umanità: nell'accoglienza, nel dialogo, nell'ascolto, nell'amore, nell'amicizia...

Perché questo possa avvenire, credo, ci sia bisogno di un contesto che aiuti tutti a respirare un'aria dove sono apprezzate gratuità e dono. Dove si dia e si spenda per gli altri senza cercare un guadagno, un interesse, un'utilità individuale. Dove non si facciano troppi calcoli o si voglia pesare su una fantomatica bilancia della vita il dare e l'avere.

La gratuità e il dono sono la base, il fondamento, il propellente dell'amicizia e dell'amore. Le due esperienze più belle che possiamo vivere. Sì, abbiamo bisogno tutti, per vivere più 'umanamente', di persone come i donatori e i volontari Avis. C'è posto per tutti

Don Daniele

### IL SINDACO

Cari donatori, cari amici dell'Avis e cari torrilesi tutti, è per me un onore potervi rivolgere il mio augurio per un anno ricco di serenità dalle pagine di questo calendario. L'Avis è l'associazione che a Torrire vanta la più lunga e bella storia. Voluta fortemente dai torrilesi oltre cinquant'anni fa, ha visto lavorare per la sua crescita cittadini delle più diverse estrazioni sociali, tutti accomunati dal riconoscere l'importanza della missione dei suoi volontari: donare il sangue a chi ne ha bisogno. Ma a rendere speciale l'Avis di Torrire, non è solo la capacità di regalare la vita alle persone che hanno bisogno di una trasfusione: è la bravura nel coinvolgere nelle proprie attività, istituzionali e non, un grande gruppo di amici. Essere volontari dell'Avis, infatti, non vuol dire solo allungare un braccio per la donazione periodica. Vuol dire anche aiutare durante le feste campestri, contribuire con le proprie capacità alla buona riuscita dei grandi e piccoli eventi organizzati per tutta la popolazione durante l'anno: come in una famiglia.

A me, donatore, piace chiamarla "la mia famiglia avisina" e credo non sia una coincidenza che la sede dell'associazione, in tutti i paesi d'Italia, si chiami "casa": la casa del donatore. Donare sangue, ma anche tempo, competenze o voglia di fare, è importante per vedere crescere ancora la "nostra" Avis. Fare volontariato restituisce sempre più di quanto si dona e contribuire a migliorare la vita di altri arricchisce, di riflesso, la propria.

Oggi io confido che questo calendario possa avere una duplice utilità: ricordare a chi è già donatore gli appuntamenti con visite e prelievi, e far sì che tanti, anche quest'anno, scelgano di diventare parte di questo bel gruppo. Per il 2015, auguro ai volontari dell'Avis di continuare sempre a svolgere la loro missione con il sorriso sulle labbra e ai torrilesi di poter trovare ogni giorno un motivo in più per sostenerli ed essere al loro fianco.

Buon Anno.

Alessandro Fadda

### I MEDICI

Donare il sangue significa essere in buona salute. Per noi operatori sanitari (medici e collaboratori) dell'AVIS di Torrire la tutela della salute dei donatori è il nostro obbiettivo. Crediamo che le visite serali, la verifica degli esami, il colloquio anamnestico dei nostri volontari sia alla base non solo della buona "qualità del sangue" ma anche di una medicina preventiva di più ampio respiro. AVIS quindi come promozione della salute.

Direttore sanitario Avis Torrire  
Dott. G. Painsi

L'anno appena trascorso è stato colmo di impegni e novità importanti per Avis Provinciale che, a caduta hanno coinvolto anche i punti di raccolta sul territorio e quindi anche Avis Torrire.

Le normative sempre più cogenti mirano a rendere la raccolta del sangue uniforme sul territorio provinciale, sicura, tracciabile, fatta con tecnologie studiate appositamente per raggiungere questi obiettivi e sempre più rispondente alle richieste di sangue che ci pervengono dal Servizio Trasfusionale (chiamate mirate per gruppo sanguigno e necessità reali in modo da fornire non solo sangue ma sangue ed emocomponenti freschi e quindi terapeuticamente più efficaci).

Con l'aiuto dei dirigenti di sezione, che non ci è mai stato fatto mancare, ci stiamo operando per riuscire in questi intenti.

Insostituibile e immutata nel tempo è invece la necessità che i donatori, unici veri protagonisti nel nostro sistema, non facciano mai venire meno il loro impegno, entusiasmo e disponibilità che sono il motore grazie al quale Avis potrà continuare, pur nelle mutate condizioni, a fornire il proprio contributo per il sistema sangue provinciale, regionale e nazionale.

Ringrazio perciò tutti i donatori a cui dò appuntamento durante le sedute di prelievo del 2015.

Medico responsabile dell'Unità di raccolta  
Avis Provinciale  
Dott.ssa Fiorella Scognamiglio

# AVIS 20155 Torrile

Via Donatore di sangue, 16 • 43056 SAN POLO DI TORRILE (PR) - Tel. e Fax 0521 819617 • E-mail: avistorrile@libero.it - www.avistorrile.it  
Segreteria aperta ogni domenica dalle 9,30 alle 11

*" Cosa significa essere volontari oggi?*

*Tutti noi lo siamo da tempo ma di recente mi sono chiesta quando avevo riflettuto l'ultima volta seriamente su cosa significhi e soprattutto se deve prevalere la disponibilità verso gli altri o l'affermazione dei miei diritti in quanto VOLONTARIO. Essere volontari in AVIS sicuramente vuol dire donare sangue in modo volontario, anonimo, gratuito e consapevole ma anche mettere a disposizione il proprio tempo, le proprie competenze e la volontà di realizzare qualcosa di importante per il bene comune..."*

*A nome mio e di tutto il consiglio direttivo vi auguriamo*

*un felice anno*

*Laura Bersellini*

## **PROTEZIONE CIVILE**

La ProCiv Torrile è un'Associazione di Volontariato operativa sul territorio comunale, e non solo, per le attività di prevenzione e gestione dei rischi da calamità, con particolare specializzazione nelle criticità idrauliche. L'organico conta circa 70 volontari attivi, che si mantengono sempre in aggiornamento attraverso corsi teorico-pratici ed esercitazioni, spesso in collaborazione con gli altri gruppi di Protezione Civile della provincia.  
Sito ufficiale [www.procivtorrile.it](http://www.procivtorrile.it)

## **A.I.D.O. (Gruppo comunale di Torrile)**

Quindi invitiamo i nostri iscritti e simpatizzanti che volessero collaborare per la buona riuscita del nostro obiettivo di contattarci presso la nostra sede in via verdi N° 10/1 al primo piano aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9:00 alle ore 11:00. In più possono trovarci per maggiori informazioni su FB "A.I.D.O. (Gruppo comunale di Torrile provincia Parma), sulla nostra  
E-mail: [aidotorrile@libero.it](mailto:aidotorrile@libero.it).

## **ORATORIO SAN BIAGIO**

Da ottobre a giugno siamo aperti tutte le domeniche pomeriggio dalle 15.00 alle 18.00 (con giochi, attività, eventi) e il mercoledì con i corsi di chitarra e disegno. Negli spazi rinnovati abbiamo creato: "La stanza di Trilly" (la nostra stanza dei giochi); "il laboratorio di falegnameria" (per far lavorare insieme genitori e figli); "la biblioteca" a cui abbiamo dedicato due sale, che ospita circa 3000 libri per far leggere grandi e piccini... (aperta il mercoledì pomeriggio dalle 17.00 Alle 18.30 e la domenica dalle 11.00 Alle 12.00 e dalle 15.00 Alle 18.00) Torte e dolcetti fanno sempre da contorno ai nostri pomeriggi insieme.  
Vi aspettiamo!!

## **POLISPORTIVA TORRILE**

Sono quindici le vittorie su strada e una ventina su pista per il Gruppo Esordienti nella stagione 2014 di cui spicca il Campionato Italiano vinto da MATTIA PINAZZI a Darfo Boario (BS), più di venti i trofei vinti dal gruppo

Giovanissimi, tante le vittorie del Gruppo Amatori e Bikers, ottimi e prestigiosi i risultati del Gruppo Running Team con la grande organizzazione della 16miglia di MARIA LUIGIA e il Trofeo Avis a Torrile.

Tantissime sono state le iniziative di solidarietà e di aggregazione, vedi la grande collaborazione con HELP FOR CHILDREN e i GIOCHI DEL PORTICO 2014.

Per informazione sull'attività ciclistica scrivi a [info@poltorrile.com](mailto:info@poltorrile.com) e per l'attività podistica [info@torrilerunningteam.it](mailto:info@torrilerunningteam.it)

## **La Caritas Interparrocchiale S.polo - Torrile - S.Andrea**

### **S. Siro - Gainago**

Il Gruppo aiuta le famiglie in difficoltà del comune di Torrile. Ogni 15 giorni vengono consegnate borse di alimentari e anche indumenti, giochi, materiale scolastico, casalinghi, e quanto altro disponibile.

La distribuzione sono arricchite dalla generosità non solo delle ditte ma anche dei parrocchiani.

Attraverso il gruppo Caritas le parrocchie del comune sostengono diverse adozioni a distanza che sono seguite della missioni Tel. 334/3915503

Via Morandi, 1 - S.Polo  
Segreteria: Lunedì e giovedì  
dalle ore 9 alle ore 11

## **Dott.ssa Adele Ponzio Biologo Nutrizionista Specialista in Microbiologia e Virologia Master nutrizione Applicata alle patologie**

Informazioni e prenotazioni  
3288598301  
oppure  
[nutrizionistaponzioazdele@gmail.com](mailto:nutrizionistaponzioazdele@gmail.com)

## **PUBBLICA ASSISTENZA**

AIUTACI ANCHE TU DONA IL 5 per mille alla PUBBLICA ASSISTENZA di COLORNO  
NON TI COSTA NULLA

Un gesto semplice e gratuito. Ci aiuterai a migliorare e potenziare i nostri servizi, consentendoci di acquistare attrezzature sanitarie ed elettromedicali  
Indica nella dichiarazione dei redditi il nostro codice fiscale 92123340348  
[www.pubblicacolorno.it](http://www.pubblicacolorno.it)

## **LE OFFERTE ALL'AVIS TORRILE SI POSSONO VERSARE PRESSO:**

- la Cassa di Risparmio di S. Polo, c/c Sezione A.V.I.S. • la Sede, ogni domenica dalle ore 9,30 alle 11,00
- acconciature "I Fontanili" a San Polo • il negozio del barbiere a Rivarolo • il sig. Fava Luciano - Via Don Loporati, 15 Torrile - Cell 348 3323560
- il sig. Bersellini Mauro - Via Don Loporati, 14 Torrile - Cell 347 2553954 • l'incaricato in Municipio

**Educazione alimentare:** Dopo le grandi abbuffate l'intestino è stato messo a dura prova da un'alimentazione con eccessi calorici e ricchi acidi. Iniziamo bene l'anno riequilibrando il nostro intestino, se lo depuri e lo stimoli con i probiotici, quei batteri "buoni" chiamati anche fermenti lattici, ti liberano in pochi giorni dai chili di troppo. Consiglio: i probiotici si trovano in elevate quantità nello yogurt: meglio scegliere yogurt naturale senza aggiunta di zucchero, optare per quello parzialmente scremato, che risulta il più equilibrato sotto profilo della apporto calorico e dell'indice di sazietà. In alternativa, è ottimo anche lo yogurt greco magro. Altra fonte di probiotici è il Kefir, una bevanda fermentata d'origine caucasica ad azione depurativa. Ottimo è l'abbinamento dei probiotici con i prebiotici (le fibre) tipo crusca.



# GENNAIO 2015

"Ogni anno nuovo deve essere per noi un dono dei sensi: ritornare a vedere col cuore, non solo con gli occhi, sentire gli altri con una carezza e non con la fredda stretta di mano, adoperarci per udire non solo le parole della gente, ma le emozioni che queste trapelano."

(Anonimo)

<b>1</b>	<b>Giovedì</b> Capodanno	1	
<b>2</b>	<b>Venerdì</b> S. Basilio vescovo, Modesto	.	
<b>3</b>	<b>Sabato</b> S. Genoveffa	.	
<b>4</b>	<b>Domenica</b> S. Ermete, Fausta, Angela, Elsa, Cristiana	.	
<b>5</b>	<b>Lunedì</b> S. Amelia, Nazario	2	
<b>6</b>	<b>Martedì</b> Epifania del Signore	.	
<b>7</b>	<b>Mercoledì</b> S. Luciano, S. Raimondo	.	<b>Festa del Tricolore</b>
<b>8</b>	<b>Giovedì</b> S. Massimo, S. Severino	.	
<b>9</b>	<b>Venerdì</b> S. Giuliano martire, Alessia, Alice	.	
<b>10</b>	<b>Sabato</b> S. Aldo Eremita, Domiziano	.	
<b>11</b>	<b>Domenica</b> S. Iginio Papa	.	
<b>12</b>	<b>Lunedì</b> S. Modesto martire, Probo, Tatiana	3	
<b>13</b>	<b>Martedì</b> S. Ilario, Yvette, Eliana, Vero	.	
<b>14</b>	<b>Mercoledì</b> S. Felice martire, S. Bianca	.	
<b>15</b>	<b>Giovedì</b> S. Mauro abate, Ida	.	
<b>16</b>	<b>Venerdì</b> S. Marcello Papa	.	

<b>17</b>	<b>Sabato</b> S. Antonio abate, Alba, Nadia	.	
<b>18</b>	<b>Domenica</b> S. Liberata, Prisca, Priscilla,	.	
<b>19</b>	<b>Lunedì</b> S. Mario martire, Pio	4	
<b>20</b>	<b>Martedì</b> S. Sebastiano, Fabiano, Teodorico	.	
<b>21</b>	<b>Mercoledì</b> S. Agnese, Ines	.	
<b>22</b>	<b>Giovedì</b> S. Vincenzo martire	.	
<b>23</b>	<b>Venerdì</b> S. Emerenziana, Ramona, Armando	.	
<b>24</b>	<b>Sabato</b> S. Francesco di Sales, Vera, Feliciano	.	
<b>25</b>	<b>Domenica</b> Conversione di S. Paolo, Savino, Sabino	.	<b>Festa patronale San Polo</b>
<b>26</b>	<b>Lunedì</b> SS. Tito e Timoteo, S. Paola	5	
<b>27</b>	<b>Martedì</b> S. Angela Merici, Elvira	.	
<b>28</b>	<b>Mercoledì</b> S. Tommaso d' Aquino, S. Valerio	.	<b>Prelievo 7,30-9,30</b>
<b>29</b>	<b>Giovedì</b> S. Costanzo, S. Ciro, Gildo, Sabrina	.	
<b>30</b>	<b>Venerdì</b> S. Martina, S. Savina, Serenella	.	
<b>31</b>	<b>Sabato</b> S. Giovanni B., S. Ignazio	.	

**Educazione alimentare:** i carciofi (*Cynara scolymus*) sono l'ortaggio principe di questo mese, in questo periodo di transizione stagionale l'organismo ha bisogno di essere alleggerito dalle tossine che ne appesantiscono le funzioni metaboliche per "ricaricarsi" adeguatamente in vista della primavera. Ricco di calcio, magnesio, potassio, fibre e vitamine, il carciofo è uno dei più efficaci "spazzini" del nostro organismo, proprio perché va a stimolare contemporaneamente le funzioni renali, epatiche e intestinali. Crudo, protegge il fegato e riduce i livelli di colesterolo. Oltre che sui reni, il carciofo agisce come depurativo dei tessuti epatici: il merito è della cinarina, un principio attivo che stimola la secrezione della bile. Inoltre il carciofo purifica il sangue abbassando i livelli di colesterolo "cattivo" e svolgendo una profonda azione disintossicante sul plasma. Chi invece lo gusta lessato, non getti via l'acqua di cottura: per tutto febbraio si beve un paio di volte la settimana, lontano dai pasti, per combattere la debolezza tipica della transizione dall'inverno alla primavera.



# FEBBRAIO 2015

"L'uomo è tanto meno se stesso quanto più parla in prima persona. Dategli una maschera e dirà la verità."

(Oscar Wilde)

<b>1</b>	<b>Domenica</b> S. Verdiana, Veridiana, Viridiana, Brigida	
<b>2</b>	<b>Lunedì</b> Presentazione del Signore	6
<b>3</b>	<b>Martedì</b> S. Biagio	Festa patronale di Torrile
<b>4</b>	<b>Mercoledì</b> S. Gilberto, Biagio	
<b>5</b>	<b>Giovedì</b> S. Agata	
<b>6</b>	<b>Venerdì</b> S. Paolo Miki, Amando	
<b>7</b>	<b>Sabato</b> S. Teodoro martire, Eugenia	
<b>8</b>	<b>Domenica</b> S. Girolamo Emiliani	
<b>9</b>	<b>Lunedì</b> S. Apollonia	7
<b>10</b>	<b>Martedì</b> SS. Arnaldo e Scolastica, Guglielmo, Wilma	Visite serali 20,30-21,30
<b>11</b>	<b>Mercoledì</b> S. Dante, B.V. di Lourdes, Eloisia, Durante	Patti lateranensi
<b>12</b>	<b>Giovedì</b> S. Eulalia, Alessio	Giovedì grasso
<b>13</b>	<b>Venerdì</b> S. Maura, Esmeralda, Fosca	
<b>14</b>	<b>Sabato</b> S. Valentino martire	
<b>15</b>	<b>Domenica</b> S. Faustino, Giorgia, Sigfrido	Carnevale
<b>16</b>	<b>Lunedì</b> S. Giuliana Vergine	8

<b>17</b>	<b>Martedì</b> S. Donato martire, Marianna, Patrizia	Martedì grasso
<b>18</b>	<b>Mercoledì</b> Le Ceneri, S. Simone Vescovo	Prelievo 7,30-9,30
<b>19</b>	<b>Giovedì</b> S. Mansueto, S. Tullio, Corrado, Publio	
<b>20</b>	<b>Venerdì</b> S. Silvano, S. Eleuterio V., Ulrico, Eros	
<b>21</b>	<b>Sabato</b> S. Pier Damiani, S. Eleonora, Nora	
<b>22</b>	<b>Domenica</b> I di Quaresima - S. Margherita	
<b>23</b>	<b>Lunedì</b> S. Renzo, Livio, Teo, Sereno	9
<b>24</b>	<b>Martedì</b> S. Edilberto re	Visite serali 20,30-21,30
<b>25</b>	<b>Mercoledì</b> S. Cesario, S. Vittorino, Costanza	
<b>26</b>	<b>Giovedì</b> S. Romeo, Nestore	
<b>27</b>	<b>Venerdì</b> S. Leandro, Onorina	
<b>28</b>	<b>Sabato</b> S. Romano abate, Antonietta	

**Educazione alimentare:** QUINOA, madre di tutti i semi, così la chiamavano gli Inca, è una pianta erbacea che appartiene alla famiglia delle Chenopodiaceae, che cresce nelle Ande. Viene spesso usato come un cereale ma non lo è. Il suo piccolo chicco è ricco di lisina, molto utile negli stati di debolezza, e di metionina; sostanza che aiuta a limitare l'accumulo di grasso nel fegato. È un alimento altamente digeribile, proteico e con poche calorie, dunque adatto ad ogni dieta, dal delicato sapore che ben si sposa con molte preparazioni. Contiene fibre e minerali, come fosforo, magnesio, ferro e zinco. È anche un'ottima fonte di proteine vegetali. Contiene inoltre grassi in prevalenza insaturi. La quinoa, inoltre, è particolarmente adatta per i celiaci, in quanto è totalmente priva di glutine. Consiglio usarla per preparare zuppe e minestre, o per accompagnare carne e verdure.



Bellissimi Murales realizzati dagli alunni della scuola di San Polo di Torreile

# MARZO 2015

*"La donna usci dalla costola dell'uomo ... non usci dai piedi per essere calpestata, non dalla testa per essere superiore, ma usci dalla costola dell'uomo, ossia dal suo lato per essere uguale, lì sotto il braccio per essere protetta, accanto al cuore per essere Amata."*

(William Shakespeare)

<b>1</b> <b>Domenica</b> II di Quaresima	.	
<b>2</b> <b>Lunedì</b> S. Basileo martire	10	
<b>3</b> <b>Martedì</b> S. Cunegonda, Viola, Tiziano	.	
<b>4</b> <b>Mercoledì</b> S. Casimiro, S. Lucio, Umberto	.	
<b>5</b> <b>Giovedì</b> S. Adriano, Foca, Virgilio		
<b>6</b> <b>Venerdì</b> S. Giordano, Marziano, Marzio, Colette	.	
<b>7</b> <b>Sabato</b> S. Felicità, S. Perpetua, Augusta, Ermanno	.	
<b>8</b> <b>Domenica</b> <b>Festa della Donna</b> III di Quaresima - S. Giovanni di Dio	.	
<b>9</b> <b>Lunedì</b> S. Francesca Romana	11	
<b>10</b> <b>Martedì</b> <b>Visite serali 20,30-21,30</b> S. Simplicio papa, Maria Eugenia	.	
<b>11</b> <b>Mercoledì</b> S. Costantino	.	
<b>12</b> <b>Giovedì</b> S. Massimiliano, S. Simplicio, Zeno, Zenona	.	
<b>13</b> <b>Venerdì</b> S. Arrigo, S. Eufrazia V., Rodrigo, Letizia		
<b>14</b> <b>Sabato</b> S. Matilde regina, Valeriano	.	
<b>15</b> <b>Domenica</b> IV di Quaresima	.	
<b>16</b> <b>Lunedì</b>	12	
<b>17</b> <b>Martedì</b> S. Patrizio, Teodoro, Wanda, Vanda	.	
<b>18</b> <b>Mercoledì</b> S. Salvatore, S. Cirillo	.	
<b>19</b> <b>Giovedì</b> <b>Prelievo 7,30-9,30</b> S. Giuseppe, S. Quinto, Giuseppina	.	
<b>20</b> <b>Venerdì</b> S. Alessandra martire, Claudia		
<b>21</b> <b>Sabato</b> S. Benedetto, Filemone		
<b>22</b> <b>Domenica</b> V di Quaresima - S. Lea, Benvenuto	.	
<b>23</b> <b>Lunedì</b>	13	
<b>24</b> <b>Martedì</b> <b>Visite serali 20,30-21,30</b> S. Romolo, Gabriele, Attilio, Didaco, Tiberio	.	
<b>25</b> <b>Mercoledì</b> Annunciazione del Signore	.	
<b>26</b> <b>Giovedì</b> S. Teodoro, S. Romolo, S. Emanuele	.	
<b>27</b> <b>Venerdì</b> S. Augusto, Ruperto, Romolo, Oliviero		
<b>28</b> <b>Sabato</b> S. Sisto III Papa	.	
<b>29</b> <b>Domenica</b> <b>Ora legale</b> Le Palme - S. Secondo martire	.	
<b>30</b> <b>Lunedì</b>	14	
<b>31</b> <b>Martedì</b> S. Beniamino martire	.	

**Educazione alimentare:** Spezie non sono solo un ottimo ingrediente per arricchire il sapore dei nostri piatti o per dare un nuovo gusto a piatti già conosciuti. Per stupire i vostri ospiti o per dare aromi sempre innovativi e particolari ai piatti tipici della cucina italiana le spezie sono quel tocco in più. Inoltre, molte hanno tante proprietà benefiche ed aggiungono al gusto il benessere e validi aiuti naturali alla digestione, all'equilibrio intestinale, alla produzione di flora batterica ed alla formazione di enzimi positivi. Ad esempio la Curcuma, ricca di potassio, ferro, magnesio, calcio, vitamina C e B6, questa polverina di colore giallo aranciato dà una botta di vitalità ed energia a tutto ciò con cui entra in contatto. Spezia (che proviene dall'India) con poteri antinfiammatori, antidolorifici e antiossidanti. Viene utilizzata per proteggere il fegato, ridurre il colesterolo nel sangue e stimolare la digestione. Attualmente, poi, sta ottenendo molti riconoscimenti anche dalla medicina ufficiale visto che recenti studi hanno dimostrato buone potenzialità di questa spezia nella lotta ad alcuni tumori soprattutto a livello preventivo. E' buona abitudine aggiungere ogni giorno un po' di curcuma ai propri piatti (possibilmente cruda) meglio se associata ad un pizzico di pepe nero che ne favorisce l'assorbimento. Si sposa bene con pasta e risotti, ma anche con le verdure cotte e si può fare addirittura un olio a base di curcuma da utilizzare come condimento a crudo



# APRILE 2015

"Amare è donare tutto se stesso senza nulla chiedere; amare è non dire mai... mi devi."

(Antoine de Saint- Exupéry)

<b>1</b>	<b>Mercoledì</b> S. Ugo vescovo, Dora, Irene e Doriana	
<b>2</b>	<b>Giovedì</b> S. Francesco di Paola, Isotta, Emilia,	
<b>3</b>	<b>Venerdì</b> S. Riccardo vescovo, Sisto	
<b>4</b>	<b>Sabato</b> S. Isidoro vescovo, Isabelle, Isidora	
<b>5</b>	<b>Domenica</b> Pasqua di Resurrezione	
<b>6</b>	<b>Lunedì</b> Lunedì dell'Angelo	15
<b>7</b>	<b>Martedì</b> S. Ermanno, Giovanni Battista, Cristiano	
<b>8</b>	<b>Mercoledì</b> S. Alberto Dionigi, S. Walter	
<b>9</b>	<b>Giovedì</b> S. Maria Cleofe, Hilda, Tancredi	
<b>10</b>	<b>Venerdì</b> S. Terenzio martire	
<b>11</b>	<b>Sabato</b> S. Stanislao vescovo, Gemma, Isacco	
<b>12</b>	<b>Domenica</b> S. Giulio papa, Zenone	
<b>13</b>	<b>Lunedì</b> S. Martino papa, Ermenegildo	16
<b>14</b>	<b>Martedì</b> <i>Visite serali 20,30-21,30</i> S. Abbondio, Ignazio, Lamberto	
<b>15</b>	<b>Mercoledì</b> <i>Prelievo 7,30-9,30</i> S. Annibale, Anastasio	
<b>16</b>	<b>Giovedì</b> S. Lamberto, Bernadette, Grazia, Giuditta	

<b>17</b>	<b>Venerdì</b> S. Aniceto papa, Arcangelo, Rodolfo	
<b>18</b>	<b>Sabato</b> S. Galdino vescovo	
<b>19</b>	<b>Domenica</b> S. Ermogene martire, Espedito, Emma	
<b>20</b>	<b>Lunedì</b> S. Adalgisa vergine, Odette	17
<b>21</b>	<b>Martedì</b> S. Anselmo, S. Silvio, Corrado	
<b>22</b>	<b>Mercoledì</b> S. Caio, Sotero, Leonida	
<b>23</b>	<b>Giovedì</b> <i>Nasce l'avis di Torre (1964)</i> S. Giorgio martire	
<b>24</b>	<b>Venerdì</b> S. Fedele, S. Gastone	
<b>25</b>	<b>Sabato</b> Festa della Liberazione	
<b>26</b>	<b>Domenica</b> S. Cleto, S. Marcellino martire, Alida, Bianca	
<b>27</b>	<b>Lunedì</b> S. Zita	18
<b>28</b>	<b>Martedì</b> <i>Visite serali 20,30-21,30</i> S. Valeria, S. Pietro Chanel, Manlio	
<b>29</b>	<b>Mercoledì</b> S. Caterina da Siena, Antonia, Karen	
<b>30</b>	<b>Giovedì</b> S. Pio V papa, S. Mariano, Lodovico, Sofia	

**Educazione alimentare:** i semi di lino sono delle piccole preziose perle di salute, ricche di minerali (in particolare fosforo, rame, magnesio e manganese), di proteine e lipidi. Sono ricchi di acidi grassi polinsaturi, capostipiti degli Omega 3 e Omega 6, un prezioso contributo per la salute dell'intero organismo e un valido aiuto per il corretto funzionamento del sistema immunitario. Un altro principio benefico dei semi di lino è dato dall'alta percentuale di mucillagini. Queste sostanze di origine vegetale hanno un potere lassativo e sono coadiuvanti nella prevenzione della stipsi. Conosciuti da sempre per le loro proprietà emollienti e protettive, i semi di lino sono molto utili per combattere infiammazioni interne (ottimi ad esempio in caso di cistite) o esterne a livello epidermico. **Notizie:** Expo a Milano (dal 1 maggio al 31 Ottobre 2015) Il tema proposto per la Expo è "Nutrire il pianeta, energia per la vita", e vuole includere tutto ciò che riguarda l'alimentazione, dal problema della mancanza di cibo per alcune zone del mondo a quello dell'educazione alimentare, fino alle tematiche legate agli OGM



# MAGGIO 2015

*"Correre perché nella corsa senti la tua anima e la tua mente che si liberano in piena libertà e autonomia. Correre perché il cuore con il suo saldo pulsare ti dà il rimo dell'esistenza. Correre è bello perché ti dà belle sensazioni. Correre è anche e soprattutto salutare e ti permette di esorcizzare gli acciacchi legati al sedentarismo e ti libera dagli stress del vivere quotidiano. Correre ti fa sentire e pensare positivo."*

(Stefano Baldini)

<b>1</b>	<b>Venerdì</b> Festa dei lavoratori	
<b>2</b>	<b>Sabato</b> S. Cesare, S. Atanasio, Flaminio, Zoe	
<b>3</b>	<b>Domenica</b> S. Filippo, S. Giacomo, Alessandro, Viola	
<b>4</b>	<b>Lunedì</b> SS. Silvano e Nereo, S. Porfirio prete, Ada	19
<b>5</b>	<b>Martedì</b> S. Pellegrino martire, Angelo, Penelope	
<b>6</b>	<b>Mercoledì</b> S. Giuditta martire, Violante	
<b>7</b>	<b>Giovedì</b> <b>Prelievo 7,30-9,30</b> S. Flavia, S. Fulvio, Augusto, Gisella	
<b>8</b>	<b>Venerdì</b> S. Riccardo vescovo, Sisto	
<b>9</b>	<b>Sabato</b> <b>Giorno Europeo</b> S. Gregorio vescovo, S. Duilio, Luminosa	
<b>10</b>	<b>Domenica</b> festa della mamma	
<b>11</b>	<b>Lunedì</b> S. Fabio martire, Stella, Achille, Fiorenzo	20
<b>12</b>	<b>Martedì</b> <b>Visite serali 20,30-21,30</b> S. Rossana, Nereo, Pancrazio, Imelde	
<b>13</b>	<b>Mercoledì</b> S. Emma, Roberto	
<b>14</b>	<b>Giovedì</b> S. Mattia Apostolo, Corinna	
<b>15</b>	<b>Venerdì</b> S. Torquato, S. Achille, Germana	
<b>16</b>	<b>Sabato</b> S. Ubaldo vescovo, Margherita, Tiziano	

<b>17</b>	<b>Domenica</b> S. Pasquale Baylon	
<b>18</b>	<b>Lunedì</b> S. Giovanni I papa	21
<b>19</b>	<b>Martedì</b> S. Pietro di Morrone, Ivo, Ivonne, Ivette	
<b>20</b>	<b>Mercoledì</b> S. Bernardino da Siena sacerdote	
<b>21</b>	<b>Giovedì</b> S. Vittorio martire, Giulia, Angelo	II
<b>22</b>	<b>Venerdì</b> <b>Prelievo 7,30-9,30</b> S. Rita da Cascia, Valente	
<b>23</b>	<b>Sabato</b> S. Desiderio vescovo	
<b>24</b>	<b>Domenica</b> <b>Pentecoste</b> Beata Vergine Maria ausiliatrice, Amalia	
<b>25</b>	<b>Lunedì</b> S. Beda il Venerabile, S. Erminio	22
<b>26</b>	<b>Martedì</b> <b>Visite serali 20,30-21,30</b> S. Filippo Neri	
<b>27</b>	<b>Mercoledì</b> S. Agostino, Federico, Oliviero	
<b>28</b>	<b>Giovedì</b> S. Emilio martire, S. Ercole, Priamo	
<b>29</b>	<b>Venerdì</b> S. Massimino vescovo, Massimo, Ademaro	
<b>30</b>	<b>Sabato</b> S. Felice I papa, S. Ferdinando, Giovanni	
<b>31</b>	<b>Domenica</b> Angela, Giovanna d'Arco, Petronilla	



# GIUGNO 2015

"Ti sento...nell'aria che è cambiata, che anticipa l'estate e che mi strina un po"

(Luciano Ligabue)

<b>1</b>	<b>Lunedì</b> S. Giustino martire, Lia, Graziano	
<b>2</b>	<b>Martedì</b> Festa della Repubblica	
<b>3</b>	<b>Mercoledì</b> S. Carlo Lwanga, Clotilde, Olivia, Olivana	
<b>4</b>	<b>Giovedì</b> S. Quirino vescovo, Isabella, Querino	
<b>5</b>	<b>Venerdì</b> S. Bonifacio vescovo, Ferdinando, Igor,	
<b>6</b>	<b>Sabato</b> S. Norberto vescovo, Paola, Paula, Paulina	
<b>7</b>	<b>Domenica</b> <b>Prelievo 7,30-9,30</b> Corpus Domini, S. Roberto vescovo	
<b>8</b>	<b>Lunedì</b> S. Medardo vescovo	
<b>9</b>	<b>Martedì</b> S. Primo, S. Efrem	
<b>10</b>	<b>Mercoledì</b> S. Diana, S. Marcella, Greta, Asterio	
<b>11</b>	<b>Giovedì</b> S. Barnaba apostolo	
<b>12</b>	<b>Venerdì</b> S. Guido, S. Onofrio, Basilide	
<b>13</b>	<b>Sabato</b> S. Antonio da Padova, Alice	
<b>14</b>	<b>Domenica</b> <b>Giornata mondiale del dono del Sangue</b> S. Eliseo, Valerio	
<b>15</b>	<b>Lunedì</b> S. Germana, S. Vito, Enrica, Everardo	
<b>16</b>	<b>Martedì</b> S. Aureliano, Giuditta, Ferruccio	

<b>17</b>	<b>Mercoledì</b> S. Gregorio Barbarigo, S. Adolfo, Manuele	
<b>18</b>	<b>Giovedì</b> S. Marina, Marinella, Marinetta	
<b>19</b>	<b>Venerdì</b> S. Gervasio, S. Romualdo abate	
<b>20</b>	<b>Sabato</b> S. Silverio papa, S. Ettore, Consolata	
<b>21</b>	<b>Domenica</b> S. Luigi Gonzaga, Luisa, Raul, Marzia	
<b>22</b>	<b>Lunedì</b> S. Paolino da Nola, Flavio	
<b>23</b>	<b>Martedì</b> S. Lanfranco vescovo, Alice	
<b>24</b>	<b>Mercoledì</b> <b>Festa patronale di Gainago</b> Natività S. Giovanni Battista, Romolo	
<b>25</b>	<b>Giovedì</b> S. Guglielmo abate, Orio, Oriella, Orietta	
<b>26</b>	<b>Venerdì</b> S. Vigilio vescovo, Rodolfo, Elisa, Filippo	
<b>27</b>	<b>Sabato</b> S. Cirillo D'Alessandria vescovo e dottore	
<b>28</b>	<b>Domenica</b> S. Attilio, Ireneo	
<b>29</b>	<b>Lunedì</b> <b>Prelievo 7,30-9,30</b> SS. Pietro e Paolo, Piero	
<b>30</b>	<b>Martedì</b> SS. Primi Martiri	

**Educazione alimentare:** Esponetevi al sole con le dovute cautele, perché è l'unico modo per garantirvi un certo quantitativo di vitamina D necessario per mantenere in salute le ossa e tutto l'organismo per l'inverno. La vitamina D, infatti, assorbita dal sole o sintetizzata dal cibo contribuisce alla fissazione del calcio nelle ossa per renderle più robuste, preservandole dalle fratture. In natura le fonti di approvvigionamento di vitamina D sono due, la luce del sole e gli alimenti. Bastano 40 minuti al giorno in maglietta e pantaloni corti d'estate per farsi una scorta di vitamina D per tutto l'inverno. Il cibo è la seconda fonte di vitamina D, ma è difficile quantificarne l'assunzione perché la presenza negli alimenti più diffusi è minima. Un cucchiaino di olio di fegato di merluzzo basterebbe per la dose giornaliera di un anziano, ma il suo sapore è poco gradevole. Poi ci sono i pesci grassi, come salmone e sgombro, che con 150 grammi di prodotto coprono il fabbisogno giornaliero, oppure a succo d'arancia, uova, fegato e formaggi, ma la quantità di vitamina D è così scarsa che bisognerebbe mangiare questi cibi in quantità troppo elevata. La vitamina D va assunta quando è dimostrata la carenza nel sangue.

Seguici su Facebook:  
 **AvisTorreile**



## LUGLIO 2015

"Trovo ancora che ogni estate sia troppo breve per tutti i pensieri che voglio pensare, tutte le corse che voglio fare, tutti i libri che voglio leggere, tutte le storie che voglio sentire, tutti gli amici che voglio vedere e tutte le stelle che vorrei contare."

(Aurora, 8 anni)

<b>1</b>	<b>Mercoledì</b> S. Teobaldo sacerdote eremita, Ester	
<b>2</b>	<b>Giovedì</b> S. Ottone	
<b>3</b>	<b>Venerdì</b> S. Tommaso apostolo, Leone	
<b>4</b>	<b>Sabato</b> <b>Festa Avisina</b> S. Elisabetta, S. Rossella, Cristina	
<b>5</b>	<b>Domenica</b> <b>Festa Avisina</b> S. Antonio Maria Zaccaria sacerdote	
<b>6</b>	<b>Lunedì</b> S. Maria Goretti, Romola	28
<b>7</b>	<b>Martedì</b> S. Edda, S. Claudio, Apollino	
<b>8</b>	<b>Mercoledì</b> S. Adriano, S. Priscilla, Elisabetta	
<b>9</b>	<b>Giovedì</b> S. Armando, S. Letizia, Clelia, Bianca	
<b>10</b>	<b>Venerdì</b> S. Felicità, S. Silvana, Rufina, Seconda	
<b>11</b>	<b>Sabato</b> S. Benedetto, S. Olga, S. Fabrizio, Emanuele	
<b>12</b>	<b>Domenica</b> S. Fortunato martire	
<b>13</b>	<b>Lunedì</b> S. Enrico imperatore	29
<b>14</b>	<b>Martedì</b> S. Camillo de Lellis	
<b>15</b>	<b>Mercoledì</b> <b>Prelievo 7,30-9,30</b> S. Bonaventura, Vladimiro, Giacobbe	
<b>16</b>	<b>Giovedì</b> Nostra Signora del Monte Carmelo, Elvira	

<b>17</b>	<b>Venerdì</b> S. Alessio di Roma, Tiziano	
<b>18</b>	<b>Sabato</b> S. Calogero, S. Federico V.	
<b>19</b>	<b>Domenica</b> S. Giusta, S. Simmaco	
<b>20</b>	<b>Lunedì</b> S. Elia profeta, Severina, Severa	30
<b>21</b>	<b>Martedì</b> S. Lorenzo da Brindisi sacerdote e dottore	
<b>22</b>	<b>Mercoledì</b> S. Maria Maddalena, Lena	
<b>23</b>	<b>Giovedì</b> S. Brigida	
<b>24</b>	<b>Venerdì</b> S. Cristina, Anita	
<b>25</b>	<b>Sabato</b> S. Giacomo apostolo, Tea, Ivo, Ivonne	
<b>26</b>	<b>Domenica</b> SS. Anna e Gioacchino, Camilla, Rosanna	
<b>27</b>	<b>Lunedì</b> S. Liliana, S. Aurelio, Asja, Natalia, Natalina	31
<b>28</b>	<b>Martedì</b> S. Nazario, S. Innocenzo	
<b>29</b>	<b>Mercoledì</b> S. Marta, Beatrice, Lucilla	
<b>30</b>	<b>Giovedì</b> S. Pietro Crisologo vescovo, Donatella	
<b>31</b>	<b>Venerdì</b> S. Ignazio di Loyola, Fabio	

**Educazione alimentare:** questo è il mese che rappresenta la pienezza e l'apice dell'estate, ma è soprattutto il mese delle vacanze e mare. Quindi i consigli sono la talassoterapia (letteralmente: curarsi con l'acqua di mare) è un elisir per i muscoli, le articolazioni, la colonna vertebrale. Il corpo, abbandonato al ritmo dell'acqua, riceve un massaggio globale che riequilibra tutte le funzioni e aiuta contro la cellulite. Ma l'estate richiede una buona idratazione, via libera alle insalatone e ai centrifugati di verdure: in particolare quello di sedano e carota, che disseta, ripristina le scorte di minerali persi con la sudorazione e depura il tessuto connettivo aiutando a combattere la cellulite. Quanto alle tisane, è ideale alla sera un infuso di passiflora, per favorire il riposo ed eliminare l'irritabilità che può derivare dal cambiamento di clima e abitudini.



# AGOSTO 2015

*"Ma guarda intorno a te che doni ti hanno fatto: ti hanno inventato il mare!  
 Tu dici non ho niente, ti sembra niente il sole, la vita, l'amore...  
 Meraviglioso il bene di una donna che ama solo te... meraviglioso.  
 La luce di un mattino, l'abbraccio di un amico, l'odore di un bambino...meraviglioso..."*

(Domenico Modugno)

<b>1</b>	<b>Sabato</b> S. Alfonso	.
<b>2</b>	<b>Domenica</b> S. Eusebio, S. Gustavo	.
<b>3</b>	<b>Lunedì</b> <b>Prelievo 7,30-9,30</b> S. Lidia	32
<b>4</b>	<b>Martedì</b> S. Nicodemo, S. Giovanni Maria Vianney	.
<b>5</b>	<b>Mercoledì</b> S. Osvaldo, Neve, Nevi, Neva	.
<b>6</b>	<b>Giovedì</b> Trasfigurazione Nostro Signore	.
<b>7</b>	<b>Venerdì</b> S. Gaetano da Thiene, Mafalda	
<b>8</b>	<b>Sabato</b> S. Domenico, Emiliano	.
<b>9</b>	<b>Domenica</b> S. Romano, S. Fermo, Livio	.
<b>10</b>	<b>Lunedì</b> S. Lorenzo martire, Renzo	33
<b>11</b>	<b>Martedì</b> S. Chiara, Susanna, Lelia	.
<b>12</b>	<b>Mercoledì</b> S. Giuliano	.
<b>13</b>	<b>Giovedì</b> S. Ippolito, S. Ponziano	.
<b>14</b>	<b>Venerdì</b> S. Alfredo	
<b>15</b>	<b>Sabato</b> Ferragosto, Assunzione Maria Vergine	.
<b>16</b>	<b>Domenica</b> S. Stefano, S. Rocco, Serena, Gioacchino	.

<b>17</b>	<b>Lunedì</b> S. Giacinto, Carlo	34
<b>18</b>	<b>Martedì</b> S. Elena «Augusta», Lauro, Tatiana	.
<b>19</b>	<b>Mercoledì</b> S. Ludovico, S. Italo	.
<b>20</b>	<b>Giovedì</b> S. Bernardo abate, Samuele	.
<b>21</b>	<b>Venerdì</b> S. Pio X papa	.
<b>22</b>	<b>Sabato</b> <b>Festa campestre</b> S. Maria regina, Ippolito	
<b>23</b>	<b>Domenica</b> <b>Festa campestre</b> S. Rosa da Lima, S. Manlio	.
<b>24</b>	<b>Lunedì</b> S. Bartolomeo apostolo, Michela, Dario	35
<b>25</b>	<b>Martedì</b> S. Ludovico, Luigi, Erminia, Patrizia	.
<b>26</b>	<b>Mercoledì</b> <b>Prelievo 7,30-9,30</b> S. Alessandro martire	.
<b>27</b>	<b>Giovedì</b> S. Monica, S. Anita	.
<b>28</b>	<b>Venerdì</b> S. Agostino	.
<b>29</b>	<b>Sabato</b> Martirio S., Giovanni B., Sabina, Savino	
<b>30</b>	<b>Domenica</b> S. Faustina, S. Tecla, Rosa	.
<b>31</b>	<b>Lunedì</b> S. Aristide martire, Aidano, Aida	36

**Educazione alimentare:** un mese importante anche perché già adesso si deve cominciare a fare scorta di quei nutrienti (vitamine, minerali, oligoelementi, proteine) che serviranno a nutrire e a potenziare le cellule di difesa, destinate ad essere "iper sollecitate" nei mesi che verranno. Queste sostanze per fortuna sono tutte presenti - e in quantità notevoli - negli alimenti che la Natura ci offre proprio alla fine dell'estate e all'inizio dell'autunno: cibi da gustare freschi, senza eccedere con i condimenti e senza esagerare con le cotture, in modo da poter assimilare al meglio i principi curativi. Quindi il consiglio è: Privilegia gli alimenti disintossicanti ricchi di fibre; A colazione una scorta di fibre anti stipsi e antiossidanti (the verde con macedonia di frutta di stagione con yogurt greco A pranzo fai il pieno di vitamina C con gli ortaggi più colorati Un frullato alcalinizzante per merenda- (es. latte di mandorla - prugne mature e un kiwi.. Con il secondo alle spezie previeni virus e infezioni



Nella foto vediamo Ambati - India - con il presidente della Caritas Children - don Matteo Visioli che di recente ha fatto visita alla Missione dove sono seguiti alcuni dei ns. bambini in adozione a distanza. La nostra bambina grazie all'aiuto che le abbiamo dato, ha completato gli studi superiori. Ora ha un suo lavoro e riesce a mantenersi da sola.



# SETTEMBRE 2015

"Se guardate attentamente, vedrete che quasi tutto ciò che conta davvero per noi, tutto ciò che rappresenta il nostro impegno più profondo nel modo in cui la vita umana deve essere vissuta e curata, dipende da una qualche forma di volontariato."

(Margaret Mead)

<b>1</b>	<b>Martedì</b> S. Egidio abate	.
<b>2</b>	<b>Mercoledì</b> S. Elpidio vescovo, Ingrid	.
<b>3</b>	<b>Giovedì</b> S. Gregorio martire, S. Marino	.
<b>4</b>	<b>Venerdì</b> S. Rosalia, Rosa	.
<b>5</b>	<b>Sabato</b> S. Vittorino vescovo, Giordano	
<b>6</b>	<b>Domenica</b> S. Petronio, S. Umberto, Eva	.
<b>7</b>	<b>Lunedì</b> S. Regina, Guido	37
<b>8</b>	<b>Martedì</b> <b>Visite serali 20,30-21,30</b> Natività Beata Vergine Maria	.
<b>9</b>	<b>Mercoledì</b> S. Sergio papa	.
<b>10</b>	<b>Giovedì</b> S. Nicola da Tol., S. Pulcheria, Candida	.
<b>11</b>	<b>Venerdì</b> S. Diomede martire	.
<b>12</b>	<b>Sabato</b> SS Nome di Maria, S. Guido	.
<b>13</b>	<b>Domenica</b> S. Maurilio, S. Giovanni Cris.	
<b>14</b>	<b>Lunedì</b> <b>Prelievo 7,30-9,30</b> Esaltazione della Santa Croce	38
<b>15</b>	<b>Martedì</b> Beata Vergine Maria Addolorata	.
<b>16</b>	<b>Mercoledì</b> SS. Cornelio e Cipriano, Edoardo	.

<b>17</b>	<b>Giovedì</b> S. Roberto Bellarmino	.
<b>18</b>	<b>Venerdì</b> S. Sofia martire	.
<b>19</b>	<b>Sabato</b> S. Gennaro vescovo, Costanzo	.
<b>20</b>	<b>Domenica</b> S. Eustachio, S. Candida	.
<b>21</b>	<b>Lunedì</b> S. Matteo apostolo	39
<b>22</b>	<b>Martedì</b> <b>Visite serali 20,30-21,30</b> S. Maurizio martire, Silvano, Tazio	.
<b>23</b>	<b>Mercoledì</b> S. Lino papa, Libero, Rebecca	
<b>24</b>	<b>Giovedì</b> S. Pacifico da Sanseverino Marche	.
<b>25</b>	<b>Venerdì</b> S. Aurelia, Sergio	.
<b>26</b>	<b>Sabato</b> SS. Cosimo e Damiano	.
<b>27</b>	<b>Domenica</b> S. Vincenzo de' Paoli	.
<b>28</b>	<b>Lunedì</b> S. Venceslao martire	40
<b>29</b>	<b>Martedì</b> SS. Michele, Gabriele e Raffaele	.
<b>30</b>	<b>Mercoledì</b> <b>Prelievo 7,30-9,30</b> S. Girolamo dottore, Rachele, Sofia, Sonia	.

**Educazione alimentare:** la Zucca ortaggio autunnale e invernale appartenente alle Cucurbitacee, ha proprietà lassative e diuretiche grazie soprattutto alla sua ricchezza d'acqua e di potassio. Ottima "alleata" per perdere peso e contrastare i gonfiori addominali; inoltre è ipocalorica, poiché apporta solo 18Kcal per 100g, verdura ricca di caroteni, precursori della vitamina A, che promuove la rigenerazione dei tessuti, migliorando la tonicità cutanea ed esercitando un'azione anti invecchiamento. Un recente studio, pubblicato sul Journal of Medicinal Food, ha dimostrato che la zucca aiuta a controllare il metabolismo degli zuccheri e a tenere bassa la glicemia nel sangue. Mese nazionale dedicata alla prevenzione dell'obesità, organizzata dall'ADI - Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica Perugia Eurochocolate, il principale Festival Internazionale nel settore del cioccolato



# OTTOBRE 2015

*"Il dialogo nasce da un atteggiamento di rispetto verso un'altra persona, dalla convinzione che l'altro abbia qualcosa di buono da dire; presuppone fare spazio, nel nostro cuore, al suo punto di vista, alla sua opinione e alle sue proposte. Dialogare significa un'accoglienza cordiale e non una condanna preventiva. Per dialogare bisogna sapere abbassare le difese, aprire le porte di casa e offrire calore umano."*

(Papa Francesco)

<b>1</b>	<b>Giovedì</b> S. Teresa del Bambin Gesù	.	
<b>2</b>	<b>Venerdì</b> SS. Angeli Custodi	.	
<b>3</b>	<b>Sabato</b> S. Gerardo abate	.	
<b>4</b>	<b>Domenica</b> S. Francesco d'Assisi	.	
<b>5</b>	<b>Lunedì</b> S. Placido martire	41	
<b>6</b>	<b>Martedì</b> <i>Visite serali 20,30-21,30</i> S. Bruno abate, Alberta	.	
<b>7</b>	<b>Mercoledì</b> Beata Vergine Maria del Rosario	.	
<b>8</b>	<b>Giovedì</b> S. Pelagia, Brigida, Ivano	.	
<b>9</b>	<b>Venerdì</b> S. Dionigi, S. Ferruccio, Sara, Lorenzo	.	
<b>10</b>	<b>Sabato</b> S. Daniele vescovo missionario	.	
<b>11</b>	<b>Domenica</b> S. Firmino vescovo, Bruno, Emanuela	.	
<b>12</b>	<b>Lunedì</b> S. Serafino da Montegrano	42	
<b>13</b>	<b>Martedì</b> S. Edoardo re	.	
<b>14</b>	<b>Mercoledì</b> S. Callisto I papa, Orlando, Fortunato	.	
<b>15</b>	<b>Giovedì</b> <i>Prelievo 7,30-9,30</i> S. Teresa d'Avila, Ruggero	.	
<b>16</b>	<b>Venerdì</b> S. Edvige, S. Margherita Alacoque del S.C.	.	

<b>17</b>	<b>Sabato</b> S. Ignazio d'A., S. Rodolfo, Marisa, Edda	.	
<b>18</b>	<b>Domenica</b> S. Luca evangelista	.	
<b>19</b>	<b>Lunedì</b> S. Isacco martire, S. Laura, Lara	43	
<b>20</b>	<b>Martedì</b> <i>Visite serali 20,30-21,30</i> S. Irene, Aurora	.	
<b>21</b>	<b>Mercoledì</b> S. Orsola, Clementina, Letizia	.	
<b>22</b>	<b>Giovedì</b> S. Donato vescovo, Apollo	.	
<b>23</b>	<b>Venerdì</b> S. Giovanni da Capestrano sacerdote	.	
<b>24</b>	<b>Sabato</b> S. Antonio Maria Claret vescovo, Luigi	.	
<b>25</b>	<b>Domenica</b> <i>Ora d'inverno</i> S. Crispino, S. Daria, Gaudenzio	.	
<b>26</b>	<b>Lunedì</b> S. Evaristo papa	44	
<b>27</b>	<b>Martedì</b> S. Fiorenzo vescovo, Delia	.	
<b>28</b>	<b>Mercoledì</b> S. Simone, Simeone, Simonetta, Giuda	.	
<b>29</b>	<b>Giovedì</b> S. Ermelinda, S. Massimiliano, Michela	.	
<b>30</b>	<b>Venerdì</b> S. Germano vescovo, Benvenuta	.	
<b>31</b>	<b>Sabato</b> S. Lucilla, S. Quintino	.	

**Educazione alimentare:** in inverno non possono mancare le insalate amare tipo tarassaco, invidia, radichio, appartenenti allo stesso genere (Cichorium): sono erbe ricche di principi amari che riattivano drenaggio e digestione, depurano il fegato e favoriscono la perdita di peso. I loro principi amari stimolano i succhi gastrici che facilitano la digestione e prevengono fastidiose fermentazioni a livello intestinale. L'amaro, inoltre, facilita la funzione depurativa grazie all'attività coleretica, infatti, inducono aumento della produzione della bile e, di riflesso, favoriscono un più rapido svuotamento intestinale. Infine, sono ricchi di minerali (tipo il Potassio) il quale accelera l'eliminazione dei prodotti di scarto e l'eccesso di cloruri, sostanze infiammatorie che, se restano in circolo, favoriscono ritenzione idrica e cellulite. Consiglio: una bella passeggiata tra i nostri campi per far scorta di tarassaco...



L'AVIS è una famiglia e non può dimenticare i propri cari.  
 Ora in cielo per proteggerci e donare calore.....

# NOVEMBRE 2015

"Forse la neve è lo zucchero a velo che gli angeli lasciano cadere dal cielo per addolcire la terra brulla e spoglia dell'inverno, la brina sui prati è marmellata e i timidi raggi di sole mattutini come miele mi scaldano le mani e il cuore".

(Gianni Rodari)

<b>1</b>	<b>Domenica</b> ore 11 benedizione monumento S. Polo, Ognissanti ore 11,15 S. messa
<b>2</b>	<b>Lunedì</b> Tobia beato
<b>3</b>	<b>Martedì</b> Visite serali 20,30-21,30 S. Martino, S. Silvia, Giusto
<b>4</b>	<b>Mercoledì</b> Giornata dell'Unità Nazionale, S. Carlo Borromeo, Rosalia Festa delle forze armate
<b>5</b>	<b>Giovedì</b> S. Zaccaria profeta
<b>6</b>	<b>Venerdì</b> S. Leonardo abate
<b>7</b>	<b>Sabato</b> S. Ernesto abate, Carina
<b>8</b>	<b>Domenica</b> Prelievo 7,30-9,30 S. Goffredo vescovo
<b>9</b>	<b>Lunedì</b> S. Oreste, S. Ornella, Fausto
<b>10</b>	<b>Martedì</b> S. Leone Magno, Fiorenzo
<b>11</b>	<b>Mercoledì</b> S. Martino di Tours
<b>12</b>	<b>Giovedì</b> S. Renato martire, S. Elsa, Cristiano
<b>13</b>	<b>Venerdì</b> S. Diego, S. Omobono
<b>14</b>	<b>Sabato</b> S. Giocondo vescovo
<b>15</b>	<b>Domenica</b> S. Alberto M., S. Arturo
<b>16</b>	<b>Lunedì</b> S. Margherita di Scozia, Edmondo

<b>17</b>	<b>Martedì</b> Visite serali 20,30-21,30 S. Elisabetta, Elda
<b>18</b>	<b>Mercoledì</b> S. Oddone abate, Alda
<b>19</b>	<b>Giovedì</b> S. Fausto martire
<b>20</b>	<b>Venerdì</b> S. Benigno
<b>21</b>	<b>Sabato</b> Presentazione Beata Vergine Maria
<b>22</b>	<b>Domenica</b> S. Cecilia martire di Roma
<b>23</b>	<b>Lunedì</b> S. Clemente papa, Felicia, Lucrezia
<b>24</b>	<b>Martedì</b> Cristo re e S. Flora
<b>25</b>	<b>Mercoledì</b> S. Caterina d'Alessandria vergine e martire
<b>26</b>	<b>Giovedì</b> S. Corrado vescovo
<b>27</b>	<b>Venerdì</b> Prelievo 7,30-9,30 S. Massimo, S. Virgilio
<b>28</b>	<b>Sabato</b> S. Giacomo della Marca
<b>29</b>	<b>Domenica</b> S. Saturnino martire - I di avvento
<b>30</b>	<b>Lunedì</b> Festa Patronale S. Andrea S. Andrea apostolo

**Educazione alimentare:** Non a caso la natura mette a disposizione ciò che serve proprio nei momenti giusti! Le arance frutto del mese rappresentano una importante fonte di vitamine: soprattutto la C e la A, ma anche di quelle del gruppo B, (in particolare Tiamina, Riboflavina e oltre alla vitamina PP ovvero la Niacina) La vitamina C è importante innanzitutto perché contribuisce a rafforzare il sistema immunitario e oltre a ciò, proprietà antianemiche che favorisce l'assorbimento del ferro, utile per la formazione dei globuli rossi. Il suo elevato contenuto di bioflavonoidi, sostanze che assieme alla vitamina C (acido ascorbico), sono molto importanti soprattutto per la ricostituzione del collagene del tessuto connettivo e favoriscono il rafforzamento delle ossa e dei denti, ma anche delle cartilagini, tendini e legamenti.



# BUON NATALE

## DICEMBRE 2015

*"E' Natale ogni volta che sorridi a un fratello e gli tendi la mano. E' Natale ogni volta che riconosci con umiltà i tuoi limiti e la tua debolezza. E' Natale ogni volta che permetti al Signore di rinascere per donarlo agli altri."*

(Madre Teresa di Calcutta)

<b>1</b>	<b>Martedì</b> S. Ansano, Natalia, Mariano	Visite serali 20,30-21,30	
<b>2</b>	<b>Mercoledì</b> S. Bibiana, S. Savino, Viviana		
<b>3</b>	<b>Giovedì</b> S. Francesco Saverio, Ilaria		
<b>4</b>	<b>Venerdì</b> S. Barbara, S. Giovanni Damasceno, Isa		
<b>5</b>	<b>Sabato</b> S. Giulio martire		
<b>6</b>	<b>Domenica</b> S. Nicola vescovo - II di avvento		
<b>7</b>	<b>Lunedì</b> S. Ambrogio vescovo		50
<b>8</b>	<b>Martedì</b> Immacolata Concezione		
<b>9</b>	<b>Mercoledì</b> S. Siro, Sirio, Cesare	Festa patronale S. Siro	
<b>10</b>	<b>Giovedì</b> Beata Vergine Maria di Loreto		
<b>11</b>	<b>Venerdì</b> S. Damaso papa		
<b>12</b>	<b>Sabato</b> S. Giovanna Francesca Frémyot di Chantal		
<b>13</b>	<b>Domenica</b> S. Lucia vergine e martire - III di avvento		
<b>14</b>	<b>Lunedì</b> S. Giovanni della Croce, S. Pompeo		51
<b>15</b>	<b>Martedì</b> S. Valeriano, Nino		
<b>16</b>	<b>Mercoledì</b> S. Albina	Prelievo 7,30-9,30	

<b>17</b>	<b>Giovedì</b> S. Lazzaro, Olimpia		
<b>18</b>	<b>Venerdì</b> S. Graziano vescovo		
<b>19</b>	<b>Sabato</b> S. Fausta, S. Dario		
<b>20</b>	<b>Domenica</b> S. Liberato martire - IV di avvento		
<b>21</b>	<b>Lunedì</b> S. Pietro Canisio		52
<b>22</b>	<b>Martedì</b> S. Francesca Cabrini		
<b>23</b>	<b>Mercoledì</b> S. Giovanni da Kety (Canzio)		
<b>24</b>	<b>Giovedì</b> S. Delfino, Irma, Adele		
<b>25</b>	<b>Venerdì</b> Natale		
<b>26</b>	<b>Sabato</b> S. Stefano protomartire		
<b>27</b>	<b>Domenica</b> S. Giovanni evangelista, Fabiola		
<b>28</b>	<b>Lunedì</b> SS. Innocenti Martiri, Dorma, Donna		
<b>29</b>	<b>Martedì</b> S. Tommaso Becket, Pietro, Davide		53
<b>30</b>	<b>Mercoledì</b> S. Eugenio vescovo, S. Ruggero		
<b>31</b>	<b>Giovedì</b> S. Silvestro papa, Fiore, Melania		

BUON ANNO!