

GIUGNO 2015



DON SERAFINO RONCHI

RIABILITAZIONE - CURA - PREVENZIONE

InForma

Newsletter d'informazione e divulgazione
a cura dello staff medico e fisioterapico
del Centro Riabilitativo
don Serafino Ronchi

Open Night
Seconda Edizione

VENERDÌ 24 LUGLIO 2015
a partire dalle ore 19.00

presso

VIVA IL VERDE GARDEN CENTER
via Gavardina, 48/50 - Bedizzole (Bs)

Una serata immersi nella natura, all'insegna
del benessere e del relax, per ascoltare buona
musica, deliziare il palato, sperimentare i nostri
trattamenti Cura e Prevenzione e scoprire tutti
i Servizi del Centro don Serafino Ronchi.

CONTATTACI PER PRENOTARE!

Accesso solo previa prenotazione (fino a esaurimento posti disponibili).
In caso di maltempo, l'iniziativa sarà posticipata.

In collaborazione con:



TENDAVERDE
PARCHI E CITTADINI

LA SERATA SARÀ ANCHE L'OCCASIONE
PER SCOPRIRE IL PROGETTO BENEFICO



promosso dal Centro Don Serafino Ronchi,
a sostegno dei bambini malati di AIDS in Tanzania.

MAGGIO-OTTOBRE 2015

"UN MASSAGGIO PER PAMOJA"

I fisioterapisti
del Centro Don Serafino Ronchi offrono
un massaggio professionale per Pamoja.
Il controvalore del loro tempo e il tuo contributo
(a partire da 25 euro)
saranno interamente devoluti al progetto.

Poliambulatorio don Serafino Ronchi

Via Santa Lucia, 32 – 25018 Vighizzolo di Montichiari (BS)
tel./fax 030 9960938 segreteria@centroserafinoronchi.it
www.centroriabilitativodonserafinoronchi.it



... e nell'attesa dell'evento di luglio vi ricordiamo chi siamo...

Il Centro Riabilitativo Don Serafino Ronchi nasce nel 2007 dall'esigenza di offrire al territorio una struttura ambulatoriale polispecialistica con l'obiettivo di lavorare in maniera integrata con le diverse componenti sanitarie, al fine di rispondere ad una più ampia esigenza di "salute e benessere" della persona.

Professionisti qualificati e strumenti diagnostici all'avanguardia, volti alla diagnosi ed alla terapia delle patologie, si rivolgono in senso più ampio al benessere generale della persona, in termini non solo curativi ma anche preventivi.

Oltre 25 medici specialisti e 10 fisioterapisti esperti, costituiscono l'anima del Centro Riabilitativo don Serafino Ronchi, che operano con professionalità e preparazione affinché

***“La visita medica sia momento di confronto e di aiuto nella malattia.
La diagnosi sia precisa, rapida e rigorosa.
La Terapia sia scientificamente valida ed aggiornata.
La riabilitazione sia concreta...”***

Il personale addetto all'accoglienza è preparato ad ascoltare "la persona ed i suoi bisogni", fornendo risposte precise e puntuali e raccogliendo il maggior numero di informazioni possibili necessarie a costruire un percorso idoneo e rispondente alle singole esigenze.

Fiore all'occhiello del don Serafino Ronchi è la piscina riscaldata a 33°C, che consente una serie di attività riabilitative in acqua, offrendo indubbi risultati dal punto di vista del recupero funzionale. Da tempo è presente al Centro un' équipe di riabilitatori specializzati nelle patologie neurologiche dell'età evolutiva.

LE RICETTE DI NICOLETTA

La sana e buona alimentazione

Bocconcini di pollo al curry

INGREDIENTI:

120 gr di petto di pollo – 50 ml di yogurt magro – 1 tazzina da caffè di vino bianco – 1 chuchaiino di olio E.V.O – 2 cucchiaino di curry – 1 gr sale – pepe qb

PREPARAZIONE:

- tagliare il petto di pollo a cubotti, versare in una ciotola aggiungendo un filo d'olio, il curry, il succo di mezzo limone, sale e pepe e lasciarlo marinare per almeno un'ora
- trascorso il tempo, scaldare una padella e rosolare i bocconcini, sfumare poi con il vino e proseguire la cottura a fuoco dolce per c.ca 10-15 minuti
- nel frattempo preparare la salsa di accompagnamento mescolando lo yogurt con un cucchiaino di curry
- una volta il pollo cotto e asciutto, togliere la padella dal fuoco e distribuire la salsa direttamente sopra ai bocconcini; chiudere con un coperchio per far scaldare la salsa ed insaporire i bocconcini.

CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA:

Il pollo è una carne bianca povera di grassi e priva di carboidrati: un grande aiuto in cucina per la preparazione di molti piatti gustosi. Il curry è una delle miscele di spezie più conosciute nel mondo occidentale, al quale però non appartiene. Originario dell'India, dove è tutt'ora conosciuto con il nome originario di masala, questo condimento fu importato in Europa dagli inglesi e deve il suo nome occidentale alla parola cari (salsa per il popolo Tamil). Il curry è solitamente composto da spezie tostate in padella e pestate in un mortaio, di cui fanno parte il cumino e la curcuma (che dà al curry il suo particolare colore giallo ocra). Il curry è ricco di molte vitamine, come la A, quelle del gruppo B, la vitamina D, la E e la K. Abbondanti sono anche i sali minerali. I numerosi antiossidanti, di cui è ricco, contribuiscono ad esercitare un'azione contro i radicali liberi, che causano l'invecchiamento cellulare.