

## AIMS Novara Magazine

Direttore: Elena Marafante

Capo redattore: Alessandro Tudini

Redattori: Mattia Cerutti  
Silvia Lo Grande  
Riccardo Gorini

Fotografie: Virginio Sarti

Impaginazione e grafica: Elena Marafante  
Silvia Lo Grande

Sede legale:  
Via Monte San Gabriele, 50/A  
28100 Novara (NO)  
Tel. e FAX: 0321 453399  
E-mail: aismnovara@aism.it  
Stampato in proprio

Autorizzazione Tribunale di Novara n° 1836 del 2014  
Tutti i diritti sono riservati

## CHIUSURA ESTIVA SEZIONE DI NOVARA

AIMS Novara informa tutti i soci che la sede sarà chiusa per il periodo estivo dal 4 Agosto al 19 agosto. Rimane attiva la segreteria telefonica, il fax e le e-mail. Auguriamo a tutti buone vacanze, ci vediamo a rientro con le attività.



## IN AUTUNNO PRESENTAZIONE DEL LIBRO...

### L'AGO MAGGIORE di LUCA CONTATO



Il Gruppo Editoriale Alter Ego e Luca Contato sostengono con una donazione la ricerca scientifica di FISM Fondazione Italiana Sclerosi Multipla

VUOI IL TUO #SMUOVITI  
DONA IL TUO 5x1000 A FISM

Sonia, una bellissima ragazza di ventisei anni, dopo alcuni esami specifici scopre di essere malata di sclerosi multipla. Quanto è difficile accettare un simile verdetto? Abbastanza da fuggire, lasciare il fidanzato e i genitori impietriti nel salotto di quella casa appena comprata ad Arona così piena di progetti e aspettative. Travolta da emozioni, pensieri e domande, Sonia guida senza una meta, non sa che ad Angera, in una grotta nascosta ai piedi della rocca, la stanno aspettando tre fate e un lungo viaggio oltre il tempo e lo spazio che le permetterà di affrontare i suoi dolori e i suoi demoni. Tra realtà, mito e fantasia, il Lago Maggiore sarà il filo conduttore delle esperienze e delle avventure che condurranno la protagonista a scoprire il vero significato della vita.

DISPONIBILE  
IN LIBRERIA  
E ONLINE



Per informazioni  
ufficiostampa@alteregoedizioni.it  
0761 220122  
www.aughedizioni.it

SCLE  
ROSI  
MULT  
IPLA  
ONLUS  
associazione  
italiana

un mondo  
libero dalla SM

### IN QUESTO NUMERO...

Nuovo consiglio provinciale 1

Erbe aromatiche 2018 1

Alcuni consigli 2

Progetto LIDA 2

Mele 2018 3

Attività sezione 3

Chiusura sezione 4

Inaugurazione e libro 4

# AIMS Novara Magazine

Notiziario informativo della Sezione Provinciale AISM di Novara

COPIA GRATUITA  
ANNO IV NUMERO 2

## NUOVO CONSIGLIO PROVINCIALE

In data 07/04/2018 si sono tenute le elezioni per il nuovo Congresso Elettivo della sezione di Novara. I soci votanti hanno dato la loro preferenza per:

Conti Marinella 32 voti  
D'Amico Giusy 18 voti  
Gorini Riccardo 25 voti  
Gorini Giampietro 8 voti  
Gilardino Annamaria 12 voti

Granato Silvio 21 voti  
Marafante Elena 32 voti  
Melani Michael 15 voti  
Ongeri Jean 22 voti  
Sarti Virginio 21 voti  
Tudini Alessandro 25 voti

In data 17 Aprile il nuovo consiglio si riunisce per assegnare le cariche:  
Presidente: Marafante Elena  
Vice presidente: Alessandro Tudini  
Tesoriere: Gorini Riccardo

Segretario: Melani Michael  
Conti Marinella: Consigliere  
D'Amico Giusy: Consigliere  
Granato Silvio: Consigliere  
Ongeri Jean: Consigliere  
Sarti Virginio: Consigliere

Il nuovo consiglio sarà in carica per 3 anni e rimane a disposizione dei soci per qualsiasi richiesta o proposta. Auguriamo un buon lavoro.



## LE ERBE AROMATICHE 2018

In data 26 e 27 Maggio a Novara in piazza Duomo, AISM Novara ha sostenuto FISM con le erbe aromatiche (menta, salvia, rosmarino) e poi il 2 Giugno siamo stati ad Arona durante la festa della Repubblica sempre per sostenere FISM. Sono state vendute 190 piantine per un totale di 1900 euro per sostenere FISM.



### Le Erbe Aromatiche di AISM

IL 26 E 27 MAGGIO  
DAI ALLA RICERCA  
SULLA SCLEROSI MULTIPLA  
UN NUOVO GUSTO



Si ringrazia per il sostegno alle nostre attività:





## Sclerosi multipla e caldo: alcuni consigli

**Il caldo estivo costituisce motivo di disagio per la maggior parte delle persone**, in particolari diversi studi pubblicati negli anni scorsi hanno sottolineato che l'eccessivo aumento della temperatura nelle persone con SM può causare in alcuni casi anche una riaccentuazione/esacerbazione di alcuni sintomi della malattia.

Tale fenomeno viene inquadrato come sindrome di Uthoff, un peggioramento temporaneo dei sintomi della SM quando l'organismo è esposto ad elevate temperature, sia per cause esterne (stagione estiva) sia per cause interne (febbre).

### Consigli utili

- Soggiornare in un ambiente con aria condizionata durante i periodi di estremo calore e umidità
- Utilizzare ventilatori durante attività fisiche in ambienti chiusi
- Indossare vestiti leggeri e traspiranti
- Bere frequentemente bevande leggermente raffreddate non gassate, non zuccherate, e non alcoliche
- Non esagerate con il cibo: meglio non appesantire il sistema digestivo
- Fare bagni, bagni parziali o docce con acqua fresca
- Utilizzare impacchi freddi, avvolti in un leggero strofinaccio di cotone, sull'inguine o sotto i polsi
- Sono disponibili anche polsiere, fasce per il collo refrigeranti dai prezzi contenuti, ma anche gilet, canotte e giubbotti refrigeranti.

## NUOVO PROGETTO CON LIDA

In data 17 Giugno AISM Novara insieme a LIDA, ha inaugurato un nuovo progetto di Pet-therapy. La nuova attività si svolgerà tutti i venerdì presso la sede della LIDA in via Ardemagni, Novara. Per i soci interessati telefonare in sede per partecipare al progetto.

All'inaugurazione hanno partecipato 16 soci AISM, che hanno gradito la nuova attività. Certi di un riscontro positivo da parte di tutti i soci, rimaniamo in attesa per le iscrizioni



## EVENTO MELE 2018

Il 6 e 7 Ottobre 2018 AISM Novara insieme ai volontari sarà presente sul territorio Novarese per raccogliere fondi destinati alla ricerca sulla Sclerosi Multipla e a servizi diretti alle persone con SM. Anche quest'anno speriamo nel sostegno dell'Associazione Nazionale Marinai d'Italia, Associazione Nazionale Alpini, Associazione Nazionale Carabinieri, Associazione Nazionale Bersaglieri, Associazione Nazionale Arma Aeronautica e le associazioni di volontariato di protezione civile, Federazione nazionale pensionati CISL del Piemonte Orientale, le proloco del

territorio e gli scout. Vi aspettiamo numerosi per sostenere la Mela 2018.

Quest'anno inoltre inauguriamo una collaborazione con l'Aeronautica Militare presente sul territorio Novarese con il CEPOVA di Cameri che in occasione dell'evento ci aiuterà nella raccolta per la ricerca.



## TAI CHI & PALESTRA

Le attività di benessere proposte ai soci da AISM Novara, riprenderanno col seguente calendario: Tai Chi: Inizio 1 Ottobre fino al 17 Dicembre. Pausa Natalizia, poi si riprende dal 7 Gennaio per finire col 13 Maggio. Si salterà il 22 aprile perché si festeggia la Pasqua. Per l'attività fisica adattata: inizio 2 Ottobre fino al 18 Dicembre, Pausa Natalizia, per riprendere

l'8 Gennaio fino al 14 Maggio, escluso il 23 Aprile. Gli incontri si svolgeranno presso la sala del CDQ Sud, sita sopra la nostra sezione. Per il Tai Chi il lunedì alle ore 16 e per AFA in palestra, il martedì dalle 16 alle 19. Per Arona AFA in piscina il lunedì pomeriggio presso il centro sportivo "Arona Active" e il Tai Chi il sabato, ancora da definire le date precise, gli incontri si svolgono presso la sala della Fondazione

Casa di riposo di Arona( via Mottarone 19), per info 0321453399 oppure Aismnovara@aism.it