Periodico della Venerabile Confraternita della *Misericordia del Galluzzo*

MISERICORDES

Inviato gratuitamente a tutti gli iscritti

Poste Italiane S.P.A Sped. In Abbonamento Postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/2/2004 N.46) art. I comma 2 D.C.B. Firenze 1

Beati misericordes

anno LV
n° I del
9 Maggio 2019

Nuovo numero unico 2
Lettera aperta alla popolazione....3
Numeri Utili e Orari....4
Relazione morale 2018 - 2019 5
INFO Poliambulatorio del Galluzzo.... 6 - 9
INFO Studi Medici Tavarnuzze.... 10 - 11
Programma Festa del Volontariato....12 - 15
Gruppo Protezione Civile....16 - 17
Gruppo FRATRES....18 - 19
Comunica con noi....20
Statistiche servizi 2017 - 2018.... 21
Ipertensione, dislipidemia e prevenzione cardiovascolare 22 - 23
La frutta oleaginosa, un prodigio di natura 24
Servizio Civile Nazionale, "Emergenza e oltre"....25
Movimento iscritti.... 26
Sportello ANTI-USURA....27
Patronato SiaS e assistenza fiscale CAF 28
Certificazioni anagrafiche, med. del lavoro e studi dentistici ... 29
Pronto Badante....30
Onoranze funebri e DEFUNTI.... 31
5X1000 alla Misericordia del Galluzzo....32

IN QUESTO NUMERO

ATTENZIONE

Al fine di migliorare le modalità di accettazione dei servizi sociali e ordinari, e per semplificare il sistema di prenotazioni delle visite ambulatoriali di medicina specialistica e di base, è stato attivato un unico numero chiamando il quale è possibile scegliere di mettersi in contatto con il servizio richiesto semplicemente selezionando l'interno come indicato di seguito. Ricordiamo comunque di controllare gli orari e i giorni nei quali è possibile effettuare la prenotazione telefonica desiderata.

Numero unico: 055.204.8000

INTERNO 1: Accettazione servizi sociali e ordinari - Portineria - Informazioni
Dalle 7.00 alle 19.00 dal Lunedì al Sabato

INTERNO 2: Prenotazione medicina specialistica poliambulatorio GALLUZZO
Dalle 8.30 alle 20.00 dal Lunedì al Venerdì, il Sabato dalle 8.30 alle 12.30

INTERNO 3: Prenotazioni medicina di base ambulatori GALLUZZO
Dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 19.00 dal Lunedì al Venerdì

INTERNO 4: Prenotazioni medicina specialistica Studi Medici TAVARNUZZE
Dalle 9.00 alle 11.30 e dalle 15.00 alle 18.00 dal Lunedì al Venerdì

INTERNO 5: Gruppo donatori di sangue FRATRES
Dalle 15.00 alle 18.00 nei giorni di Lunedì, Mercoledì e Venerdì

MISERICORDES
Bollettino della Venerabile Confraternita della Misericordia del Galluzzo
1 settembre 2018
28 febbraio 2019

Inviato gratuitamente agli iscritti

PERIODICO SEMESTRALE

Direttore responsabile
Vanessa Bambi

Redattore
C. d. G. Niccolò Giberti

Foto di copertina
Certosa di Firenze
Comunità di San Leolino

Stampa
ROTOSTAMPA s.r.l.
Via Gattinella, 15
50013 Campi Bisenzio (FI)
tel. +39 055 898395
E-mail: ufficio@rotostampasrl.com

MISERICORDES
Autorizzazione del tribunale di Firenze n. 1260 18/05/64

Redazione:
Misericordia del Galluzzo
Via Volterrana 3a Firenze
tel. 055 204 8000

Anno LV - n. 1 del 9 maggio 2019

E-mail:
redazione.misericordes@misericordiagalluzzo.it

Posta certificata:
misericordiagalluzzo@pec.it

http://www.misericordiagalluzzo.it/

Poste Italiane S.P.A
Sped. In abbonamento postale
D.L. 353/2003 (conv. In L. 27/2/2004 N. 46) art. 1 comma 2 D.C.B. Firenze 1 ccp. n. 24827503

LETTERA APERTA ALLA POPOLAZIONE

La Misericordia del Galluzzo informa la popolazione che la raccolta delle offerte porta a porta è sospesa. Ovviamente la nostra Confraternita ha sempre molta necessità di raccogliere offerte per poter continuare ad offrire servizi; pertanto abbiamo pensato di farvi comunque recapitare il nostro giornalino con allegato un bollettino di c/c postale, o se preferite effettuare donazioni con bonifico bancario al seguente codice IBAN:

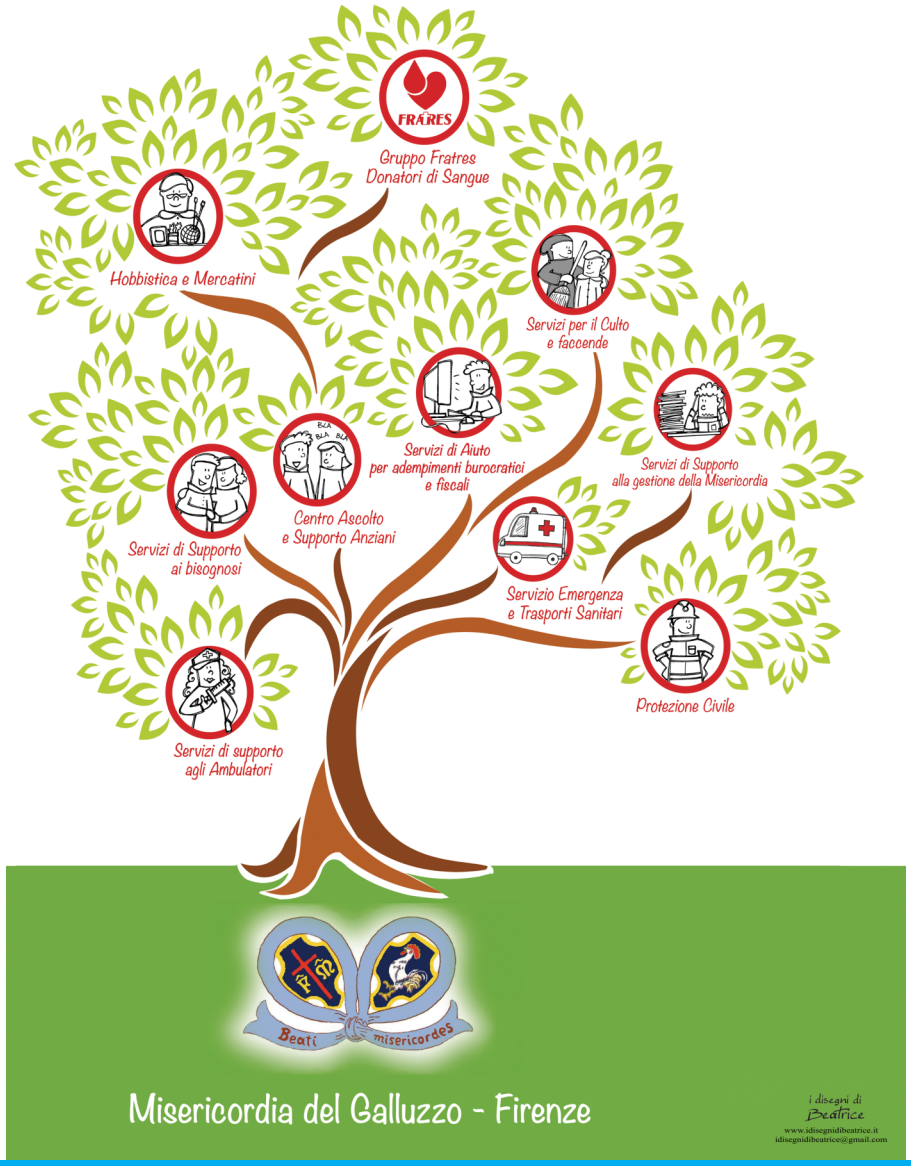
Cod. IBAN IT54D0832502801000000012169 - Banco Fiorentino - Credito Cooperativo

Vi ricordiamo che tutte e due le modalità di pagamento possono essere **detratte o dedotte dalla vostra dichiarazione dei redditi.**

Naturalmente sono gradite anche le donazioni effettuate direttamente alla sede della Misericordia.
Vi ringraziamo tutti anticipatamente per la generosità che, siamo certi, dimostrerete

IL COMITATO PRO OPERE

Quante braccia occorrono per prendersi cura dell'albero?
In totale occorre una media di
490
volontari a settimana!
Abbiamo bisogno anche delle tue braccia!!
Iscriviti ora



Numeri Utili e Orari

Misericordia del Galluzzo

055.204.8000	INTERNO 1: Portineria misericordia, accettazione servizi sociali e ordinari	Dalle 7.00 alle 19.00 dal Lunedì al Venerdì
	INTERNO 2: Prenotazione medicina specialistica poliambulatorio GALLUZZO	Dalle 8.30 alle 20.00 Lun - Ven e Sab dalle 8.30 alle 12.30
	INTERNO 3: Prenotazioni medicina di base ambulatori GALLUZZO	Dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 19.00 Lun - Ven
	INTERNO 4: Prenotazioni medicina specialistica Studi Medici TAVARNUZZE	Dalle 9.00 alle 11.30 e dalle 15.00 alle 18.00 Lun - Ven
	INTERNO 5: Gruppo donatori di sangue FRATRES	Dalle 15.00 alle 18.00 il Lunedì, Mercoledì e Venerdì

Ospedali

055.794.111	CAREGGI
055.794.7819	Centro antiveleni
055.693.21	S. GIOVANNI DI DIO - Torregalli
055.693.81	SANTA MARIA NUOVA
055.693.61	SANTA MARIA ANNUNZIATA - Ponte a Niccheri
055.56.621	MEYER

EMERGENZA

112	Pronto intervento CARABINIERI
113	Pronto intervento POLIZIA DI STATO
115	Pronto intervento VIGILI DEL FUOCO
118	EMERGENZA SANITARIA
055.7890	Sala Operativa Comunale Servizio Protezione Civile

Farmacie

055.204.9217	"DEL GALLUZZO" Via Senese 206/r	Aperta dal Lunedì al Sabato in orario 9-20, festivi 9-13/15-19
055.202.0026	"DI TAVARNUZZE" Via della Repubblica 116, Tavarnuzze	Aperta dal Lunedì al Venerdì 8.30-12.45/15.30-19.45 e il Sabato 8.30-12.45
055.216.6761	"COMUNALE DI S.M.N." Interno stazione di S. Maria Novella	Aperta H24
055.75.49.51	"SCANDICCI COMUNALE N°3" Via Donizetti 80, Scandicci	Aperta H24

Guardia Medica

055.232.0082	Zona GALLUZZO Via Volterrana 3	ORARI Dal Lunedì al Venerdì: 20-8 (solo notturno) Sabato e prefestivi: dalle 10.00 alle 8.00 del giorno successivo Festivi: dalle 8.00 fino alle 8.00 del giorno successivo
055.21.5616	Zona S.SPIRITO Via s. Agostino 6	
118	Zona IMPRUNETA Piazza A. Bagnolo	

RELAZIONE MORALE 2018-19

Un caloroso saluto e un doveroso riconoscimento a tutti Voi Consorelle e Confratelli per lo sforzo generoso che mettete nel Vostro Servizio e a tutti i Gruppi ai quali appartenete.
Che Dio ve ne renda merito.

Un pensiero, una riflessione sull'esempio, e una preghiera per coloro che ci hanno lasciato nello scorso anno.

E' positivo ricordare tutte la attività che si sono concretizzate in quest'anno, abbiamo avuto fra noi dei giovani studenti che, svolgendo un progetto scolastico hanno conosciuto la nostra realtà, si sono uniti a noi e ai nostri confratelli nello svolgimento dei servizi.

Abbiamo, come sempre, organizzato la Festa del Volontariato, momento aggregante e di contatto con la popolazione del nostro Galluzzo. Un bel momento è stata la cena alla Certosa, riuscita piacevole in un ambito intimo e intenso, anche la presenza di personalità fra cui il sindaco hanno fatto sì che la serata confermasse in modo piacevole e cordiale la collaborazione con la Comunità di S. Leolino, custode della Certosa, che consideriamo vicina a noi.

Sono da ricordare la Festa Patronale di S. Lucia, la partecipazione al carnevale del paese e tutte le attività dei gruppi che si impegnano all'interno della nostra Confraternita.

Il nostro bilancio sta decisamente tendendo a un livello di tranquillità, il contenimento di alcune voci di spesa, l'aumento del numero dei servizi oltre a quelli di emergenza probabilmente hanno dato i risultati sperati ma dovremo senz'altro continuare su questo cammino intrapreso.

Grazie al contributo della Fondazione CRF abbiamo acquistato una nuova Ambulanza che si affianca a quelle già in servizio, l'attenzione per le associazioni di volontariato da parte di Enti esterni, ci conforta e conferma che il nostro lavoro è ben apprezzato a livello pubblico-sociale.

Continuiamo, nel solco della nostra tradizione, l'aiuto e il conforto ai più deboli, nostro impegno è cercare di fare sempre meglio e di più. Purtroppo, intorno a noi, accadono cose che ci devono far pensare, troppo spesso, vicino, a noi si verificano cose sbagliate o spiacevoli, nostro compito continuare nella nostra opera considerando che i più deboli e sofferenti hanno bisogno anche del nostro aiuto. Nello stesso tempo però dovremo anche segnalare e contribuire a correggere le cose sbagliate che sempre sono disseminate nel nostro percorso terreno la storia delle nostre associazioni è lì a dimostrare che i buoni alberi, e noi quello siamo, sono necessari, e nostro compito è semmai difenderli dai rovi.

Forse manchiamo di umanità. Quando facciamo distinzioni che dividono in colori e qualità, quando accecati dalla luce della professionalità ci dimentichiamo il rispetto e il valore insito nella buona volontà di ognuno. Quando accecati dalla ricerca di un risultato perfetto? ci dimentichiamo che un buon risultato è quello che fa andare avanti tutto ogni giorno. Dobbiamo mettere nel nostro comportamento buon senso, comprensione, cercare in noi gli errori, non ribaltare sugli altri quello che ci viene contestato e soprattutto non considerare semplice la soluzione dei problemi (cosa che sembra diventata sport nazionale) quando invece servono umiltà, buona volontà, rispetto dell'esperienza e soprattutto impegno, tanto impegno.

Ogni anno che passa ci diciamo che non è un buon momento e che cose spiacevoli accadono fra noi, intorno a noi e lontano da noi, penso che l'unica scelta possibile sia di continuare il nostro percorso, il nostro compito come meglio possiamo senza lasciarci scoraggiare con l'unico faro nella fede e nella nostra buona coscienza.

Il nostro Santo Padre si è scelto un nome impegnativo, parole sue, a chiamarsi Francesco e che il compito fosse arduo lo possiamo vedere tutti i giorni, ma anche noi a chiamarci Misericordia non abbiamo fatto di meno, non dobbiamo mai dimenticare il nome che portiamo e, anche se nel tempo ci siamo aperti e siamo attenti al confronto ci sono altre associazioni che svolgono qualcosa di simile a noi ma non come noi e chi non è convinto della base dei nostri valori: amore, umiltà, compassione, potrà trovare senz'altro soluzione alle sue necessità guardando dentro di sé e trovando adeguate soluzioni.

Vorrei infine salutarvi tutti con affetto a nome mio e da parte di tutto il Corpo Generale di Compagnia

Massimo Magnolfi

POLIAMBULATORIO
"ANNA BUSSOTTI"
Via Volterrana 3/a

MEDICINA SPECIALISTICA

Le prenotazioni si effettuano direttamente all'accettazione del poliambulatorio al **Galluzzo**, oppure chiamando il numero **055.204.8000** interno 2, nei giorni dal **Lunedì** al **Venerdì** dalle 8.30 alle 20.00 e **Sabato** dalle 8.30 alle 12.30.

Direttore Sanitario: Grifoni dott.ssa Cecilia
Referente: Ippolito dott.ssa Emilia

Attenzione: i medici specialisti ricevono esclusivamente su appuntamento

Agopuntura	*IN ATTESA DI ASSEGNAZIONE*	-	-
Allergologia	VIVARELLI dott. Emanuele	Lunedì	15:00
Angiologia e Eco Color Doppler	TORLAI dott. Riccardo	Mercoledì	14.30
Cardiologia: E.C.G. - Eco Cardio Color - Doppler	MONTEREGGI dott. Alessio	Giovedì e Venerdì	8.30
	FENU dott. Franco	Mercoledì	9.30
Test da sforzo Holter pressorio e cardiaco Terapia anticoagulante	MONTEREGGI dott. Alessio	Ora e giorno da definire in base all'appuntamento	
Chirurgia Generale	MUZZI dott. Muzio	Giovedì	9.00
Dermatologia - Terapia Fotodinamica	VERRONE dott. Claudio	Venerdì	15.00
Chirurgia non ablativa	VERRONE dott. Claudio	Mercoledì	17.30
Ecografia	SILLI dott. Giambattista	Martedì	15.00
Endocrinologia e dietologia	CENCI dott.ssa Valeria	Lunedì	12.00
Geriatria	LAPIS dott. David	Mercoledì mattina solo su appuntamento	
Ginecologia e Ostetricia	CAVICCHI dott. Umberto	Mercoledì	16.00
Immunoematologia e ricostruzione dei tessuti	MIRABELLA dott. Carlo	Martedì	16.00
Logopedia	PRATESI dott.ssa Caterina	Giovedì	15.00
Medicina fisica e riabilitazione	BANDINELLI dott. Ivano	Lunedì	9.00
		Giovedì	15.00
Medicina dello sport	GUERRISI dott. Alfredo	Mercoledì	15.00
Neurologia ed Elettromiografia Elettroencefalogramma Potenziali evocati	DI ROLLO dott. Andrea	Giovedì	14.30

Nutrizionista e Test intolleranze	CALABRESE dott.ssa Dora Biologa	Martedì	15.00
Nutrizionista	CORSI dott.ssa Claudia Biologa	Venerdì	14.30
	FANFANI dott.ssa Sandra	Sabato	9.30
Oculistica	MALANDRINI dott. Massimo	Giovedì	17.30
	MASTELLONE dott. Guido R.	Mercoledì	15.30
	VITALE dott. Luigi	Lunedì	15.00
Omeopatia e Fitoterapia	*IN ATTESA DI ASSEGNAZIONE*	-	-
Ortopedia	POCCIANTI dott. Filippo	Giovedì	18.00
	ROSETI dott. Carlo	Giovedì	9.00
Ortopedia pediatrica	*IN ATTESA DI ASSEGNAZIONE*	-	-
Ortottica e Riabilitazione Esame del Campo visivo	GRONCHI dott. Francesco	Venerdì	16.00
Osteopatia	*IN ATTESA DI ASSEGNAZIONE*	-	-
Otorinolaringoiatria e Audiologia	ALBANESE dott. Claudio	Martedì	14.30
Pneumologia e Spirometria	*IN ATTESA DI ASSEGNAZIONE*	-	-
Podologia	NARDONI dott. Luca	Mercoledì	8.30
	SANI dott.ssa Martina	Venerdì	14.30
Psicologia	VEGNI dott.ssa Costanza	Giovedì	14.30
Urologia	LOMBARDI dott. Claudio	Martedì	17.00

AMBURATORIO
Via Volterrana 3/a

MEDICINA DI BASE

Le prenotazioni si effettuano direttamente all'accettazione del poliambulatorio al **Galluzzo**, oppure chiamando il numero **055.204.8000** interno 3, nei giorni dal **Lunedì** al **Venerdì** dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 19.00.

MEDICI	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
FENICI dott. Flavio	16.00	-	10.00	10.00	16.00
GIANNECCHINI dott. Giuseppe	10.30 - 12.30	10.30 - 12.30	10.30 - 12.30	-	10.30 - 12.30
PAOLETTI dott. Cesare	17.00	15.30	-	10.00	-

SERVIZIO INFERMIERISTICO

Dal **Lunedì** al **Venerdì,** dalle ore **9.30** alle **11.30** è possibile rivolgersi direttamente all'infermiere al poliambulatorio per informazioni e prenotazioni anche domiciliari.

Prestazioni infermieristiche erogate presso il nostro poliambulatorio del Galluzzo: iniezioni, medicazioni, infusioni, rimozione suture e tutto ciò che è di competenza infermieristica.

FISIOCHINESITERAPIA

"ADRIANA STRETTI"
FISIOMOUD s.r.l.
Via Volterrana 3/a

Informazioni e prenotazioni solo contattando il numero **3917444450** dal **Lunedì** al **Venerdì**, dalle **8.30** alle **13.00** e dalle **15.00** alle **19.00**.

TERAPIE FISICHE

Tecarterapia - Onde d'urto - Chinesiterapia attiva e passiva - Tens
Elettrostimolazioni muscolari - Laserterapia - Massaggi - Ionoforesi - Ultrasuoni

PALESTRA RIABILITATIVA

Corsi di Ginnastica di Gruppo

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
8.45 - 9.45	Ginnastica dolce		Ginnastica dolce		Ginnastica dolce
10 - 11	Ginnastica dolce	Tonificazione muscolare	Stretching	Tonificazione muscolare	Ginnastica dolce
15.30 - 14.30	Tonificazione muscolare	Tonificazione muscolare	Tonificazione muscolare	Tonificazione muscolare	Tonificazione muscolare
17 - 18		Hatha - Yoga			
18 - 19				Hatha - Yoga	
19 - 20	Pilates		Pilates		

PRELIEVI EMATICI

In convenzione **ASL** presso il poliambulatorio del **GALLUZZO**

Per **Prenotare** un prelievo ematico **in sede** o **domiciliare** è necessario recarsi presso il poliambulatorio dal **Lunedì** al **Venerdì** dalle **8.30** alle **11.30** e dalle **15.00** alle **18.00**.

Ricordiamo che al momento della prenotazione è indispensabile presentarsi con una **richiesta medica** riempita in ogni sua parte e con la **tessera sanitaria.**

Per **effettuare** il prelievo ematico in sede è necessario presentarsi al poliambulatorio **su prenotazione** e con la ricevuta del pagamento del **Ticket**.

Giorni e orari per effettuare il prelievo: Lunedì - Mercoledì - Venerdì dalle 7.00 alle 8.30

Ritiro referti esami ematici: dal Lunedì al Venerdì dalle 8.30 alle 20.00 e il Sabato dalle 8.30 alle 12.30.

Centro Unificato Prenotazioni - **C.U.P.**
Lunedì e **Mercoledì** dalle 15.00 alle 17.00
Presso la **Misericordia del Galluzzo**

amplifon

Audioprotesi AMPLIFON
ogni Martedì alle ore 10.00
presso la Misericordia del Galluzzo

STUDI MEDICI
TAVARNUZZE
Via Cassia 105

MEDICINA SPECIALISTICA

Le prenotazioni si effettuano direttamente all'accettazione degli Studi Medici di Tavarnuzze oppure chiamando il numero **055.204.8000** interno 4, nei giorni dal **Lunedì** al **Venerdì** dalle 9.00 alle 11.30 e dalle 15.00 alle 18.00.

Attenzione: i medici specialisti ricevono esclusivamente su appuntamento

Cardiologia e Ecografia Vascolare	FENU dott. Franco	Martedì	15.00
Dermatologia	VERRONE dott. Claudio	Mercoledì	15.00
Medicina Internistica	*IN ATTESA DI ASSEGNAZIONE*	-	-
Nutrizionista e Test Intolleranze	CALABRESE dott.ssa Dora Biologa	Giovedì	15.00
Oculistica	NARDI dott.ssa Anna Maria	Martedì	15.00
Ortopedia	POCCIANTI dott. Filippo	Lunedì	16.30
Otorinolaringoiatria e Audiologia	NENCINI dott. Rossano	Lunedì	16.30
Podologia	SANI dott.ssa Martina	Venerdì	9.00
Psicologia	LAPINI dott.ssa Elena	Giovedì	15.30
Tecnico ortopedico	CAROBBI dott. Niccolò	Venerdì	11.00
Urologia	CINI dott.ssa Chiara	-	-

PRELIEVI EMATICI

In convenzione **ASL** presso gli Studi Medici di **TAVARNUZZE**

Per **Prenotare** un prelievo ematico **in sede** è necessario recarsi presso il poliambulatorio dal **Lunedì** al **Venerdì** dalle **9.00** alle **11.30** e il Sabato dalle **9.00** alle **10.20**.

Ricordiamo che al momento della prenotazione è indispensabile presentarsi con una **richiesta medica** riempita in ogni sua parte e con la **tessera sanitaria.**

Per **effettuare** il prelievo ematico in sede è necessario presentarsi agli Studi Medici **su prenotazione** e con la ricevuta del pagamento del **Ticket**.

Giorni e orari per effettuare il prelievo: Martedì - Giovedì dalle 7.30 alle 9.00 e il Sabato dalle 8.30 alle 9.30

Ritiro referti esami ematici: dal Lunedì al Venerdì dalle 8.30 alle 20.00 e il Sabato dalle 8.30 alle 12.30.

Centro Unificato Prenotazioni - **C.U.P.**
Lunedì e **Mercoledì** dalle 9.00 alle 10.30
Presso gli **Studi Medici di TAVARNUZZE**

amplifon

Audioprotesi AMPLIFON
1° e 3° Mercoledì del mese ore 15.00
presso gli Studi Medici di TAVARNUZZE

Festa del Volontariato

La *Misericordia del Galluzzo* in collaborazione con il Quartiere 3 presenta la trentaduesima edizione della "Festa del Volontariato"

La **Misericordia del Galluzzo** ringrazia tutte le consorelle e i confratelli che si sono spesi senza riserve per organizzare e rendere possibile anche quest'anno la **Festa del Volontariato**. Ormai giunta al suo trentaduesimo anno si conferma come un evento cardine per la vita della nostra comunità. Grazie alla realizzazione di questo momento di festa la nostra Confraternita è in grado di sensibilizzare in modo particolare la popolazione alla solidarietà di donare ognuno una piccola parte del proprio tempo libero per aiutare coloro che maggiormente ne hanno bisogno. È inoltre un momento di apertura della Confraternita verso la propria comunità di appartenenza, così da mantenere vivo e attivo quel contatto essenziale con la popolazione che si dimostra fondamentale per la nostra opera di misericordia. Ma è anche tempo di svago e di festa appunto e quest'anno siamo riusciti a estendere il numero di eventi in programma; ad aprire la Festa del Volontariato ci saranno tre giornate dedicate alla ormai celebre ciclostorica, organizzata dal **Gruppo Sportivo della Misericordia "La Certosina"**, con cena presso la Certosa, giornata dedicata alla mostra e scambio di biciclette e attrezzature vintage e infine gara ciclostorica, non competitiva, con ben tre diversi percorsi che abbracciano le strade del Chianti fiorentino. Gli eventi in programma presso l'area feste dei giardini del Galluzzo sono numerosissimi e vi invitiamo a sfogliare le pagine successive per poterne prendere visione; ad ogni modo le novità più importanti rispetto agli anni precedenti sono rappresentate da tre giorni di castelli gonfiabili che saranno allestiti in viale Tanini e dall'iniziativa del **Gruppo di Protezione Civile della Misericordia** che insieme al Servizio comunale di Protezione Civile illustrerà alla popolazione tutti i principali rischi derivanti da calamità naturali che già hanno colpito il territorio del Galluzzo e che possono rappresentare una minaccia alla sicurezza di persone, beni e animali. Un ringraziamento particolare va anche al **Quartiere 3** che ci ha sostenuti concedendoci la propria collaborazione.

La Certosina

17-19 MAGGIO 2019

Quarto raduno per biciclette d'epoca sulle strade bianche del Chianti, con partenza dalla Certosa del Galluzzo (Firenze). La Certosina è una ciclostorica **NON COMPETITIVA** per tutti coloro che si presenteranno con una bicicletta da corsa d'epoca costruita prima del 1987. I percorsi sono sempre 3 (60 - 72 - 80 km) leggermente modificati per permettere il passaggio di tutti e tre dal **MUSEO DI BARTALI**.
Per ulteriori informazioni e/o iscrizioni contattateci sulla pagina Facebook oppure:
info@lacertosina.it www.lacertosina.it

VENERDI' 17 MAGGIO

20.00 **Cena** de "La Certosina" con intrattenimento presso la Certosa di Firenze.

SABATO 18 MAGGIO - **piazza Acciaioli**

ore 9.00 **MOSTRA - SCAMBIO** di biciclette, componentistica e abbigliamento vintage presso Piazza N. Acciaioli (Galluzzo - FI)
Mostra biciclette d'epoca (a cura del Gruppo Pedale Vintage Firenze 4G)

ore 10.00 - 13.00 e 15.00 - 19.00
RITIRO PACCHI GARA per i partecipanti alla ciclostorica

(obbligatoria la presentazione di certificato idoneità al ciclismo in originale e copia)

POMERIGGIO:
- Pedalata / camminata con **visita guidata della Certosa del Galluzzo**
- Concorso "**IL CERTOSINO/LA CERTOSINA D.O.C.G.**"

(sfilata e premio per i migliori rappresentanti di biciclette realizzate e assemblate da telaisti e meccanici fiorentini | Premio speciale dedicato dalla Fondazione Giovanni da Verrazzano Castello di Verrazzano)

- **Lungo:** 80 km, 1400 m, 11 km strade bianche
- **Medio:** 72 km, 1200 m, 7 km strade bianche
- **Corto:** 60 km, 480 m, 2 km strade bianche

DOMENICA 19 MAGGIO

ore 6.30-7.30
Termine ISCRIZIONI e RITIRO PACCHI GARA

ore 8.00
PARTENZA de La Certosina dal Km Zero al piazzale della Certosa del Galluzzo per percorsi **MEDIO** e **LUNGO**.
IMPORTANTE! per i percorsi MEDIO e LUNGO ci sarà la "Scalata con ristoro Speciale al Castello Di Verrazzano" (a richiesta con servizio di cronometraggio) solo per tesserati per ciclismo agonistico.

ore 9.00 - 9-30
PARTENZA de La Certosina dal Km Zero al piazzale della Certosa del Galluzzo per percorso **CORTO**.

ore 12.30
Pasta Party
al circolo **Everest**

ore 14.30-15.30
PREMIAZIONI

ore 15.30
Ringraziamenti e Saluti

Eventi presso l'area feste dei giardini del Galluzzo

Festa del Volontariato

Dal 23 maggio al 2 giugno

Giovedì 23 Maggio
15.00 Apertura BAR
18.00 Apertura PUB
19.30 Apertura ristorante con serata a tema **American Diner**
21.45 Esibizione gruppo **"Palché Band"**

Venerdì 24 Maggio
15.00 Apertura BAR
16.30 Esposizione di auto dei concessionari **TUTTAUTO** e **BRANDINI**
17.00 **GONFIABILI** vari (fascia d'età dai 3 ai 10 anni)
18.00 **INFO PROTEZIONE CIVILE**
18.00 Apertura PUB
19.30 Apertura ristorante specialità **LAMPREDOTTO**
(porzioni limitate, **prenota** al numero 3929398139 - Luca)
21.45 Esibizione gruppo **"Beatles Band - Nice to Beat"**

Sabato 25 Maggio
15.00 Apertura BAR
16.00 Mercatino presso la pista da pattinaggio
16.30 Esposizione di auto con i concessionari **TUTTAUTO** e **BRANDINI**
17.00 **GONFIABILI** vari (fascia d'età dai 3 ai 10 anni)
18.00 **INFO PROTEZIONE CIVILE**
18.00 Apertura PUB
19.00 Apertura ristorante
21.30 Esibizione del gruppo teatrale della Misericordia **" gli sBarellati"** con apertura e chiusura del gruppo **"Ganze & Derpa"**

Domenica 26 Maggio
10.30 **Santa Messa** celebrata dal Correttore della Misericordia Don Francesco Catelani presso l'area feste dei giardini
12.30 Pranzo **UNITALSI** al ristorante
15.00 Apertura BAR
16.30 Esposizione di auto con i concessionari **TUTTAUTO** e **BRANDINI**
17.00 **GONFIABILI** vari (fascia d'età dai 3 ai 10 anni)
18.00 **INFO PROTEZIONE CIVILE**
18.00 Apertura PUB
19.00 Apertura ristorante
21.45 Esibizione **Tribute Band** dei **NEGRAMARO**

Lunedì 27 Maggio
15.00 Apertura BAR
18.00 Apertura PUB
19.30 Apertura ristorante - specialità **PICI** fatti sul momento
(porzioni limitate, **prenota** al numero 3929398139 - Luca)
21.45 Esibizione gruppo **"J.J. River"**

Martedì 28 Maggio
15.00 Apertura BAR
18.00 Apertura PUB
19.30 Apertura ristorante
20.15 **Gara Podistica XIX trofeo FRATRES**
21.45 **Rock contest 1ª semifinale**

Mercoledì 29 Maggio
15.00 Apertura BAR
18.00 Apertura PUB
19.30 Apertura ristorante
21.45 **Rock contest 2ª semifinale**

Giovedì 30 Maggio
15.00 Apertura BAR
17.00 **Antropozoa Onlus**
18.00 Apertura PUB
19.30 Apertura ristorante
21.45 **Rock contest FINALE**

Venerdì 31 Maggio
7.30 - 12.00 **Donazione Straordinaria Fratres** (presso la Misericordia del Galluzzo)
15.00 Apertura BAR
18.00 Apertura PUB
19.30 Apertura ristorante specialità **CACCIUCCO**
(porzioni limitate, **prenota** al numero 3929398139 - Luca)
21.45 Esibizione gruppo "**Eurotunz**" serata anni **80/90**

Sabato 1 Giugno
15.00 Apertura BAR
16.00 Mercatino fatto dai bambini "**Tutti giù per terra**"
17.00 Esibizione di **JUDO** a cura della scuola di arti marziali Okami - Firenze
17.00 **Baby body painting**
17.00 **Pane e Nutella** - merenda gratuita
18.00 Apertura PUB
19.00 Apertura ristorante
21.45 Esibizione gruppo "**Calibe's Band**"

Domenica 2 Giugno
10.30 **Esibizione della scuola equestre** "La cipressaia" al campo 2
12.30 Apertura ristorante
15.00 "**Battesimo della sella**" a cura della scuola equestre "La cipressaia"
15.00 Apertura BAR
16.30 **Scuola di pasticceria** di ANITA per bimbi dai 5 anni in su
17.00 **Baby body painting**
18.00 Apertura PUB
19.00 Apertura ristorante
21.30 **Commercianti in passerella** - centro commerciale naturale del Galluzzo

ATTENZIONE!
Se avete piccoli elettrodomestici da smaltire potete portarli all'area feste e gettarli nell'apposito bidone fornitoci da ESA gestione RAEE così da ottimizzarne il riciclo.

Ricordiamo alla popolazione che quest'anno l'organizzazione della festa si è impegnata per eliminare totalmente l'impiego della plastica per il consumo di bevande e pasti e che saranno utilizzati solo contenitori alimentari di plastiche biodegradabili.

GRUPPO PROTEZIONE CIVILE DELLA MISERICORDIA DEL GALLUZZO

Per la Festa del Volontariato: Venerdì 24, Sabato 25 e Domenica 26 Maggio dalle ore 17.00 alle 20.00, vieni a trovarci davanti all'area feste dei giardini di Viale Tanini; insieme al Servizio di P.C. del Comune di Firenze abbiamo organizzato un evento di informazione alla popolazione sui principali rischi di P.C. presenti sul territorio del Galluzzo, inoltre saranno esposti e illustrati tutti i mezzi e le attrezzature in dotazione al Gruppo.

Chi siamo e cosa facciamo

«Sono attività di protezione civile quelle volte alla **previsione**, **prevenzione** e mitigazione dei rischi, alla gestione delle **emergenze** e al loro **superamento**»

Articolo 2, comma 1, del Codice della protezione civile - Decreto Legislativo n. 1 del 2 Gennaio 2018

«Il Servizio nazionale della protezione civile promuove la più ampia partecipazione del **volontariato organizzato** alle **attività di protezione civile** di cui all'articolo 2 [...]»

Articolo 32, comma 2, del Codice della protezione civile - Decreto Legislativo n. 1 del 2 Gennaio 2018

Queste poche e semplici parole riassumono perfettamente le attività di protezione civile svolte dal volontariato organizzato e la considerazione che questo si è guadagnato, diventando oggi una struttura operativa fondamentale per il Servizio nazionale di P.C. perché in grado di mobilitare ingenti quantità di risorse umane e materiali.

Un po' di Storia…

Sebbene formalmente il volontariato di protezione civile esista da pochi decenni la prima attività che la Misericordia del Galluzzo ha svolto nel campo della P.C. risale al 1976 quando a seguito del terremoto nel Friuli un gruppo di nostri confratelli si mobilitò per raccogliere generi alimentari e vestiario da inviare nelle zone colpite in modo da fornire un aiuto, seppure limitato, alla popolazione vittima del sisma per partecipare almeno allo sforzo di superamento dell'emergenza. Da quel momento i nostri volontari hanno partecipato anche se con mezzi e risorse limitate a tutte le grandi emergenze di protezione civile; solo per citarne alcune ricordiamo: Irpinia (1980) Moby Prince (1991), Assisi (1997), Aquila (2009), Amatrice (2016).

Ad oggi il Gruppo di Protezione Civile della Misericordia del Galluzzo collabora, grazie ad una convenzione, con il Servizio di Protezione Civile del Comune di Firenze dal 2015. Inoltre nel corso degli anni, grazie al continuo sostegno della popolazione verso la Misericordia e il contributo della sopracitata convenzione siamo riusciti e lo diciamo con estrema soddisfazione, a mettere insieme i mezzi, le attrezzature e la formazione in grado di fronteggiare qualunque tipologia di rischio derivante da calamità presente sul territorio del Galluzzo.

Organizzazione e funzionamento del Gruppo

Sono trentaquattro i volontari del Gruppo di Protezione Civile della Misericordia del Galluzzo inseriti nel **G.E.VO.T** (gestione elenco del volontariato toscano) e iscritti nella convenzione con il Sistema di Protezione Civile del Comune di Firenze. Le attività richieste ai volontari del Gruppo si dividono in tre categorie principali: operative, logistiche e formative.

ATTIVITA' OPERATIVE

Fanno parte del settore operativo tutte quelle attività, precedentemente citate, che riguardano: **previsione**, **prevenzione**, **gestione dell'emergenza** e il suo **superamento**. All'interno del nostro Gruppo il *Responsabile Operativo* e i vari *Capisquadra* hanno il compito di dirigere queste attività, sia che si tratti di svolgere informazione alla popolazione (attività di prevenzione), intervenire in uno scenario di emergenza o assistere la popolazione vittima di un evento calamitoso al fine di sopperire alle necessità primarie (pasti caldi, luoghi riparati, vestiario ecc.).

ATTIVITA' LOGISTICHE E DI MANUTENZIONE

Per il corretto funzionamento di tutto il nostro apparato operativo **è fondamentale** che siano pianificate e svolte tutte quelle operazioni di manutenzione ordinaria e straordinaria di **mezzi e attrezzature**, oltre al continuo rinnovo e controllo dei **D.P.I.** (dispositivi di protezione individuali). Centrale in questo ambito è la figura del *Responsabile della Logistica e del Magazzino*, il quale coadiuvato a turno da tutti i volontari si occupa mensilmente di verificare il corretto funzionamento delle attrezzature in dotazione al Gruppo. Sono queste le attività, insieme a quelle formative, che occupano più spesso un volontario di protezione civile essendo di capitale importanza garantire il corretto funzionamento di tutto il parco mezzi e delle attrezzature in modo da operare al meglio nella fase di emergenza senza rischiare di intralciare o ostacolare gli interventi di altre associazioni o enti.

ATTIVITA' DI FORMAZIONE

Altro vero pilastro del volontariato di P.C. è la formazione. Inutile sottolineare la necessità assolutamente prioritaria per un volontario di **operare in totale sicurezza** per se stesso e per gli altri; l'unico modo per limitare i rischi da questo punto di vista è quello di svolgere con serietà i corsi di formazione appositamente organizzati dal Servizio comunale di P.C. o dalla Federazione delle Misericordie Toscane. Inoltre per utilizzare in modo ottimale le varie attrezzature non è sufficiente svolgere solo un corso di formazione per impararne il funzionamento, ma è indispensabile effettuare periodicamente delle esercitazioni così da tenersi allenati e pronti per quando saremo chiamati ad intervenire in uno scenario di emergenza reale.

ATTENZIONE
Per segnalazioni o emergenze contattare la Sala Operativa Comunale aperta H 24 al numero 055.7890

Se sei interessato a svolgere attività di volontariato in protezione civile iscriviti alla *Misericordia del Galluzzo*.
Per Info: protezione.civile@misericordiagalluzzo.it **Gruppo Protezione Civile Misericordia del Galluzzo**

NOTIZIE DAL GRUPPO FRATRES

⇒ Il **nuovo donatore** o chi **non ha donato** negli ultimi 24 mesi deve prenotare la donazione come candidato donatore.

⇒ Il **donatore periodico** può fissare direttamente l'appuntamento per la donazione.

PRIMA DELLA DONAZIONE

Può essere consumata una colazione leggera a base di tè o caffè con poco zucchero, fette biscottate, ma senza latticini.

LA VISITA DI IDONEITA'

Il donatore o il candidato donatore verrà sottoposto ad una visita medica accurata e ad un colloquio preliminare con un medico trasfusionista e compilerà il questionario anamnestico ed il consenso. Viene effettuato un prelievo di sangue per la verifica dello stato di salute e viene prenotato il giorno della donazione. Il medico formulerà quindi un giudizio di idoneità alla donazione.

IL PRELIEVO

Il prelievo è effettuato da personale sanitario preparato e qualificato. La procedura è semplice e innocua, il materiale usato è monouso.

PERMESSO DAL LAVORO

In occasione degli esami di prequalificazione e di ogni donazione sarà consegnato il giustificativo per assenza o per permesso da lavoro come da normativa vigente.

Unità di Raccolta Fratres presso la *Misericordia del Galluzzo* dalle ore 7.30 alle 11.00

CALENDARIO DELLE DONAZIONI GIUGNO - DICEMBRE 2019						
GIUGNO	Venerdì	7	Domenica	16	Domenica	30
LUGLIO	Domenica	7	Venerdì	26		
SETTEMBRE	Sabato	7	Domenica	22	Venerdì	27
OTTOBRE	Domenica	6	Domenica	20	Venerdì	25
NOVEMBRE	Domenica	10	Domenica	24	Venerdì	29
DICEMBRE	Domenica	8	Domenica	22	Venerdì	27

Venite a trovarci durante una delle giornate di donazione, conoscerete il nostro ambiente, sarete accolti come amici e vi renderete conto del clima familiare. Vi daremo ogni utile informazione per poter decidere se diventare donatori.

I nostri recapiti sono: 329.0188807, 331.4497954, 055.204.8000 (interno 5) dalle 15.00 alle 18.00 nei giorni di Lunedì, Mercoledì e Venerdì

E-mail: fratres.galluzzo@virgilio.it sito internet: www.fratresgalluzzo.it

Fratres Galluzzo - Donatori di Sangue

I nostri numeri nel 2018

- 1.512 Donazioni tra sangue e plasma
- 143 Donatori che hanno donato per la prima volta

Sono numeri molto significativi, ma siamo sempre alla ricerca di nuovi donatori perché la necessità di sangue è in costante aumento e spesso è emergenza!

VENERDI' 31 MAGGIO 2019

4ª MARATONA DEL SANGUE

"Andrea Carniani"

Donazioni di sangue e plasma non-stop
dalle ore 7.30 alle ore 12.00
Unità di Raccolta Fratres
Presso la *Misericordia del Galluzzo*
vi aspettiamo numerosi!

Gita del Gruppo Fratres Galluzzo

ROMA

30 - 31 Marzo
1 Aprile 2019

Il nostro Gruppo ha organizzato, nei giorni dal 30 marzo al 1 aprile 2019, una gita a Roma, con visita alla Cappella Sistina, ai Musei Vaticani nonché al Palazzo del Quirinale e ai suoi giardini.

COMUNICA CON NOI

Tutti i canali digitali per comunicare con la Misericordia e con i vari Gruppi che operano al servizio della popolazione

Misericordia Galluzzo	**@misericordiagalluzzo**
Protezione Civile Misericordia del Galluzzo	**@procivmisgalluzzo**
Fratres Galluzzo - Donatori di Sangue	**@fratres.galluzzo**
Festa del Volontariato Galluzzo	**@festadelvolontariato2016**
La Certosina	**@lacertosinaciclostorica**
Galluzzo Unitalsi Misericordia	**@Misericordia.Galluzzo.Unitalsi**
Misericordia_Galluzzo	**#misegalluzzo**

WEB **www.misericordiagalluzzo.it**

WEB **www.fratresgalluzzo.it**

WEB **www.lacertosina.it**

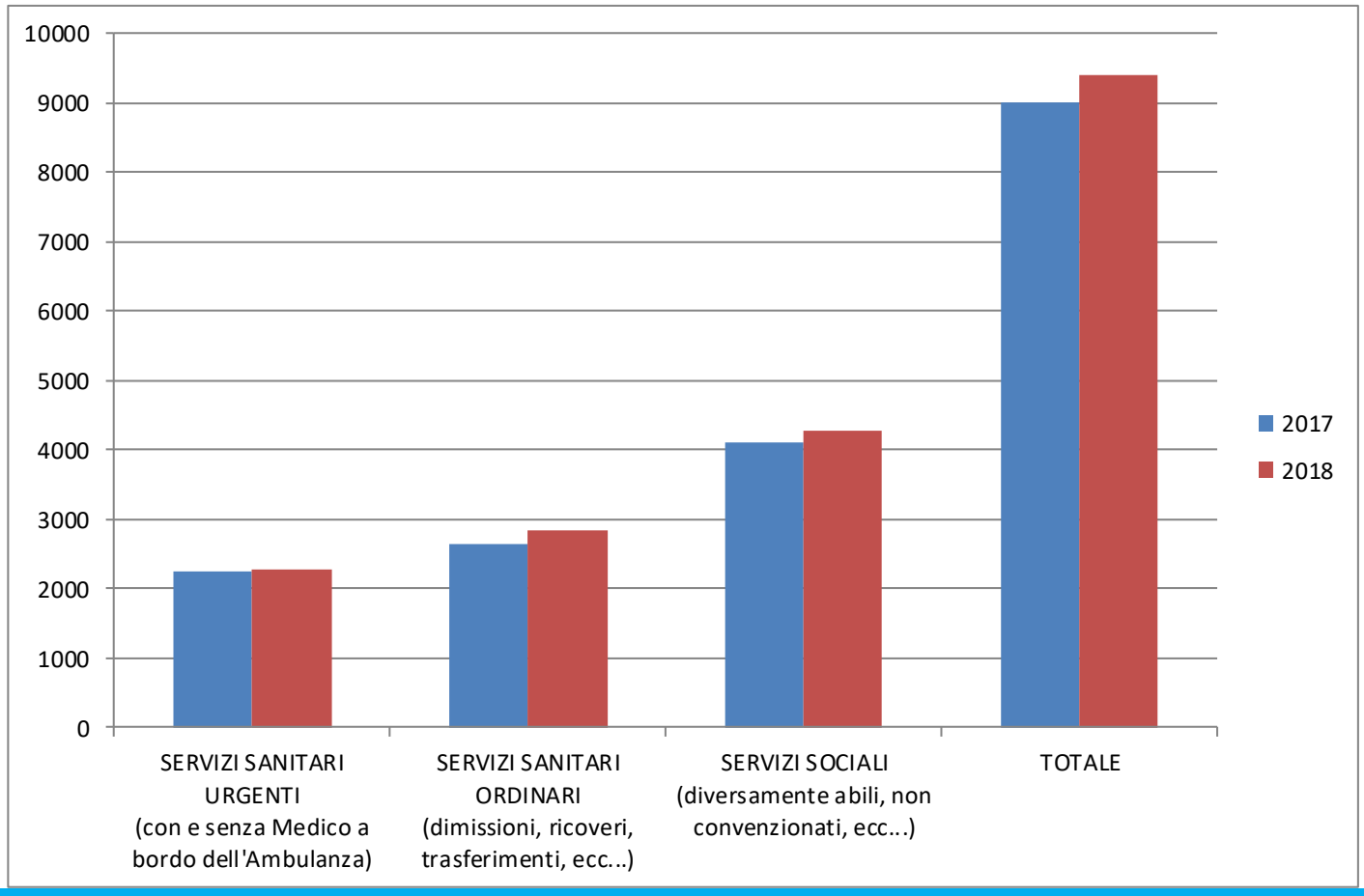
Se desideri comunicare con la redazione del periodico *MISERICORDES* o se vuoi darci una mano nella sua realizzazione scrivici a:
redazione.misericordes@misericordiagalluzzo.it

Hai la passione della **fotografia**, **ti piace scrivere** o vorresti tenere una **rubrica** sul nostro periodico?

Non esitare a contattarci! Stiamo cercando di **creare un gruppo** di lavoro per gestire la redazione di questo periodico.

STATISTICHE DEI SERVIZI

TIPOLOGIA	2017	2018
SERVIZI SANITARI URGENTI (con e senza medico a bordo dell'ambulanza)	2249	2271
SERVIZI SANITARI ORDINARI (dimissioni, ricoveri, trasferimenti, ecc.)	2650	2842
SERVIZI SOCIALI (diversamente abili, non convenzionati, ecc.)	4110	4282
TOTALE	9009	9395



IPERTENSIONE, DISLIPIDEMIA E PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

Dott. Alessio Montereggi - Cardiologo

L'ipertensione arteriosa rappresenta in Italia il più rilevante fattore di rischio per infarto miocardico, ictus cerebrale, scompenso cardiaco, insufficienza renale e fibrillazione atriale. Inoltre infarto miocardico ed ictus rappresentano le prime due cause di morte in Italia seguite dalla patologia tumorale.
Più del 30% della popolazione italiana è affetta da ipertensione con percentuali enormemente superiori nella popolazione anziana. Tra il 20 ed il 30% della popolazione è inoltre affetta da ipercolesterolemia
Questi due fattori di rischio sono entrambi prevenibili e, in genere, facilmente curabili per ridurre in modo drastico il rischio di sviluppare, negli anni successivi, le patologie cardiovascolari prima ricordate.
La prevenzione deve iniziare il più precocemente possibile, prima che si manifesti la patologia.
Specialmente se in famiglia ci sono parenti di primo grado con ipertensione o ipercolesterolemia i familiari (in genere i figli) dovrebbero provare la pressione almeno una volta all'anno e se ai limiti superiori della norma almeno ogni 6 mesi ed anche le analisi del sangue per valutare il colesterolo andrebbero fatte almeno una volta nell'età adulta e ricontrollate dopo 5 anni se normali o prima se ai limiti della norma e nelle donne sempre dopo la menopausa.

Di seguito i valori normali per la pressione arteriosa (PA) sistolica e diastolica in ambulatorio:

PA **ottimale** < 120/80 mmHg

PA **normale** tra 120-129 e/o 80-84 mmHg

PA **normale alta** tra 130-139 e/o 85/89 mmHg

Ipertensione grado 1 (lieve) tra 140-159 e/o 90-99 mmHg

Ipertensione grado 2 (moderata) tra 160-179 e/o 100-109 mmHg

Ipertensione grado 3 (severa) ≥ 180 e/o ≥ 110 mmHg

Ricordo che è considerata valida ed affidabile anche l'automisura domiciliare della PA che però deve essere eseguita bene e con strumenti automatici validati da braccio (e non da polso) ed i valori di pressione in automisura (home blood pressure) sono in media più bassi di 5 mmHg sia per la massima (PA sistolica) sia per la minima (PA diastolica). Nel caso di dubbi o estrema variabilità delle misure si può ricorrere al monitoraggio ambulatoriale della pressione arteriosa delle 24 ore (erroneamente chiamato Holter pressorio) che ci può dare un'idea più precisa dell'andamento della pressione di giorno e di notte

Per quanto riguarda il colesterolo, negli ultimi anni, è diventato preminente calcolare il Colesterolo LDL (quello cattivo) con la seguente formula: colesterolo totale - colesterolo HDL (quello buono) – un quinto dei trigliceridi. Il colesterolo LDL è diventato il principale valore da controllare
E' proprio il valore del colesterolo LDL che ci deve guidare poi nelle eventuali scelte terapeutiche. Non c'è infatti un valore normale per tutti (tranne che per il concetto: " più basso è meglio è"), infatti in un soggetto giovane e sano, senza altri fattori di rischio basterà mantenerlo < 160 mg/dl; se presente un fattore di rischio non grave < 130 mg/dl; se presenti più fattori di rischio, diabete o danno d'organo (placche carotidee, ipertrofia ventricolare etc.) < 100 mg/dl; infine se già presente la malattia aterosclerotica (infarto, angioplastica, bypass, ictus, aneurisma aortico, etc.) < 70 mg/dl.
Tra l'altro il valore di colesterolo LDL <70 mg/dl è in media il valore che abbiamo alla nascita e che andrebbe mantenuto così basso con un'attenta alimentazione e stile di vita.

Nell'ambito della prevenzione cardiovascolare non bisogna poi dimenticarsi della cattiva abitudine al fumo di sigaretta che negli ultimi anni però è fortunatamente andata incontro ad una significativa diminuzione, dell'iperglicemia e diabete, dell'obesità e della sedentarietà. Ovviamente anche la familiarità per malattie cardiovascolari gioca un ruolo rilevante, ma purtroppo la componete genetica non è, per lo meno per ora, prevenibile o curabile.
Ma come prevenire le malattie cardiovascolari ed in particolare l'aumento della pressione e del colesterolo?
Il miglior consiglio è iniziare la prevenzione sin da bambini con scelte alimentari corrette ed uno stile di vita sano. La regione Toscana è un'area con una incidenza più bassa di mortalità per patologie cardiovascolari rispetto ad altre zone dell'Italia e molto minori rispetto ad altri paesi del Nord ed Est Europa e forse questi dati possano dipendere in parte dall'ambiente e dall'alimentazione che spesso è portata ad esempio dai colleghi di altre regioni. L'alimentazione mediterranea fa ormai parte dei consigli dietetici per ridurre il rischio di patologie cardiovascolari

I consigli sono semplici: un'alimentazione molto variata con poco sale, poca carne rossa, pochi formaggi stagionati, poca carne di maiale, molta verdura, frutta (anche secca) e pesce con attenzione all'eccesso di carboidrati specie se presente sovrappeso/obesità. L'olio extravergine di oliva è un eccellente alimento, ma è molto calorico e quindi non abusarne sempre se in sovrappeso/obesità ed infine il vino che rientra nell'alimentazione "salva cuore" ma in quantità molto limitate (uno, massimo due bicchieri al giorno). La regolare attività fisica, proporzionata per l'età del soggetto, è anch'essa fondamentale per prevenire ipertensione e l'ipercolesterolemia.
Camminare quotidianamente per qualche chilometro, anche nelle persone anziane, abbassa la pressione e la frequenza cardiaca, la glicemia, i trigliceridi ed aiuta a mantenere un buono stato di salute in generale.

Se poi, tutte le misure preventive messe in atto, non riusciranno a controllare la pressione o il colesterolo abbiamo una ampia gamma di farmaci molto efficaci, molto comodi (spesso basta una capsula la giorno) e in genere molto ben tollerati per curare questi due fattori di rischio e tentare di scongiurare le malattie cardio e cerebro vascolari. Ma, in questo caso, bisognerà rivolgersi al proprio Medico di Medicina Generale e seguire le indicazioni prescritte assumendo con estrema regolarità la terapia suggerita.

LA FRUTTA OLEAGINOSA

Un prodigio in miniatura

Dott.ssa Sandra Fanfani - Nutrizionista

Nonostante le sue dimensioni ridotte, la frutta secca può considerarsi una vera e propria carica nutrizionale!
Acidi grassi insaturi, proteine, vitamine preziose, minerali e fibre sono in essa contenuti.
Studi clinici hanno dimostrato che una dieta che includa una certa quantità di frutta secca può proteggerci dalle malattie cardiovascolari e addirittura hanno evidenziato effetti benefici sul cervello; in particolare pistacchi, arachidi, nocciole, mandorle, consumate regolarmente in piccole quantità, potrebbero secondo tali studi potenziare la memoria, rallentare l'invecchiamento, ridurre l'infiammazione all'interno del corpo e migliorare le abilità cognitive delle persone; il merito di queste eccezionali qualità sarebbe dovuto alla presenza di acidi grassi essenziali e antiossidanti.
D'altra parte però, è opinione piuttosto comune che la frutta secca faccia ingrassare a causa dell'elevato contenuto di calorie e grassi.
In realtà, studi osservazionali e sperimentali hanno mostrato che non solo l'assunzione di frutta secca non influenza negativamente il peso corporeo ma, sempre in quantità moderate avrebbe appunto un ruolo protettivo.

Quali possono essere i meccanismi funzionali: a livello sperimentale, è stato osservato che noci, mandorle, pistacchi hanno un valore metabolizzabile inferiore a quello attribuito tramite i valori calorici usati in materia; il contenuto calorico della frutta secca sarebbe quindi sovrastimato rispetto alla realtà.

Sostituzione di alimenti e nutrienti meno salutari: considerando che la frutta secca è una fonte di proteine vegetali, acidi grassi insaturi, fibre e minerali, la sostituzione di alimenti e nutrienti meno salutari con la frutta secca, può ridurre il rischio di aumento di peso.

Migliore controllo dell'appetito: la fibra presente promuove la crescita di batteri del microbiota intestinale (noto anche come flora batterica formata dall'insieme dei microrganismi simbiotici che stanziano nel tratto gastrointestinale), che con la fermentazione promuovono la regolazione dell'appetito e riducono di conseguenza un'eccessiva assunzione di energia.

Effetto sul microbiota intestinale: alcuni componenti della frutta secca, quali fibre, proteine, grassi ed alcuni composti bioattivi, potrebbero determinare modifiche nella composizione del microbiota intestinale influenzandola positivamente. Infatti, la mandorla in particolare, grazie al suo elevato apporto di fibre, proteine, calcio, fosforo, magnesio è un nutrimento di prim'ordine nei casi di stanchezza fisica ed intellettuale, per chi è reduce da un periodo di difficoltà emotive e nervose, e per chi ha scelto un'alimentazione vegetariana.

La raccomandazione quindi alla luce di tutto questo, sarà di consumarla al naturale, non tostata, non salata ed in quantità personalizzate in base al proprio metabolismo.

SERVIZIO CIVILE

"EMERGENZA E OLTRE"

PROGETTO DEL SERVIZIO CIVILE NAZIONALE PER L'ANNO 2018 - 2019

Il progetto iniziato lo scorso dicembre ha lo scopo di estendere l'attività di assistenza alla persona che già la nostra Misericordia garantisce grazie all'instancabile opera delle consorelle e dei confratelli attivi. Le tipologie di servizi che i volontari del Servizio Civile Nazionale sono chiamati a svolgere riguardano:

⇒ **Soccorso mediante trasporto sanitario di emergenza**
⇒ **Trasporto sanitario ordinario** attuato con mezzi idonei per dimissioni, ricoveri, trasferimenti
⇒ **Assistenza socio-sanitaria**

Ringraziamo tutti i volontari che nel corso degli anni sono passati dalla nostra Confraternita per lo svolgimento del Servizio Civile e, in questa occasione, particolarmente quelli che ad oggi partecipano al progetto per l'anno 2018 - 2019: Francesco, Chiara, Michele, Tommaso, Martina, Lorenzo e Valery.

CHE IDDIO VE NE RENDA MERITO

Movimento iscritti alla Misericordia dal 1 settembre 2018 al 28 febbraio 2019

ASPIRANTI
CHELLINI FRANCESCO
LIVI EMMA

ATTIVI
BALDISSERROTTO RENATO
BARTOLINI MICHELE
BEJAN ALEXANDRU ILIE
BERNACCHIONI SANDRO
BIANCHI FEDERICO
BONATTI GUIDO
BOTTONI STEFANO
BRZEZNICKA BERNADETTA
CANSELLA FRANCESCO
CIARAMELLA FRANCESCO
CIONI LEONARDO
COLONNA ANTONIO
CONTINI STEFANO
DANZI LORENZO
DE LA CRUZ ASTO RAUL
DI NATALE ALESSIA
DONATI SARTI FRANCESCO
FALASCHI MARTINA
FALCONI MATTEO
FALLI FRANCESCA
IZZI LILIANE MARIE
LUSINI MORENO
MACCANTI ANGELA
MAGNI JACOPO
MARINI MARIA GRAZIA
MAURO ALDA
MENICONI TOMMASO
NIERI ARGENTI ROBERTO
OZDEMIR MUSEREF
PATERNA NICCOLO'
POLI CATERINA
ROBICCI LUCA
ROTARV BOGDAM-FLORIN

AGGREGATI
AREZIO PIERLUIGI
BARTOLONI RENZO
BONGI EDA
BOVE GIUSEPPE
BRUNI CAMILLA
BUSI MONICA
CAMBELLOTTI EDA
CAPRI LUIGI
CESCHI GRAZIELLA
DEI FIORELLA
DEL MEDICO LEONARDO
FABBRI VITTORIO
FALLAI ANNA MARIA
FANFANI FRANCA
FERRARESE PAOLA
FORMIGLI ANNA
FRANCHINI ANNA
FRUGIUELE SIMONA
GHERARDELLI IVANA
GIGLIOLINI PATRIZIA
LA MATTINA MARIA RITA
LEONI ROSSANA
MELANI BARBARA
MELOSI ROBERTO FRANCESCO
MILLI GIUSEPPINA
MONTANELLI FRANCESCO
NASINI MARIA TERESA
NUTINI FABRIZIO
PALECCHI NARA
PAOLINI LOREDANA
PAZZI ALESSANDRO
PEROTTO VITTORIO
PIERACCINI IDA CRISTINA
RAFFAETA' DANIELA
SBOLCI CLARA
TADDEI SILVANA
TONNINI MAURO
UGOLINI GIACOMO
VANZI SERGIO
VASERELLI MARIO
VASTA SILVIO
VETTORI ANNA MARIA

Centro di ascolto ANTI-USURA

Servizio disponibile presso la Misericordia del Galluzzo tutti i Giovedì dalle 18.00 alle 19.00 preferibilmente su appuntamento.

Per chiedere un appuntamento rivolgersi direttamente presso la portineria della Misericordia oppure chiamare lo 055.2048000 interno 1, o il 3474829770.

Per maggiori informazioni sulle modalità di aiuto che offre la Fondazione Toscana per la prevenzione dell'Usura visita il sito www.prevenzioneusuratoscana.it

LA FONDAZIONE: COSA FA

SUPPORTA le persone, le famiglie e le piccole imprese, anche se oggetto di azioni legali, affinché possano superare gravi situazioni di difficoltà finanziarie; FORNISCE informazioni e consulenze nel campo economico-finanziario, approfondendo le reali condizioni dei richiedenti e le relative prospettive di soluzione; RIORGANIZZA i bilanci familiari, ristrutturando le passività, rinegoziando con banche e finanziarie prestiti e mutui, concordando con i creditori la sistemazione a saldo e stralcio delle posizioni debitorie;

RILASCIA

- garanzie a Banche convenzionate per facilitare la concessione di finanziamenti a soggetti a rischio di usura con le modalità previste dall'art. 15 della Legge 7 Marzo 1996 n° 108 sotto forma di:- prestiti rateali fino all'importo massimo di € 25.800,00 – che in casi particolari e solo per le piccole imprese può raggiungere € 51.600,00 – con rimborso fino a 60 mesi;-mutui ipotecari fino all'importo massimo di € 200.000,00 con rimborso fino a 20 anni anche con ipoteca non di I grado;
- garanzie a banche convenzionate per facilitare la concessione di microcrediti di solidarietà sotto forma di prestiti rateali fino all'importo massimo di € 7.500,00 con rimborso fino a 60 mesi a soggetti che non hanno capacità economico-patrimoniali per ottenere credito bancario ma presentano potenzialità economiche future che possono giustificare l'assunzione di impegni
  COLLABORA, come Centro di Indirizzo o Centro di raccolta ed istruttoria delle domande per gli interventi di sostegno per l'inclusione sociale promossi dalla Regione Toscana ai sensi dell'art. 60 della L.R. 77/2012 e dell'art. 7 della L.R. 45/2013;

PROMUOVE la cultura della legalità, anche attraverso un'azione preventiva di carattere educativo proponendo comportamenti – personali e familiari – che sappiano sviluppare

LA FONDAZIONE: COSA NON FA

NON DA' sussidi. NON FA interventi in presenza di una carente o lacunosa esposizione della situazione debitoria in quanto l'intervento deve essere risolutivo. NON EROGA direttamente prestiti ma fornisce alle banche convenzionate le garanzie necessarie per poter accedere, a condizioni di favore, al credito ordinario - altrimenti negato - da utilizzare per il pagamento di passività pregresse e, limitatamente all'attività di Microcredito, per spese da effettuare in relazione all'intervento richiesto. NON CHIEDE commissioni o rimborso spese. I suoi interventi sono a titolo completamente gratuito, compreso il rilascio di garanzie alle banche. NON E' un organismo burocratico ma una realtà che vive del lavoro di volontari con specifiche competenze professionali.

Le notizie dal Patronato

RIFORMA I.S.E.E. - Indicatore della Situazione Economica Equivalente, le ISEE effettuate nel 2018 sono scadute il 15/01/2019. E' possibile procedere al rinnovo, valevole fino al 15/01/2020, presentandosi, **PREVIO APPUNTAMENTO**, con la documentazione necessaria.

DOMANDA DI DISOCCUPAZIONE NASPI: la domanda di disoccupazione al lavoro cosiddetta NASPI, dovrà essere trasmessa telematicamente con l'assistenza gratuita del Patronato **entro e non oltre** 68 giorni dal licenziamento. E' quindi consigliabile inoltrarla quanto prima. Documenti occorrenti: lettera di licenziamento e modello SR.163 con codice IBAN, tale modulo dovrà essere vidimato dalla propria Banca o Posta.

CONSULENZA PENSIONISTICA PERSONALIZZATA: In attesa dell'approvazione del Decreto attuativo collegato alla Legge di Stabilità è allo studio la possibilità di anticipare la decorrenza di pensione mediante il PRESTITO PENSIONISTICO A.PE SOCIALE e A.PE VOLONTARIA. Verifica del periodo lavorativo se rientrante nei LAVORATORI PRECOCI e USURANTI. Calcolo presuntivo della pensione e determinazione della decorrenza di accesso.

SPORTELLO PENSIONE SICURA , CONTROLLO GRATUITO DELLA PENSIONE PER DIRITTI INESPRESSI: si definiscono diritti inespressi eventuali possibilità che i pensionati hanno di ottenere prestazioni ulteriori sulla pensione (assegni familiari, integrazioni al minimo, maggiorazioni sociali, quattordicesima mensilità ecc.). Trattasi di prestazioni spettanti ai pensionati che sono sotto determinate soglie di reddito .

Prenotazione per MODELLO 730/2019 redditi 2018: dal mese di Marzo 2019 è possibile prenotarsi per effettuare il modello 730 inerente il reddito 2018.

PATRONATO e ASSISTENZA FISCALE CAF

Servizio disponibile esclusivamente su appuntamento

Per prenotare è necessario chiamare il numero 055.2048000, interno 1, dal Lunedì al Sabato dalle 7.00 alle 19.00. Lo sportello è aperto tutti i Giovedì dalle 15.30 alle 19.00 presso la stanza della Guardia Medica della Misericordia.

Per ogni tipo di pratica pensionistica, fiscale ed assistenziale

Email: tommaso.righi@patronatosias.it

Questa iniziativa è finalizzata a fornire un aiuto alla popolazione, da sempre al centro della nostra attività, in modo da concorrere alla garanzia dei **diritti sociali** attraverso un servizio efficiente e con un deciso impegno per la risoluzione delle problematiche legate alla **previdenza**, all'**infortunistica INAIL**, all'**assistenza sociale** e alle **pratiche fiscali**.

*Presso la MISERICORDIA DEL GALLUZZO è possibile effettuare GRATUITAMENTE le pratiche previdenziali di **PENSIONE AI SUPERSTITI** e di ratei maturati e non riscossi. Per maggiori informazioni chiama al 3774921368.*

CERTIFICAZIONI ANAGRAFICHE

Servizio di pubblica utilità

Servizio disponibile il **Lunedì** dalle 10.30 alle 12.00 e **Mercoledì** dalle 15.00 alle 17.00 presso la Misericordia del Galluzzo.

SERVIZIO DISPONIBILE SOLO PER I RESIDENTI NEL COMUNE DI FIRENZE

Certificati di **Matrimonio, Morte e Nascita** **
Certificati di **Residenza, di Stato di Famiglia e contestuale**
Certificati di **Stato libero, Cittadinanza e Esistenza in vita**
Estratto dell'atto di nascita (per i nati dal 1° gennaio 2010)
Estratto dell'atto di Morte (per i decessi avvenuti dal 1° gennaio 2007)
Risultanze Anagrafiche di Matrimonio e Morte

Consegna immediata
** N.B. alcune tipologie di certificato relative a cittadini non residenti al momento dell'evento (nascita, matrimonio o morte) potrebbero non essere stampati e in questo caso devono essere ordinati.

Medicina del lavoro

È attivo il servizio di medicina del lavoro, per informazioni rivolgersi al numero **3389331700**

STUDI DENTISTICI

Via volterrana 3/A Galluzzo

Dott.ssa ROSALBA CAPUTO **Dott. GIULIO BRUNORI**	**055.204.85.58**
Dott. GIANLUIGI GARGANI	**055.204.91.16**

Regione Toscana

PRONTO BADANTE

numero verde

800.59.33.88

COS'E' IL PROGETTO "PRONTO BADANTE"

"**Pronto Badante**" è il **progetto** della **Regione Toscana** che ha come obiettivo il **sostegno alla famiglia nel momento in cui si presenta la prima fase di fragilità dell'anziano**. Il progetto, con il coinvolgimento del Terzo settore, del volontariato e dei soggetti istituzionali presenti sul territorio, prevede **l'intervento diretto di un operatore presso l'abitazione della famiglia dell'anziano**, in modo da garantire un unico punto di riferimento per avere informazioni riguardanti i percorsi socio-assistenziali e un sostegno economico per l'attivazione di un rapporto di assistenza familiare con una/un badante.

A CHI E' RIVOLTO

Il **Numero Verde Pronto Badante 800.59.33.88**, attivo dal Lunedì al Venerdì ore 8.00 - 18.00 e Sabato ore 8.00 - 13.00, si rivolge alla **famiglia con anziano convivente** o **all'anziano che vive da solo** e che **rientra nelle seguenti condizioni**:

- Età uguale o superiore a **65 anni**
- Residenza in **Toscana**
- Trovarsi in un **momento di difficoltà**, fragilità o disagio che si manifesta per la **prima volta**
- **Non** avere già in atto un **progetto di assistenza personalizzato** (PAP) da parte dei servizi territoriali

COSA GARANTISCE

Contattando il Numero Verde Pronto Badante **un operatore autorizzato** si recherà, entro al massimo 48 ore, presso l'abitazione dove risiede l'anziano in difficoltà. Qualora a seguito della visita dell'operatore, l'anziano abbia tutti i requisiti previsti, la Regione Toscana corrisponderà **buoni lavoro** (voucher) per un valore pari a **300 euro**, comprensivi di contributi previdenziali e assicurativi, per attivare un primo rapporto di lavoro regolare e occasionale una/un badante.

L'**operatore autorizzato** che segue l'anziano garantirà inoltre a domicilio un **periodo di tutoraggio** per aiutare la famiglia quando viene attivato un rapporto di assistenza familiare, con una/un **badante**.

Onoranze Funebri

La nostra confraternita non offrendo tale servizio ha stipulato a favore degli iscritti una convenzione con l'impresa:

Cavallacci - FAF

Che prevede facilitazioni particolari.
Per maggiori informazioni telefonare a questa confraternita o direttamente ai numeri
055.204.9274 o 055.21.54.66

Servizio attivo H24

DEFUNTI dal 01/09/2018 al 28/02/2019

ABBARCHI CARLO
BANDINELLI MILENA
BARTOLINI SILVANA
BELLUCCI GIULIANO
BENSI GIULIANO
CANTINI DANILO
CAPACCIONI ALBERTO
CARADOSSI LEDA
CARLATTI LOREDANA
CAVINI LUCIANO
DADDI ADA
DETRATTI OTTORINO
FEROCI ANGELO
FOGLI MARISA
FUSI PIERO
GAMANOSSI NELLA
GIANNELLI BRUNA
MARTINO MARIA
METAFONTI MARIA
MICHELAGNOLI GRAZIELLA
NANNELLI RINA
PANCRAZI ROSANNA
PAPINI LINA
PIEROTTI PIERO
PIOVELLI CESARINA
PRATESI WILMA
RELLI MARIA
ROCCHINI FRANCESCO
ROMOLI PAOLO
SARTO GIANNI
SCUDERI ANGIOLINO
VECCI GRAZIELLA

Bensi Giuliano

Dona il 5x1000 alla Misericordia del Galluzzo

Via Volterrana 3/A - 50124 Firenze - Tel. 055 2048000

Cos'è il 5x1000?

Si tratta di una quota di imposte a cui lo Stato rinuncia per destinarla alle organizzazioni **no-profit**, aiutandole così a sostenere le loro attività.
Grazie a questo piccolo finanziamento la Misericordia del Galluzzo potrà offrire nuovi servizi alla popolazione e continuare a prestare quelli che già garantisce.

Non ti costa nulla, infatti non è una tassa in più, ma sei tu che decidi a chi destinarlo.

→ Il 5 per mille non è alternativo all'8 per mille

Solo grazie al tuo contributo riusciremo a garantire i nostri servizi dedicati a tutta la comunità.

SOCCORSO SANITARIO 118
PROTEZIONE CIVILE
TRASPORTI SOCIO-SANITARI
SERVIZI DI ASSISTENZA DOMICILIARE
SERVIZI AMBULATORIALI E FISIOTERAPICI
RACCOLTA SANGUE E EMODERIVATI
BANCO ALIMENTARE
SPOSRTELLO ANTI USURA
SERVIZI DI CULTO
ANAGRAFE - CUP - CAF
SERVIZI FUNEBRI

I modelli per la **dichiarazione dei redditi CUD, 730** e **UNICO** contengono un apposito spazio dedicato al 5x1000 in cui è sufficiente **inserire il proprio nome** e **indicare il codice fiscale** seguente:

80017730484