

Bergamo Cuore

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

Insieme per la vita...

...oltre l'indifferenza

CON ARTICOLI DI

dott. Alessandro De Bernardis, dott. Bruno Carrara, dott. Dante Mazzoleni

Anno 43 · Numero 2 · SETTEMBRE 2025

Organo di informazione dell'Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie cardiovascolari

«CUORE BATTICUORE - ODV»
24122 Bergamo - Via Garibaldi, 11

aderente a


Conacuore
ODV
COOPERAZIONE VOLONTARI
ASSOCIAZIONE DEL CUORE

L'editoriale

C' è un momento nella vita

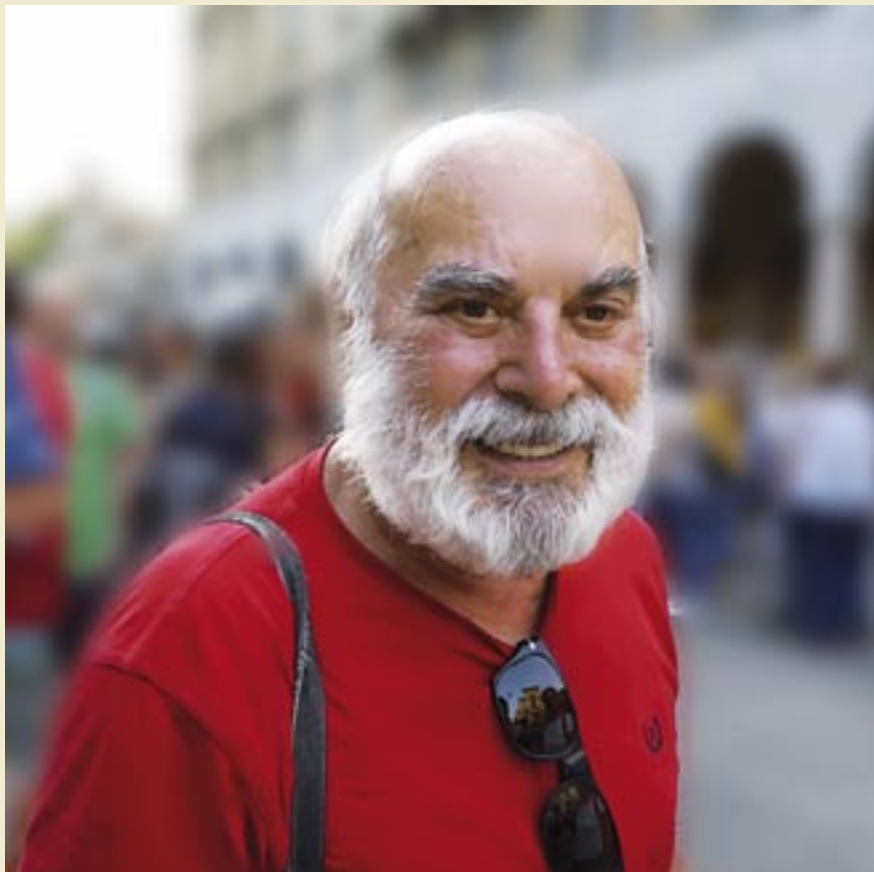
in cui i figli scoprono che i genitori non sono perfetti. Finisce la fase della fiducia e si scopre che anche i più anziani sono umani, con tutti i loro limiti e i loro difetti. È un passaggio importante e naturale, che aiuta a crescere.

Tuttavia è sempre più difficile, per chi si arrocca nelle sue convinzioni, che il dialogo tra i figli e i padri, tra i giovani e i vecchi possa viaggiare su binari dell'equilibrio. Specialmente nel nostro tempo inquieto in cui molte convinzioni sembrano tramontate per sempre. Qualcuno afferma addirittura che siamo in presenza di una mutazione antropologica senza ritorno. "Oh, non ci sono più gli ideali di un tempo, le buone maniere, l'educazione, il rispetto...". È vero, tutto sembra cambiare con una velocità supersonica e non riusciamo più a starci dietro. La tecnologia sposa l'intelligenza artificiale; l'irrequietezza cancella la riflessione; la diplomazia non è più capace di evitare i conflitti; le armi sembrano una soluzione inevitabile per l'equilibrio del mondo; i problemi sembrano non giungere mai ad una risoluzione definitiva. Facciamo tutti parte di questo mondo che sempre più faticiamo a capire... Sicuramente il

mondo di una volta era più lineare e apparentemente più semplice: senza internet, senza smartphone, senza social network. Ma non siamo stati capaci di trasmettere ai più giovani la linearità della transizione. Non abbiamo costruito una società più giusta, senza privilegi, meno individualista, più altruista. Una società sobria nei consumi e un futuro ambientale in equilibrio tra uomini, animali e vegetali.

Queste note dolenti non devono pessimisticamente bloccare ogni nuova iniziativa che vada nel senso del miglioramento del vivere. Il mondo va avanti per corsi e ricorsi. Nulla è immutabile. La funzione degli adulti nei confronti dei più giovani non passa attraverso il drastico giudizio di condanna ma attraverso la concretezza di un impegno sociale e civile. Come, ad esempio, quello del volontariato disinteressato e gratuito. Nella scuola di Barbiana di Don Milani c'era scritto "I CARE", cioè "me ne importa, mi sta a cuore". È il contrario esatto del motto fascista "me ne frego".

Sem Galimberti



Muoversi è prevenzione: l'attività fisica come strumento di salute pubblica urbana

Dalla città alla salute pubblica:
come l'attività fisica può cambiare le nostre vite

dott. Alessandro De Bernardis

Coordinatore del Laboratorio per la promozione di attività fisica e movimento - ASST Papa Giovanni XXIII

C'è un gesto semplice, quotidiano, che può fare la differenza tra salute e malattia: **camminare**. O pedalare. O anche solo alzarsi in piedi e muoversi. In un'epoca in cui trascorriamo ore davanti a uno schermo e ci spostiamo quasi sempre in automobile, il nostro corpo sta lentamente disimparando il movimento. E con esso, perde anche una delle più potenti difese contro le **malattie cardiovascolari**.

L'inattività fisica è oggi una vera **pandemia silenziosa**. Secondo l'**Organizzazione Mondiale della Sanità**, il **27,5% degli adulti** nel mondo non è sufficientemente attivo, e tra gli **adolescenti**, il dato sale a un allarmante **81%**. Numeri che parlano chiaro: stiamo muovendoci troppo poco, e questo ha un impatto drammatico sulla salute. L'inattività è infatti associata a un aumento significativo del rischio di **infarto, ictus, ipertensione arteriosa, diabete tipo 2 e alcuni tipi di cancro**, ma anche a **disturbi del sonno, depressione, ansia e declino cognitivo**.

Eppure, **la buona notizia è che possiamo fare molto — con poco**. Anche un'attività fisica moderata ma costante può avere **effetti straordinari**. Bastano **30 minuti al giorno di camminata veloce** per ridurre la pressione arteriosa, migliorare la funzione cardiaca, regolare il metabolismo e diminuire il rischio di eventi cardiovascolari. Non serve diventare atleti: **ogni movimento conta**, e ciò che fa davvero la differenza è la regolarità.

Le più recenti **Linee Guida internazionali** raccomandano per gli adulti tra i **150 e i 300 minuti settimanali** di attività fisica aerobica moderata, oppure tra 75 e 150 minuti di attività intensa. L'importante è che il movimento diventi una **parte integrante della vita quotidiana**. Camminare per andare al lavoro, usare le scale, uscire a piedi per una commissione: azioni semplici che sommate tra loro costruiscono benessere.

Ma per rendere possibile tutto questo, **non basta la buona volontà del singolo**. Serve un cam-



Alessandro De Bernardis

biamento strutturale, culturale e urbanistico. È qui che entra in gioco il concetto di **Urban Health**, ovvero l'integrazione della salute nella progettazione delle città. Se vogliamo che le persone si muovano di più, dobbiamo costruire **ambienti che lo permettano e lo incentivino**: strade sicure, parchi attrezzati, percorsi ciclabili, spazi verdi accessibili. **La città può e deve diventare un dispositivo di prevenzione**.

A Bergamo stiamo lavorando proprio in questa direzione. Nei parchi cittadini sono stati installati **playground attrezzati** e spazi per il movimento libero. Abbiamo realizzato **corsie ciclabili protette** e interconnesse, creato un **portale**

digitale per la ciclabilità urbana, avviato gruppi di cammino che favoriscono socialità e salute. Le attività di **Ginnastica Adattata (AFA/EFA)** sono sempre più diffuse grazie alla collaborazione tra sanità e amministrazioni locali. Non mancano neppure le **giornate inclusive di sport e movimento per le persone con disabilità** e progetti di **prescrizione dell'esercizio fisico come terapia**, a tutti gli effetti parte integrante dei percorsi di cura.

Tutte queste azioni partono da un presupposto chiaro: **la prevenzione si costruisce nel quotidiano**, anche — e forse soprattutto — al di fuori degli ambulatori. La **promozione dell'attività fisica** è una scelta di sanità pubblica, ma anche un gesto di giustizia sociale, perché riduce le disuguaglianze, migliora la qualità della vita e abbatte la spesa sanitaria a lungo termine.

In Italia, la fotografia è preoccupante: tra i bambini di 8-9 anni, **quasi 1 su 3 è in sovrappeso o obeso**, e **2 su 5 trascorrono più di due ore al giorno in attività sedentarie**. In questo contesto, **muoversi non è solo consigliabile: è urgente**.

È tempo di **riconnettere corpo e territorio**, salute e città. La salute si difende, soprattutto, **vivendo meglio ogni giorno**. Camminando. Respirando. Muovendosi.

Intelligenza artificiale e cure mediche

dr. Bruno Carrara

L'IA è la capacità di una macchina di ragionare, apprendere e risolvere problemi. Dovrebbe funzionare proprio come la mente umana, immagazzinando ed elaborando grandi quantità di dati.

Si parla di intelligenza artificiale (IA) ormai da molti anni, almeno dagli anni cinquanta del secolo scorso. Si è ripreso a discuterne da qualche anno a questa parte, in seguito alla produzione di un'enorme massa di dati e alla disponibilità di computer in grado di elaborarli. A questo aggiungiamo l'evoluzione dei software di IA, che da semplici sistemi basati su comportamenti prevedibili, cioè istruzioni fornite dall'operatore, oggi sono in grado di insegnare ai computer ad apprendere direttamente dai dati, senza essere esplicitamente programmati. Inoltre la disponibilità al grande pubblico di sistemi di intelligenza artificiale come ChatGPT ha contribuito a diffondere l'interesse per questo argomento, mentre prima era limitato ai soli addetti ai lavori.

Anche l'ambito medico è stato interessato da questo fenomeno.

La produzione e la disponibilità di dati di interesse medico sono cresciuti enormemente, così come le fonti da cui essi provengono. Accanto ai dati tradizionali, rappresentati da cartelle cliniche, bibliografie, linee guida e banche-dati, che vengono definiti "dati strutturati", sono sempre più disponibili dati "non strutturati", come testi, immagini, suoni, sensori, dispositivi indossabili come magliette, bracciali, orologi intelligenti, conversazioni provenienti dai social media. Si stima addirittura che circa l'80% dei dati generati quotidianamente non sia strutturato. Gli algoritmi di intelligenza artificiale in ambito medico sono utilizzati per identificare possibili relazioni tra i dati prodotti e le patologie di cui un paziente soffre.

Il campo nel quale si sono fatti più progressi in termini di utilizzo dell'IA come supporto per i medici è quello diagnostico. In questo settore esistono diverse evidenze scientifiche della loro affidabilità, in particolare nell'area oncologica, respiratoria o cardiologica. Dopo aver istruito una macchina nell'interpretare immagini fornite tramite radiografie, ecografie, TAC, elettrocardiogrammi e da esami provenienti dall'analisi di campioni di tessuti biologici (esami istologici), è possibile identificare, con un buon grado di affidabilità, patologie tumorali, cardiovascolari, dermatologiche, respiratorie.

Un'altra area sulla quale si sta lavorando molto è quella legata ai sistemi di predizione, in grado di identificare possibili patologie ancora prima che queste si manifestino. Ad esempio, grazie all'analisi degli elettrocardiogrammi e alla storia clinica del paziente è possibile predire se una persona sia o meno a rischio di sviluppare patologie cardiovascolari come fibrillazione atriale o scompenso cardiaco.

L'IA sta emergendo come uno strumento potente e versatile anche nel campo della cardiologia, offrendo supporto nella diagnosi, nella gestione dei pazienti e nello sviluppo di nuove terapie. L'IA può analizzare grandi quantità di dati, come immagini mediche, elettrocardiogrammi e dati clinici, per identificare schemi di trattamento e predire eventi cardiovascolari con maggiore precisione rispetto ai metodi tradizionali.

Ecco alcuni esempi specifici di come l'IA viene applicata in cardiologia.

- **Diagnosi precoce e accurata**

L'IA può aiutare a individuare precocemente malattie cardiache, come l'infarto e la fibrillazione atriale, analizzando segnali ECG e altre informazioni cliniche.

- **Personalizzazione delle terapie**

Analizzando i dati dei pazienti, l'IA può contribuire a sviluppare piani di trattamento più personalizzati, ottimizzando l'efficacia e riducendo gli effetti collaterali.

- **Monitoraggio remoto**

L'IA può essere utilizzata per il monitoraggio continuo dei pazienti a domicilio, fornendo dati in tempo reale ai medici e consentendo interventi tempestivi.

- **Ricerca e sviluppo**

L'IA può accelerare la ricerca nel campo cardiovascolare, identificando potenziali bersagli farmacologici e ottimizzando la progettazione di nuovi farmaci e terapie.

- **Gestione del rischio**

L'IA può aiutare a valutare il rischio cardiovascolare dei pazienti, consentendo ai medici di adottare misure preventive più mirate.

Nonostante i promettenti progressi, è importante sottolineare che l'IA non sostituirà il medico, ma sarà un prezioso strumento di supporto per migliorare la qualità delle cure e l'efficienza dei servizi. Le sfide da affrontare includono la necessità di garantire la trasparenza e l'affidabilità degli algoritmi, la gestione della privacy dei dati e la formazione del personale medico all'utilizzo di queste nuove tecnologie.

In sintesi, l'intelligenza artificiale offre un potenziale enorme per trasformare la cardiologia, migliorando la diagnosi, la cura e la prevenzione delle malattie cardiache, ma è fondamentale affrontare le sfide etiche e tecniche per garantire un'applicazione sicura ed efficace di questa tecnologia.

Viva i polpacci

dr. Dante Mazzoleni

Sappiamo ormai da molto tempo che l'attività motoria è utile per prevenire le malattie cardiovascolari ed anche per migliorare la situazione clinica di chi abbia già subito un danno al cuore. Abbiamo sempre insegnato che l'attività fisica ideale è quella aerobica, cioè moderata, di lunga durata e praticata con costante regolarità. L'attività muscolare "di forza" cioè più intensa, più concentrata è sempre stata considerata meno utile se non addirittura dannosa. L'attività aerobica rende più scorrevole il flusso sanguigno e perciò migliora il funzionamento delle arterie proteggendoci da infarto, malattie coronariche, ictus, insufficienza renale, diabete, deficit alle gambe ecc. Questo tipo di allenamento suggerito e guidato dal cardiologo continua a essere il cuore delle raccomandazioni per conservare una buona salute "cardiovascolare". Negli ultimi anni però ci sono stati parecchi studi anche su una attività motoria "più muscolare" e sull'efficacia di questo tipo di allenamento per migliorare la salute del nostro organismo. Ovviamente questo tipo di allenamento (con i pesi "moderati" e con esercizi tipo "ginnastica da palestra") è molto utile per le nostre ossa, per le nostre articolazioni e perciò da consigliare soprattutto per prevenire gli acciacchi che l'avanzare dell'età comporta. Ci sono però vantaggi anche per il cuore e perciò è utile per tutti conservare una buona tonicità muscolare. Col passare degli anni ed in particolare dopo i 40/50 i



Dante Mazzoleni

nostri muscoli perdono potenza ma se li alleniamo possiamo ridurre questa perdita fisiologica. Oggi abbiamo imparato a misurare l'efficienza della nostra muscolatura con una misurazione molto semplice da eseguire. La "circonferenza" del nostro polpaccio è un numero che ci dice molto sulla nostra potenza muscolare. È una misurazione molto facile: stando seduti con i piedi per terra si misura il polpaccio nel punto della sua massima circonferenza. Esistono dei numeri di valutazione: se, dopo i 60 anni, il polpaccio è più di 36 cm. nell'uomo e più di 33 cm nella donna vuol dire che c'è ancora una buona muscolatura. Con gli anni la circonferenza diminuisce fisiologicamente ma per considerare ancora buona la nostra situazione i valori devono restare sopra i 30 cm per gli uomini e sopra i 27 cm per le donne anche dopo i 75/80 anni. È dimostrato che chi ha ancora buoni polpacci avrà una durata di vita più lunga. Facciamo questa misurazione come calcoliamo l'indice di massa corporea e la circonferenza vita ed avremo un elemento in più per valutare la nostra forma fisica. Sarà anche un indicatore su quali allenamenti sono più utili per mantenere buona la nostra salute. Riassumendo: conservare una buona massa muscolare previene molte patologie fra cui quelle cardiovascolari. La misurazione del polpaccio è un metodo semplice per verificare la buona efficienza della nostra muscolatura.

Richiesta Certificato d'idoneità alla pratica sportiva

Tutti i Soci praticanti delle attività di Cuore Batticuore (palestra, presciistica, sci di fondo, discesa, escursioni in montagna) dovranno presentare all'atto dell'iscrizione il certificato medico con validità annuale.

Per agevolare i Soci, Cuore Batticuore organizza la visita cardiologica con ECG e relativo certificato di idoneità in Sede.

È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE

ENTRO L'8 SETTEMBRE 2025,

CHIAMANDO LA SEGRETERIA:

TEL. 035 210743

Pranzo Sociale annuale

domenica

30 novembre 2025

in località da definire

Ci incontreremo, come ormai è tradizione a fine anno, per salutarci e scambiarci gli auguri di Buone Feste e di Buon anno 2026.

Invitiamo tutti i soci a partecipare, anche in compagnia di parenti ed amici.

I progetti di prevenzione promossi da Cuore Batticuore nelle scuole

dr.ssa Giusi Tiraboschi

Nei notiziari scorsi si è sempre dato ampio spazio ai progetti di educazione alla salute e di prevenzione primaria che la nostra associazione promuove nelle scuole Superiori di Bergamo e provincia perché siamo più che mai convinti (e i dati della letteratura scientifica ce lo dimostrano ampiamente) che per mantenere il cuore in salute è necessario che sin da giovani si adotti uno stile di vita sano che permetta di vivere a lungo e bene.

Prima di dettagliare e mostrare alcuni dei risultati ottenuti grazie ai nostri interventi negli istituti scolastici si propone ai lettori una disamina dei concetti di salute e di prevenzione che sono stati da guida per le scelte che l'associazione ha fatto nell'attuare gli interventi rivolti alle giovani generazioni.

L'educazione alla salute e la prevenzione primaria sono due concetti strettamente correlati, entrambi mirati a promuovere il benessere e la salute degli individui.

L'educazione alla salute è un processo educativo che mira a fornire alle persone le conoscenze e le competenze necessarie per prendere decisioni consapevoli riguardo alla propria salute e al proprio benessere.

I progetti di **prevenzione** sono invece iniziative volte a anticipare, impedire o mitigare rischi e/o problemi.

In specifico in ambito sanitario, possono essere suddivisi in:

- prevenzione primaria (il fine è quello di evitare l'insorgenza di una malattia; alcuni esempi sono le campagne antifumo, l'educazione nelle scuole, le vaccinazioni, l'igiene delle mani);
- prevenzione secondaria (riguarda la diagnosi precoce di una malattia; alcuni esempi: esecuzione del pap test e della mammografia nella popolazione femminile o il controllo della prostata negli uomini);
- prevenzione terziaria (riguarda la riduzione dei rischi di recidive della malattia; alcuni esempi: sono tutte quelle misure riabilitative ed assistenziali, volte al reinserimento familiare, sociale e lavorativo del malato e all'aumento della qualità di vita).

In ambito sociale, possono riguardare la sensibilizzazione, l'educazione e l'intervento su problematiche specifiche.

Con le premesse soprariportate si comprende chiaramente perché la nostra associazione ha scelto di promuovere diverse iniziative nelle scuole.

Gli istituti scolastici infatti giocano un ruolo centrale nella costruzione delle abitudini di vita dei futuri cittadini, influenzando non solo la loro istruzione, ma anche il loro approccio alla salute, al benessere psicologico e alla cura di sé. Investire nel benessere

nelle scuole significa creare una società più sana e consapevole.

È ormai assodato che la scuola è un luogo privilegiato per la sensibilizzazione dell'argomento, sappiamo che uno stato di benessere psicofisico, migliora il rendimento degli studenti. Il protocollo d'intesa del 2007 del Ministero della Salute ha ulteriormente sottolineato questo concetto: i ragazzi e le ragazze in buona salute imparano meglio e, se inseriti in un processo di apprendimento positivo, hanno migliori opportunità di mantenere una buona salute nel corso della vita.

Il Piano Nazionale Prevenzione (PNP) 2020-2025 sottolinea il ruolo cruciale della scuola come uno dei luoghi chiave per promuovere la salute attraverso un approccio educativo integrato che accompagna gli studenti lungo il loro percorso scolastico. Il PNP mira a promuovere una maggior collaborazione tra il settore dell'istruzione e quello della sanità, riconoscendo l'importanza cruciale dell'età preadolescenziale ed adolescenziale nello sviluppo individuale e la necessità di implementare politiche efficaci per la promozione della salute durante questo periodo di vita.

La scuola quindi deve essere il punto di partenza di un'educazione che orienti l'individuo alla tutela di sé stesso sin dagli anni della giovinezza. Attraverso gli studenti formati nei programmi di educazione alla salute è possibile creare circoli virtuosi utili a passare messaggi di sensibilizzazione all'argomento anche nel contesto familiare di ciascuno di loro.

Tutti i progetti che di seguito verranno descritti sono promossi, **sostenuti e finanziati** dalla nostra associazione.



Si consiglia la lettura di questo interessantissimo manuale "Come prevenire le malattie Cardiovascolari" emanato dal Ministero della Salute e disponibile presso la sede dell'Associazione.

segue alla pagina successiva

UNA QUESTIONE DI CUORE

Questo progetto attivo dal 2002 che ha come scopo la sensibilizzazione dei giovani verso corretti stili di vita, rappresenta una delle più importanti attività della nostra associazione che negli ultimi anni di attività ha spostato il proprio focus principale dalla prevenzione secondaria e terziaria alla prevenzione primaria. È rivolto agli studenti delle classi 4^e degli istituti di istruzione secondaria superiore.

Nella parte teorica l'insegnamento riguarda i principi basilari della prevenzione delle malattie cardiovascolari, attraverso l'identificazione dei principali fattori di rischio e dei mezzi a disposizione per evitarne il loro dannoso effetto. Alla parte teorica si aggiunge anche una parte pratica durante la quale insegniamo agli studenti le manovre base di rianimazione cardiopolmonare e l'uso del defibrillatore automatico. Da alcuni anni il metodo di insegnamento di questa seconda parte pratica è quello del peer-to-peer: per ogni classe vengono formati 3-4 studenti che a loro volta, con un loro docente di riferimento (generalmente docente di scienze motorie e/o Igiene) insegnano al resto della classe queste manovre salvavita.

Nell'anno scolastico 2024-2025 hanno aderito a questo progetto **24 scuole superiori di Bergamo e provincia**; grazie alla presenza dei nostri medici e volontari e grazie alle scuole che hanno dato credito all'importanza del nostro progetto sono stati formati circa **5000 studenti e studentesse**.



Il dr. Bruno Carrara durante una lezione agli studenti

LA SALUTE DEL CUORE SI CURA DA GIOVANI

Questo progetto attivo dal 2022 si prefigge di individuare la popolazione giovanile (studenti delle classi 5^o di scuola superiore) a rischio di sviluppare malattie cardiovascolari in età adulta. Gli studenti coinvolti hanno compilato un questionario che indagava la presenza di familiarità per malattie cardiovascolari e la presenza di familiarità per i principali fattori di rischio ad esse correlate (Ipercolesterolemia, Ipertrigliceridemia, Ipertensione arteriosa, Diabete). Gli



Infermiere e infermieri volontari all'opera

studenti che, a seguito delle risposte del questionario, hanno dichiarato di avere una familiarità positiva si sono sottoposti allo screening per la "valutazione del rischio cardiovascolare" attraverso la misurazione dei parametri antropometrici (BMI e circonferenza vita), la rilevazione della pressione arteriosa e la misurazione del profilo lipidico (Colesterolo totale, colesterolo HDL, colesterolo LDL, Trigliceridi) nonché un colloquio con il medico dell'associazione per i consigli/suggerimenti del caso.

Nell'anno scolastico 2024-2025 le scuole che hanno aderito al progetto sono 6 (Istituto B. Ambiveri di Presezzo, Istituto L. Einaudi di Dalmine, Istituto MG. Mamoli di Bergamo, Istituto G. Marconi di Dalmine, Istituto O. Romero di Albino, Istituto Vittorio Emanuele di Bergamo) per un totale di **circa 1200 studenti**; **sono stati sottoposti a screening per la valutazione del rischio cardiovascolare 390 studenti**.

Si riportano alcuni commenti/valutazioni ricevuti dagli studenti dell'Istituto L. Einaudi di Dalmine

CLASSE 5ASU: L'attività svolta con l'associazione Cuore Batticuore è stata molto interessante e istruttiva. Abbiamo avuto l'opportunità di approfondire un tema importante come la prevenzione delle malattie cardio-vascolari, spesso sottovalutato, soprattutto tra i più giovani. La chiarezza delle spiegazioni e l'approccio semplice ma efficace hanno permesso di comprendere anche concetti complessi e tecnici. La possibilità di porre domande e confrontarsi con esperti del settore ha aumentato la nostra consapevolezza e attenzione da porre sul mantenere uno stile di vita sano.

CLASSE 5BSU: L'impressione degli alunni della classe per quanto riguarda l'attività "La salute del cuore si cura da giovani" è assolutamente positiva. Crediamo sia stato molto interessante ed utile informarsi riguardo alle malattie cardiovascolari, soprattutto il lavoro individuale svolto con i professionisti, è sicuramente stato mirato e più specifico, il che ha reso l'esperienza ancora più rilevante e coinvolgente.

CLASSE 5FS: Riguardo l'attività con l'Associazione Cuore Batticuore siamo riusciti ad apprendere mag-

segue alla pagina successiva

giormente l'importanza del concetto della prevenzione riguardante le malattie cardiovascolari, poiché con l'intervento teorico del cardiologo ci sono state esposte le problematiche di queste patologie rendendoci consapevoli anche dei fattori di rischio. Molto interessante e più partecipativa è stata la parte in cui ci hanno fatto compilare il questionario per verificare la nostra possibile predisposizione per lo sviluppo di malattie cardiovascolari. Dopo che i dati sono stati analizzati, i medici hanno selezionato gli alunni più a rischio e successivamente attraverso la scuola sono stati contattati per svolgere alcuni esami, come l'esame del sangue, per trovare l'affinità con le patologie. Successivamente si è svolto il colloquio con il cardiologo che ha consigliato delle modalità per adottare uno stile di vita corretto. Questo progetto secondo noi è stato molto utile non solo per la prevenzione ma anche per sensibilizzare maggiormente gli alunni a prendersi cura di sé.

CLASSE 5ES: L'incontro è stato interessante e molto utile per comprendere l'importanza della prevenzione delle malattie cardio-vascolari. I relatori hanno spiegato in modo chiaro e coinvolgente concetti complessi, rendendoli accessibili a tutti. Abbiamo apprezzato in particolare i consigli pratici su alimentazione, attività fisica e corretti stili di vita. Un punto di forza è stata la disponibilità a rispondere alle nostre domande e il clima di ascolto e partecipazione creato durante l'attività. L'uso di esempi concreti ha reso l'informazione più efficace e vicina alla nostra realtà. Non abbiamo riscontrato particolari aspetti negativi, ma potrebbe essere interessante ampliare a tutti le attività pratiche per rendere l'esperienza ancora più coinvolgente. Nel complesso, l'attività è stata istruttiva e ci ha lasciato spunti utili per prenderci cura della nostra salute.



Il cardiologo dr. Dante Mazzoleni
a colloquio con una studentessa

LA SALUTE A SCUOLA CON L'INFERMIERE SCOLASTICO

Questo progetto è attivo dal 2020 presso l'Istituto di Scuola Superiore MG. Mamoli di Bergamo, con la presenza di un Infermiere per 12 ore alla settimana. I suoi interventi si articolano sia a livello individuale

presso un ambulatorio dedicato (sportello di ascolto, gestione sintomi, consulenza personalizzata riguardo a malattie acute e croniche, comunicazione con equipe multidisciplinare), sia a livello collettivo, nelle classi, anche in affiancamento agli insegnanti, trattando tematiche di promozione alla salute, di educazione sanitaria e della adozione di stili di vita corretti (sana alimentazione, attività sportiva, fumo di sigaretta, abuso di sostanze stupefacenti, attacchi di ansia e di panico, sonno come alleato prezioso, uso e abuso dello smartphone...).



Uno dei risultati più soddisfacenti che si è ottenuto è il seguente: **il 92% degli studenti che si è rivolto all'infermiere in ambulatorio per problemi di salute insorti durante le ore di lezione a scuola, è tornato in classe riprendendo la normale frequenza delle lezioni stesse.**

Nell'anno scolastico 2024-2025 la presenza dell'infermiere scolastico si è sperimentata anche presso l'Istituto di Scuola Superiore L. Einaudi di Dalmine attraverso il progetto BRO.

BRO (BE RIGHT ON): Progetto Pilota di promozione alla salute ed educazione sanitaria presso Istituto Statale di Istruzione Superiore Luigi Einaudi - Dalmine (Bg) - febbraio-maggio 2025.

Lo scopo di questo progetto è la promozione di comportamenti sani attraverso l'attuazione di specifici incontri con gli studenti mediante una metodologia didattica attiva. Il titolo del progetto nasce da un termine molto usato nel mondo dei giovani: "Bro" è un'abbreviazione pop del termine inglese "Brother", che significa fratello. È un saluto molto diffuso e gli adolescenti lo utilizzano per salutare o denominare un loro pari. Dal titolo del progetto, riferendosi al termine sopracitato e utilizzando le tre lettere che lo compongono, si è derivato BE RIGHT ON. Letteralmente la traduzione dall'inglese è "avere ragione" oppure "essere nel giusto". L'intento quindi è quello di enfatizzare ed esortare gli studenti a "ESSERE NEL GIUSTO", "STARE NEL GIUSTO" rispetto all'adozione dei loro stili di vita per aspirare ad un futuro in salute e benessere. Il progetto punta a creare un percorso di educazione sanitaria e promozione della salute partendo dai pilastri del corretto stile di vita. È determinante quindi aumentare la

segue alla pagina successiva



L'infermiere Paolo De Lia durante una lezione del Progetto BRO



consapevolezza delle potenzialità di salute degli adolescenti tramite un ambiente inclusivo dove i ragazzi si sentano protagonisti del loro percorso di benessere, evitando approcci didattici tradizionali a favore di una partecipazione attiva e social.

Il progetto è rivolto agli studenti delle **classi 1^e con un coinvolgimento di 147 studenti**. Gli argomenti che sono stati proposti e poi scelti dagli studenti stessi sono stati suddivisi in 5 moduli principali, chiamati "BRO Paths".

- BRO MOVES (Stimolare all'attività fisica regolare)
- BRO FUEL (stimolare ad una corretta alimentazione)
- BRO MIND (riconoscimento e gestione dello stress)
- BRO WISE (consapevolezza delle dipendenze)
- BRO REST (corretta gestione del sonno).

L'intervento formativo in ciascuna classe è stato di 2 ore complessive più 2 ore a classi unite per un con-

fronto e restituzione attiva da parte degli studenti sui temi trattati in ciascuna classe.

Dal questionario di fine attività compilato dagli studenti il corso è stato molto gradito, si riportano alcune riflessioni/suggerimenti da loro segnalate: ... "Ottimo corso" ... "Devo iniziare a mangiare meglio" ... "Devo imparare a non stressarmi troppo" ... "Più opzioni di scelta riguardo a cosa fare prima di dormire per rilassarsi meglio" ... "Inizierò a mangiare cose sane" ... "Gli esercizi per rilassarsi stimolano il corpo in modo positivo" ... "Fare più ore di lezione per questo progetto" ... "Utilizzerò meno e meglio il cellulare" ... "Anziché usare il cellulare ho letto romanzi" ... "Sono consapevole che quando sono stressata inizio a mangiare di tutto, ma non sono riuscita a cambiare" ... "Più connessione con i miei amici!" ...



I progetti di prevenzione promossi da Cuore Batticuore rivolti alla popolazione

Dr.ssa Giusi Tiraboschi

CARDIOFITNESS

Il corso di Cardiofitness è destinato prevalentemente ai soci che hanno avuto/hanno problemi al cuore o che hanno fattori di rischio predisponenti alle malattie cardiovascolari. Questo progetto è attivo dal 2015.

Sappiamo che l'attività fisica è considerata un pilastro fondamentale per la salute e il benessere generale. È riconosciuta come un elemento chiave per prevenire malattie, migliorare la qualità della vita e favorire un invecchiamento attivo. Inoltre, l'attività fisica regolare ha benefici che si estendono oltre la sfera fisica, influenzando positivamente la salute mentale, emotiva e sociale. L'attività fisica regolare aiuta a ridurre il rischio di malattie croniche come malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, obesità e alcuni tipi di cancro. Le linee guida della Società Europea di Cardiologia raccomandano programmi di esercizio fisico, sia subito dopo un evento acuto o una procedura interventistica (angioplastica o by-pass), sia nella cardiopatia ischemica cronica. Un esercizio fisico, anche se di modesta entità, ma condotto con continuità e regolarità è in grado di produrre effetti significativi (se adattato alle condizioni cliniche e alle capacità e preferenze dei singoli utenti).

Il corso si svolge 2 volte all'anno, in genere nei mesi di novembre e marzo; è rivolto ai soci ed è gratuito.

La disponibilità di posti è per 5 utenti i quali hanno a loro disposizione una cyclette per svolgere **il loro programma personalizzato** di attività fisica controllata. Affinché l'attività fisica sia benefica e determini modificazioni positive per il sistema cardiovascolare è necessario che essa sia superiore ad una certa intensità. Il metodo migliore per "dosare" l'attività fisica è la misurazione della frequenza cardiaca (n. di battiti cardiaci al minuto). Esistono dei calcoli standard per misurare la frequenza cardiaca ottimale ma per personalizzare il tipo di sforzo adeguato a ciascun soggetto è indispensabile, soprattutto nei cardiopatici, eseguire un test sotto sforzo il cui risultato darà con precisione la frequenza cardiaca da raggiungere durante lo sforzo e di mantenerla per almeno 30 minuti.

Il programma è strutturato in 8 incontri di un'ora ciascuno durante i quali si effettua un allenamento sia di tipo anaerobico (ginnastica agli arti superiori con piccoli pesi adeguati a ciascun utente) che di tipo aerobico (allenamento su cyclette) sotto la supervisione di un Infermiere; a 3 di questi incontri si

aggiunge un'altra ora nella quale, attraverso una lezione teorica, il Cardiologo affronta i seguenti argomenti:

- 1) Cause dell'infarto,
- 2) Alimentazione ed attività motoria,
- 3) Come comportarsi per sempre.

La parola a coloro che durante l'anno hanno partecipato al Cardiofitness:

"Ottimo corso, volontari capaci di spronarti, cardiofitness con ottimi risultati fisici e psicologici, lezioni col Dott. Mazzoleni molto utili e comprensibili, il corso ci ha caricato di energia e forza." (E&L)



"La formula del Cardiofitness ovvero CUORE IN FORMA, integrando l'esperienza dell'attività fisica con le informazioni proposte dal dott. Mazzoleni mi hanno aiutato ad acquisire elementi di conoscenza circa la mia situazione di cardiopatico e ad assumere un comportamento attivo e orientato all'autonomia per arrivare ad uno stile di vita sano e sereno. Ho imparato a misurarmi in maniera corretta la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca attraverso il battito dell'arteria del polso. Contributo importante al successo di questa esperienza è stata la realizzazione di un clima positivo tra partecipanti e docenti che ha garantito il successo del corso e ha favorito la partecipazione alle molteplici attività dell'associazione." (FB)

"Il corso di cardio fitness ha fatto bene al mio 'cuore'. Ho imparato a prendermene cura ed a capire quanto sia importante il movimento che prima dell'in-

segue alla pagina successiva

continua dalla pagina precedente

farto non era nel mio stile di vita. Mi sono anche sentita coccolata dai nostri tutors, sempre attenti alle nostre esigenze e particolarità. Grazie, grazie!” (AS)

“Ho trovato questa esperienza molto favorevole in quanto ritengo che sia una possibilità per uno screening molto valido per tutti. Ringrazio soprattutto le persone che come volontari offrono le loro preziose prestazioni a favore della popolazione. Sarò lieta di poterne in futuro farne ancora parte come partecipante cardiopatica.” (GR)

“Ho trovato il corso di Cardiofitness molto interessante e condotto con professionalità e competenza. L'esperienza mi ha arricchito di nuove e utili conoscenze in campo medico. L'iniziativa promossa dalla nostra associazione Cuore Batticuore merita di essere ripetuta anche per il prossimo anno”. (ER)

SALUTE E PREVENZIONE. CONOSCI IL TUO RISCHIO CARDIOVASCOLARE?

Questo progetto pilota nato in collaborazione con l'ASST Papa Giovanni XXIII e con il Patrocinio del Comune di Bergamo, Assessorato alle Politiche Sociali, longevità, salute e sport e della Provincia di Bergamo, è attivo da marzo 2025 con durata sino a marzo 2026 (eventualmente rinnovabile annualmente). Il servizio è garantito una volta al mese, al mattino dalle 8.30 alle 12.00 presso la sede di Cuore Batticuore.

Ormai da molti anni, nei programmi di prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari è stata introdotta la misurazione del rischio cardiovascolare: esso è un indicatore individuale che permette di valutare la probabilità di avere un evento cardiovascolare maggiore (infarto del mio-

cardio o ictus) conoscendo il livello di alcuni fattori di rischio. Per stimare il rischio cardiovascolare nei successivi 10 anni è necessario prendere in considerazione sei fattori (il sesso, l'età, la colesterolemia LDL e la presenza o assenza di diabete, ipertensione ed abitudine tabagica). Le linee guida affermano in specifico, che ridurre il colesterolo LDL è uno degli interventi più importanti allo scopo di diminuire il rischio di eventi cardiovascolari prematuri e quindi ridurre adeguatamente il LDL significa diminuire il rischio di infarto miocardico e di ictus. L'Associazione ha promosso questo progetto rivolto alla popolazione con lo scopo di determinare il rischio cardiovascolare individuale e per promuovere interventi di educazione alla salute e di prevenzione.

La valutazione del rischio cardiovascolare verrà effettuata attraverso la misurazione di:

- Profilo lipidico: Colesterolo Totale, colesterolo HDL, colesterolo LDL e Trigliceridi
- Glicemia
- Pressione arteriosa
- Indice di Massa corporea (BMI) e circonferenza addominale

Al termine dell'esecuzione degli esami strumentali è previsto il colloquio con il medico dell'associazione per eventuali consigli/suggerimenti/indicazioni.

Il progetto ha riscosso un enorme successo. I posti messi a disposizione nei primi mesi di avvio si sono esauriti in pochissimi giorni e l'associazione si sta adoperando affinché coloro che non hanno avuto la possibilità di prenotare lo screening prima dell'estate possano aver soddisfatta la loro richiesta con la ripresa a settembre delle iniziative associative. Nei primi 5 mesi di attività sono stati effettuati circa 300 screening.

Questo screening sarà effettuato prossimamente anche a tutto il personale Docente e ATA di tre Istituti superiori di Bergamo e Provincia dove saranno coinvolti circa 200 insegnanti.



Visita alla Sede di Cuore Batticuore della Dr.ssa Simonetta Cesa, Dir. Socio Sanitario Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo, il Pres. Di Cuore Batticuore Sig. Reno Morazzini, l'Assessora alle Politiche Sociali, longevità, salute e sport del Comune di Bergamo, dr.ssa Marcella Messina e il dr. Alessandro De Bernardis Dirigente medico Struttura Complessa cure primarie presso ASST Papa Giovanni XXIII



Visita alla Sede di Cuore Batticuore del Consigliere Provinciale Juri Imeri e della collaboratrice dr.ssa Giovanna Fidone.

Assemblea ordinaria dei Soci del 12 aprile 2025

Ai sensi dell'art. 6 dello Statuto, essendo andata deserta il 05 aprile 2025 alle ore 11.00 in prima convocazione, si è riunita l'Assemblea dei Soci dell'Associazione Cuore Batticuore ODV, in seconda convocazione sabato 12 aprile alle ore 9.00 presso la Domus Alexandrina Parrocchia Sant'Alessandro in Colonna in via Sant'Alessandro, 35 a Bergamo per deliberare sui seguenti punti all'Ordine del Giorno.

1. Bilancio Sociale, Stato Patrimoniale e Conto Economico al 31/12/2024
2. Relazione del Revisore dei Conti al 31/12/2024
3. Bilancio di Previsione 2025
4. Elezione del Consiglio Direttivo per il triennio 2025-2027
5. Elezione dell'Organo di Controllo per il triennio 2025-2027
6. Elezione del Collegio dei Probiviri per il triennio 2025-2027

A norma di Statuto il Presidente dell'associazione Nazzareno Morazzini, assume la presidenza dell'assemblea. Viene eletta a segretaria dell'Assemblea, su proposta del Presidente, la signora Conti Elena che accetta.

Verifica regolare costituzione dell'Assemblea

Sono presenti di persona o per delega 61 associati in regola con il versamento della quota sociale relativa al 2025 come risulta dal foglio delle presenze controfirmato dagli intervenuti conservato agli atti dell'Associazione.

Ai sensi dell'art. 6 dello Statuto l'Assemblea pertanto risulta validamente costituita ed in grado di deliberare. Dopo i saluti di benvenuto ai presenti, apre l'Assemblea, il Presidente Morazzini Nazzareno che ringrazia i presenti per la partecipazione.

1. Bilancio di esercizio chiuso al 31/12/2024

Per il Bilancio Sociale interviene il presidente Morazzini che esplica tutte le attività effettuate a favore dei soci dall'Associazione nell'anno 2024 notevolmente incrementate dopo il termine della pandemia quali:

- volontariato in ospedale in due reparti, cardiologia e cardiocirurgia;
- Giornate del cuore di ottobre;
- Giornata delle noci a novembre;
- attività motorie: palestra, gruppi di cammino, camminate del sabato e quattro giorni in montagna;
- attività di sci di fondo: uscite del sabato, tre giorni in montagna e settimana bianca;
- pranzo sociale;
- gita sociale a Guastalla, Gualtieri, Brescello e Sabbioneta;
- corso PC;
- corsi cardio Fitness.

Il Presidente illustra i progetti nelle scuole:

- “La salute a scuola” che Cuore Batticuore ha finanziato anche per il 2024 con l'inserimento dell'infermiere scolastico presso l'Istituto Mamoli di Bergamo, progetto sostenuto da diversi contributi ricevuti e per l'importanza che ha assunto nell'ambito scolastico.
- “Una questione di cuore” lezioni di prevenzione rivolto a studenti delle scuole superiori di Bergamo e provincia. Un'ora di teoria e successivo insegnamento pratico su manichini del massaggio cardiaco e utilizzo corretto del defibrillatore.
- “La salute del cuore si cura da giovani” studio osservazionale per individuare la popolazione giovanile (studenti delle scuole superiori) a rischio di sviluppare malattie cardiovascolari in età adulta.

Successivamente il Presidente chiama il tesoriere Sig. Salvi Defendente a illustrare il bilancio d'esercizio chiuso al 31.12.2024.

Presa la parola il tesoriere illustra con dovizia di particolari e precisione i dati del Bilancio e precisamente quelli relativi allo Stato Patrimoniale, al Rendiconto Gestionale e alla rela-

zione di Missione al 31 dicembre 2024 che presenta un avanzo di esercizio di € 1.901,67.

2. Relazione Revisore dei Conti

Successivamente il Revisore dei Conti Rag. Pietro Rapelli, nominato con delibera del 2 maggio 2022, relaziona sull'attività di vigilanza svolta sulla regolarità contabile e finanziaria della gestione dell'Associazione Cuore Batticuore ODV e attesta la corrispondenza del Bilancio Consuntivo alle risultanze di gestione esprimendo parere favorevole alla sua approvazione.

Il Presidente dopo breve discussione, ai sensi dell'art. 6 dello Statuto, mette in votazione il primo punto dell'ordine del giorno e con voti palesemente espressi, l'Assemblea approva all'unanimità il Bilancio di esercizio chiuso al 31.12.2024 costituito dalla Stato Patrimoniale, Rendiconto gestionale e Relazione di Missione.

3. Bilancio di Previsione 2025

Il tesoriere Sig. Salvi Defendente, illustra il Bilancio di Previsione per l'anno 2025 che presenta ricavi e costi per € 82.000,00 = in pareggio.

Con voti palesemente espressi, l'Assemblea lo approva all'unanimità.

4. Elezione del Consiglio Direttivo per il triennio 2025-2027

A questo punto l'Assemblea è chiamata ad esprimere, con voto palese, i consiglieri del nuovo Consiglio Direttivo per il triennio 2025-2027. L'Assemblea vota all'unanimità gli undici candidati proposti che diventano quindi tutti membri del Consiglio Direttivo. I nominativi degli eletti sono i seguenti: Bertuletti Silvano, Bonfanti Francesco, Brembilla Michele, Carrara Bruno, Melizza Giovanni, Morazzini Nazzareno, Pradella

RENDICONTO GESTIONALE ANNO 2024
ONERI E COSTI

Da attività di interesse generale	51.394
Servizi	19.350
Personale	9.158
Ammortamenti	838
Oneri diversi di gestione	22.048
Da attività diverse	26.912
Da attività di raccolta fondi	3.091
Da attività finanziarie e patrimoniali	455
Totale oneri e costi	81.852
Avanzo d'esercizio	1.902
Totale a pareggio	83.754

PROVENTI E RICAVI

Da attività di interesse generale	44.696
Quote associative	12.975
Erogazioni liberali	6.500
Cinque per mille	6.751
Contributi da privati	9.970
Contributi da enti pubblici	8.500
Da attività diverse	32.854
Da attività di raccolta fondi	6.204
Totale proventi e ricavi	83.754
Totale a pareggio	83.754

STATO PATRIMONIALE al 31 DICEMBRE 2024
ATTIVO

Immobilizzazioni materiali	3.817
Attivo circolante	83.368
Crediti diversi	125
Ratei e risconti attivi	3.271
TOTALE ATTIVO	90.581

PASSIVO

Patrimonio Netto	55.378
Fondo di dotazione	53.476
Avanzo d'esercizio	1.902
TFR di lavoro subordinato	4.942
Debiti diversi	2.466
Ratei e risconti passivi	27.815
TOTALE PASSIVO	90.581

Loretta, Roche Ettore, Salvi Defendente, Tironi Enrica e Turani Angelo.

5. Elezione del Revisore dei Conti

Il nuovo Statuto, secondo le norme del Terzo Settore, prevede, qualora se ne ravvisasse la necessità, l'istituzione dell'Organo di Controllo anche monocratico, l'Assemblea decide di votare per l'unica candidatura, sempre con voto palese e all'unanimità viene riconfermato il Rag. Pietro Rapelli che viene nominato Revisore legale dei Conti.

8. Elezione del Collegio dei Probiviri

L'Assemblea con voto palese, elegge i tre candidati per il Collegio dei Probiviri.

I nominativi degli eletti sono i seguenti: Amadigi Adriano, Gusmini Alfredo, Trabucco Daniele.

Al termine delle votazioni il Presidente uscente, Morazzini Nazzareno, ringrazia i numerosi soci intervenuti, la Segreteria dell'Associazione Cuore Batticuore, Sig. ra Elena che a breve rassegnerà le dimissioni per motivi personali, la nuova segretaria assunta Sig.ra Lorini Valeria, i volontari che sempre con passione si impegnano per il bene dell'Associazione e dichiara chiusa l'Assemblea alle ore 12.

La Segretaria dell'Assemblea
Elena Conti

Il Presidente dell'Assemblea
Nazzareno Morazzini



CUORE BATTICUORE ODV

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente Nazzareno Morazzini
Vicepresidente e Tesoriere
Dino Salvi
Segretario Enrica Tironi

Consiglieri

Silvano Bertuletti
Francesco Bonfanti
Michele Brembilla
Bruno Carrara
Giovanni Melizza
Loretta Pradella
Ettore Roche
Angelo Turani

ORGANO DI CONTROLLO

Pietro Rapelli

COLLEGIO DEI PROBIVIRI

Adriano Amadigi
Alfredo Gusmini
Daniele Trabucco

BERGAMO CUORE

Quadrimestrale dell'Associazione
di Volontariato "Cuore Batticuore - ODV"

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11
Direttore responsabile: Sem Galimberti
Coordinatore di redazione: Dino Salvi
Collaboratori: Dante Mazzoleni,
Nazzareno Morazzini, Loretta Pradella, Dino Salvi,
Dante Tacchini, Enrica Tironi.
Stampa: Dimograff di Matteo Brembilla
Ponte San Pietro - Via Pellico, 6 - Tel. 035.611103
Autor. Trib. di Bg n. 6 del 28-1-1984
Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in A.P.
D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46)
art. 1, comma 2
Stampe promozionali e propagandistiche
Anno 43 - N. 2 - SETTEMBRE 2025

Il giornale è stato chiuso in redazione il 25/08/2025

Gita Sociale 2025

Bella la gita sociale di quest'anno sul **Lago di Garda!**

Partiti da Bergamo in 55 con bus giovedì 22 maggio, siamo arrivati a Salò in una bella mattinata di sole, per una gradevole sosta nella ridente cittadina e per gustarci un buon caffè sul lungolago, in attesa di imbarcarci sul battello che ci avrebbe portato a Riva del Garda con una piacevole navigazione.



A Riva ci attendeva il pranzo presso il ristorante Centrale, a base di specialità locali, terminato il quale abbiamo fatto una breve passeggiata digestiva fra le varie stradine di questa interessante cittadina lacustre.

Verso le ore 15 siamo saliti sul bus per andare alla cascata del Varone ed a quel punto ha iniziato a piovere. Ci era stato consigliato di indossare un impermeabile per effettuare il percorso dentro il parco che conduce alla forra della cascata, ma fra la pioggia fuori e gli spruzzi della cascata ci siamo bagnati tutti!!! È stata un'esperienza particolarmente stimolante, sia per la bellezza del parco floreale che abbiamo attraversato, sia per la grande energia che si percepiva nello stare dentro la cascata illuminata da luci colorate.

Risalendo tutti bagnati sul bus per il ritorno a Bergamo si percepiva un buon clima di apprezzamento per la piacevole giornata trascorsa in compagnia.

Gita consigliatissima a tutti coloro che se la sono persa!!!

Loretta Pradella



Un bel panorama sulle Dolomiti

Quattro giorni in valle Isarco

Dopo tante settimane di caldo estenuante non vedevamo l'ora di andare in montagna e goderci un po' di fresco.

Nonostante la levataccia sul pullman si chiacchiera e ci si informa sulla durata del viaggio e sulla lunghezza e facilità della prima escursione che ci porterà al Corno del Renon, montagna delle Alpi Sarentine alta 2.261 metri.

Si sale con l'ovovia per proseguire, eventualmente, a piedi fino al Corno de Renon. Alla partenza ci accoglie un signore che dispensa pacchetti di *Loacker* da tutti molto graditi. All'arrivo dell'ovovia un panorama mozzafiato si apre davanti a noi: le Dolomiti si stagliano verso il cielo in tutta la loro bellezza.

Qualcuno si ferma a pranzo nei numerosi rifugi dove si possono assaggiare cibi tipici; qualcun altro pranzerà dopo aver raggiunto la cima del Corno dove le Dolomiti sembrano più vicine.

Nel pomeriggio ci ritroviamo tutti al pullman e raggiungiamo Chiusa, una piccola ma suggestiva cittadina, dove alloggeremo per tre giorni.

Il **secondo giorno** prevede al mattino la salita al Monastero di Sabiona di cui troviamo 'miracolosamente' aperta la chiesa con i suoi bellissimi affreschi ed una passeggiata sul Sentiero del Castagno, un percorso piacevole adatto a tutte le forze e che termina a Velturmo.

Proseguiamo quindi in pullman per l'abbazia di Novacella e nel pomeriggio con la visita di Bressanone.

Il **terzo giorno** a Ortisei saliamo con la cremagliera al rifugio Rasciesa che offre una vista stupenda sulla Val Gardena.

Si prosegue verso il rifugio Brogles, dove è prevista una sosta per mangiare.

Alcuni proseguono lungo il sentiero Munkel sotto le splendide Odle fino al rifugio Casnago; ci ricongiungiamo tutti a Santa Maddalena in Val di Funes dopo aver ammirato la caratteristica chiesetta di Ranui.

Quarto ed ultimo giorno. Ci aspetta la Plose. La salita in cabinovia ci porta a 2050 metri e ci presenta una vista panoramica incantevole: le Odle, il Tullen ed il Sas de Putia.

Purtroppo la stanchezza delle precedenti escursioni si fa sentire e solo in pochi decidono di arrivare al Rifugio Plose in fase di ristrutturazione. Il panorama, però, è impagabile ovunque, lo sguardo arriva fino alle cime innevate dei monti austriaci. Dopo un pasto abbondante al Rifugio Rossalm scendiamo soddisfatti tutti insieme per l'ultima camminata.



Resoconto gite in montagna 2025

Visto il lusinghiero successo dello scorso anno, anche per quest'anno 2025, le gite in montagna del sabato sono state improntate alla scoperta di nuovi percorsi effettuati per lo più in località nella bergamasca, accessibili a tutti e facilmente raggiungibili con pochi chilometri d'auto da Bergamo.

Iniziate nel mese di marzo, le escursioni sono proseguite fino alla fine di luglio e riprenderanno nei mesi di settembre ed ottobre dopo la pausa estiva del mese di agosto.

A percorsi semipianeggianti lungo l'Adda, lungo la ciclabile della Valle Imagna, fra i ciliegi fioriti di Brocchione di Palazzago, al Cornello del Tasso, al percorso ad anello di San Paolo d'Argon si sono alternati alcuni parzialmente impegnativi al Monte Zucco, al Monte Linzone, alla Cornagera, al periplo del Monte Sega ad Entratico ed in Val Brembana.

La partecipazione purtroppo è stata alquanto modesta con una media di 10/12 presenze e 2 rare eccezioni con 20.

Sarebbe auspicabile per il prossimo anno che un numero maggiore dei nostri soci partecipassero a questa iniziativa che oltre a mantenere il fisico in buona forma ci consente di trascorrere giornate insieme e in piena armonia e spensieratezza.

N.B.: I programmi dettagliati delle gite di settembre ed ottobre sono a disposizione in sede e consultabili nel nostro sito web.

Dino

Relazione attività invernali 2025

Per gli appassionati di montagna il programma delle attività invernali potrebbe rappresentare una proposta molto accattivante, perchè permette di vivere momenti emozionanti frequentando paesaggi affascinanti. È vero che non tutti riescono a viverla sciando sulle piste da fondo o da discesa, ma con ciaspole e ramponcini si può passeggiare e respirare a pieni polmoni su percorsi innevati.

Quest'anno la neve si è fatta vedere copiosamente per la gioia di chi ha partecipato alle settimane bianche a Dobbiaco, alle quattro uscite del sabato o ai tre giorni a Villabassa della Val Pusteria.

All'Hotel Monica di Dobbiaco ormai siamo di casa da molti anni, e sempre di più Monica e Roman riescono a risvegliare in noi il piacere di ritrovare nella loro amicizia il nostro posto del benessere.

Da un paio di anni ritorniamo anche a fine febbraio/inizio marzo in Val Pusteria ospitati dalla famiglia Sinner presso l'Hotel Rose di Villabassa dove troviamo una buona ristorazione e camere molto confortevoli, ben arredate in rigoroso stile tirolese.

Per i più appassionati di sci non sono mancate le nostre 4 gite del sabato a Flassin St. Oyen (Val d'Aosta), al Passo Coe e Passo Lavazè (Trentino) e Riale in Val Formazza. L'aspetto che più mi stupisce della buona riuscita di queste quattro gite è ritrovarsi al mattino presto (a febbraio è davvero freddo e buio) con il sonno ancora da smaltire ma con l'entusiasmo

Palestre: relazione delle attività 2024/25

Secondo le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità le persone over 65 dovrebbero svolgere tra i 150 e i 300 minuti di attività motoria a intensità moderata alla settimana. Ecco perchè Cuore Batticuore, ogni anno, organizza **corsi di ginnastica vertebrale e di mantenimento** con una proposta articolata e che troverete specificata anche in queste pagine informative.

A Bergamo sono stati riproposti i due corsi presso la struttura del Palascherma che si trova nella zona di Loreto, con un buon numero di partecipanti nei due turni pomeridiani. Anche a Mozzo, nella bella e ampia palestra di via Verdi, il corso del martedì e venerdì ha visto 25 persone praticare la ginnastica due volte alla settimana, coordinati dal nostro socio Severino Tironi. Abbiamo riscontrato qualche disagio, invece, per i due corsi dedicati a chi frequentava la palestra della Conca Fiorita, da due anni inagibile ed in attesa di ristrutturazione: per molti utenti non è stato possibile spostarsi sui corsi nella palestra del quartiere di Monterosso e di Redona riducendo considerevolmente il numero dei partecipanti. Speriamo che la situazione si risolva presto, ma per il momento resta a disposizione solo la palestra della scuola Papa Giovanni XXIII; il nostro coordinatore Francesco Neri contatterà gli utenti interessati non appena si conosceranno le future disponibilità delle strutture comunali.

Per quanto riguarda gli istruttori C.U.S. impegnati nei nostri corsi possiamo senz'altro riconoscere la loro preparazione e professionalità. Durante l'anno si sono avvicendati 10 istruttori che si alternavano per esigenze organizzative e professionali; abbiamo valutato positivamente il cambiamento degli istruttori perchè ciò ha rappresentato una varietà di proposte metodologiche e di stili didattici, rendendo più interessanti e varie le lezioni.

Infine vogliamo ricordare il **corso di ginnastica preparatoria allo sci** che svolgiamo alla palestra Rosmini di Bergamo nei mesi di novembre e dicembre: è un allenamento a media intensità, molto utile alla preparazione dei muscoli a reggere lo stress nelle sciate, minimizzando il rischio di infortuni, migliorando l'equilibrio e la coordinazione.

Loretta

di ritrovarci pronti per una nuova giornata stimolante. E grazie alla buona preparazione atletica della ginnastica presciistica proposta dal bravo Istruttore C.U.S. Luca Innocenti, siamo sempre tornati a casa indenni da piccoli fastidi muscolari. Il viaggio di ritorno, fra un sonnellino e qualche barzelletta del nostro Pietro, diventa sempre festoso e piacevolmente accompagnato dai dolcetti preparati in casa e dallo stappare di bottiglie rigorosamente... secco o dolce??? Tanto c'è Pippo alla guida del Bus Locatelli e quindi possiamo rilassarci totalmente.

Questo è stato l'ultimo ciclo organizzato da Dante Tacchini, che ringraziamo per l'impegno profuso in tanti anni di collaborazione, coadiuvato dalla pazienza e gentilezza di Lina!!! Chissà se il passaggio di testimone ci vedrà all'altezza del compito ma con entusiasmo vi aspettiamo numerosi alla prossima edizione confidando nell'impegno di tutti a raccogliere nuove adesioni. Che aspettate ad unirvi a noi, l'anno prossimo?

Loretta

ATTIVITÀ INVERNALI DI PREVENZIONE... SULLA NEVE

Sci di fondo ed escursionismo invernale a piedi o con ciaspole

Lo sci di fondo e l'escursionismo con l'uso dei bastoncini, a piedi, con gli sci o con le ciaspole, sono attività fisiche molto adatte al cardiopatico perché consentono di adattare l'entità dello sforzo alle sue capacità e impegnano la quasi totalità della sua muscolatura corporea.

DIECI INCONTRI DI PREPARAZIONE ALLE ATTIVITÀ INVERNALI SULLA NEVE

Dieci incontri si terranno presso la palestra della scuola elementare Rosmini in Bergamo (accesso da via Vacha)

al sabato: dalle ore 9.30 alle 10.30, con una preparazione atletica specifica, a cura dell'istruttore C.U.S. Luca Innocenti.

Queste le date degli allenamenti:

25 ottobre 2025

8 - 15 - 22 - 29 novembre 2025

6 - 13 - 20 - 27 dicembre 2025

3 gennaio 2026.

SETTIMANE BIANCHE A DOBBIACO

1° TURNO: da sabato 10 a sabato 17 gennaio 2026

2° TURNO: da sabato 17 a sabato 24 gennaio 2026.

Per ogni turno sarà organizzato il trasporto da Bergamo a Dobbiaco e ritorno, il cui costo è compreso nell'offerta del pacchetto vacanze sulla neve.

Le prenotazioni si ricevono esclusivamente presso la sede di Cuore Batticuore **da lunedì 13 ottobre 2025** (per coloro che hanno fruito dello stesso turno nel 2025); **da lunedì 20 ottobre 2025** si accetteranno prenotazioni libere a tutti i soci fino ad esaurimento posti.

USCITE SULLA NEVE

Quattro uscite al sabato con partenza alle ore 7.00, nei giorni: **31 gennaio, 7 - 14 - 21 febbraio 2026.**

VACANZA DI TRE GIORNI SULLA NEVE

a Villabassa in Val Pusteria

da sabato 28 febbraio a lunedì 2 marzo 2026.

NB. - Le località per le uscite sulla neve verranno definite in funzione dell'innevamento. Il programma dettagliato e tutte le condizioni che regolano le varie attività invernali saranno a disposizione presso la segreteria dell'Associazione.

GRUPPO DI CAMMINO



Ogni mercoledì mattina, se passate nei pressi del parcheggio della Croce Rossa di Bergamo, avvisterete un gruppo di nostri soci che si ritrovano allegramente per trascorrere un paio d'ore in compagnia sui percorsi che si diramano di volta in volta verso i colli di città alta e San Vigilio.

Questa benefica attività di nordic walking, cioè camminata con i bastoncini, offre numerosi vantaggi per la salute, sia fisica che mentale. È una disciplina che coinvolge quasi tutti i muscoli del corpo, migliorando la resistenza cardiovascolare, la postura e l'equilibrio, oltre a ridurre lo stress e migliorare il benessere psicologico.

È adatto a tutti e nel nostro gruppo troverete chi riesce a mantenere un buon passo veloce, ma anche chi procede con più calma verso la meta comune che, solitamente, comprende una sosta per un buon caffè.

L'attività è totalmente gratuita per i soci che hanno rinnovato la tessera associativa comprendente la necessaria copertura assicurativa; è inoltre richiesto il certificato medico di abilitazione alle attività motorie non agonistiche. Se decidete di partecipare a questa attività sarete inseriti nel gruppo whatsapp attraverso il quale riceverete ogni settimana tutte le comunicazioni utili: i nostri coordinatori Nadia, Mariateresa e Sergio saranno ben felici di camminare insieme a voi. E non c'è condizione meteorologica che ci ferma... perché con noi si cammina tutto l'anno!

Loretta

CORSI DI GINNASTICA VERTEBRALE E DI MANTENIMENTO

dal 2 ottobre 2025 al 29 maggio 2026

La ginnastica è un'attività motoria molto importante per la prevenzione delle cardiopatie (e non solo) e per il mantenimento di un buono stato di salute, grazie alla facilità ed alla regolarità con le quali può essere praticata.

BERGAMO - Zona Stadio

Palestra Papa Giovanni XXIII, Monterosso

Via Righi, 2

Ginnastica di mantenimento

Giovedì e Venerdì: dalle ore 18.00 alle ore 19.00

Giovedì e Venerdì: dalle ore 19.00 alle ore 20.00

BERGAMO - Zona Loreto

Palascherma comunale

Largo Giovanni Fabre, 1

Ginnastica vertebrale

Martedì e Giovedì: dalle ore 16.00 alle ore 17.00

Ginnastica di mantenimento

Martedì e Giovedì: dalle ore 17.00 alle ore 18.00

MOZZO

Palazzetto dello sport

Via G. Verdi, 2

Ginnastica di mantenimento

Martedì e Venerdì: dalle ore 15.30 alle ore 16.30

Corsi per l'utilizzo del personal computer - corso base



Dal giorno 2 ottobre 2025 inizierà un corso di Computer Base da 10 lezioni, della durata di un'ora e mezza, e ogni sessione sarà composta al massimo da 5 partecipanti tutti dotati dal proprio notebook.

Il corso si terrà **tutti i giovedì** secondo i seguenti orari:

- primo corso dalle ore 9.00 alle ore 10.30
- secondo corso dalle ore 10.30 alle 12.00.

ESCURSIONI IN MONTAGNA

Sabato 6 settembre - EF

Dalla MALGA LONGA alle pendici del MONTE SPARAVERA
dislivello m. 96 - lunghezza 5 Km - ore 3.⁰⁰ A/R

PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 13 settembre - EF

GIRO delle CONTRADE di FONDRÀ

dislivello m. 400 - lunghezza 10 Km - ore 5.⁰⁰ A/R

PARTENZA ore 7.³⁰

Sabato 20 settembre - EF

Da VALSECCA a CAROSSO di Valle Imagna

dislivello m. 68 - lunghezza 6,3 Km - ore 3.⁰⁰ A/R

PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 27 settembre - EF

Sentiero 539A CORNALE di PRADALUNGA - GAVARNO

dislivello m. 400 - lunghezza 5,2 Km - ore 4.⁰⁰ A/R

PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 4 ottobre - EF

SONGAVAZZO - SAN FERMO (Bossico)

dislivello m. 550 - ore 4.³⁰ A/R

PARTENZA ore 7.³⁰

Sabato 11 ottobre - EF

LE CORNE di BISONE in Val San Martino

dislivello compl. m. 620 - lunghezza 13 Km - ore 5.⁰⁰ A/R

PARTENZA ore 7.³⁰

Sabato 25 ottobre - EF

COLLI DI SAN FERMO - giro ad anello

dislivello compl. m. 417 - lunghezza 8 Km - ore 4.⁰⁰ A/R

PARTENZA ore 7.³⁰



LE GIORNATE DELLE NOCI

La tradizionale distribuzione delle noci per sostenere le nostre iniziative per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Sabato 8 e domenica 9 novembre 2025

Via XX Settembre
angolo Largo Rezzara (Bergamo).

**VI ASPETTIAMO
NUMEROSI**

LE GIORNATE DEL CUORE

Sabato 18 e domenica 19 ottobre 2025

Cuore Batticuore, sempre attiva sulla prevenzione primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari, organizza due giornate dedicate ai soci e alla popolazione dove saranno misurati i seguenti parametri: colesterolo totale, colesterolo HDL, colesterolo LDL, trigliceridi, pressione arteriosa, IMC (Indice di Massa Corporea). Al termine delle misurazioni colloquio con un medico dell'Associazione. La domenica mattina misurazione della glicemia a digiuno a cura dell'Associazione Diabetici di Bergamo.

La manifestazione sarà organizzata in collaborazione con la Croce Rossa Italiana Sez. di Bergamo e con le Crocerossine.

**I gazebo saranno allocati in via XX Settembre,
angolo Largo Rezzara a Bergamo, e gli orari
saranno comunicati la settimana precedente.**

VI ASPETTIAMO NUMEROSI



Momenti di cultura

Guerra e pace nell'arte

di Sem Galimberti

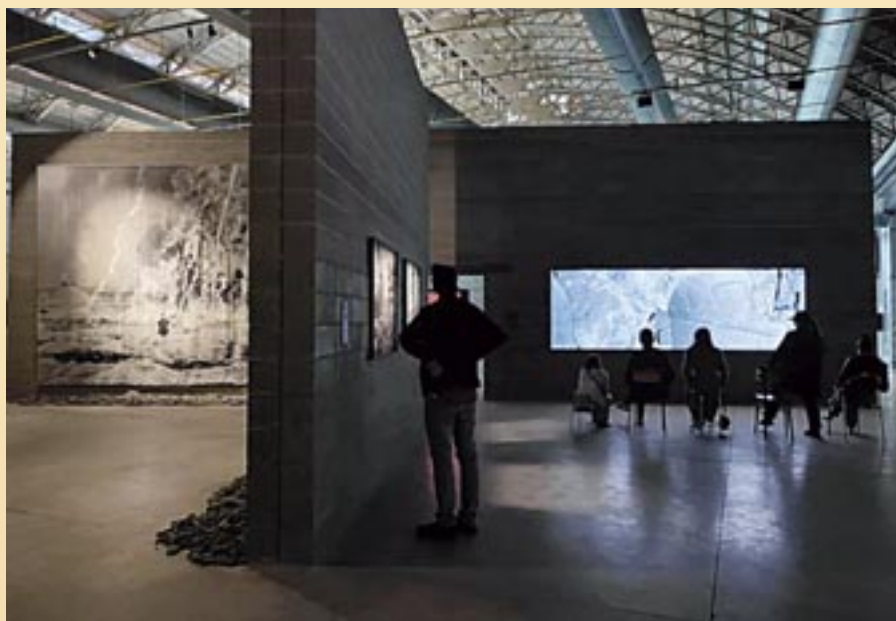


A Bergamo è nato da poco un nuovo polo per la cultura e l'arte contemporanea, un luogo che nasce dalla riqualificazione di un'area ex industriale di oltre 3.000 mq. Si tratta del "ex Gres", già sede di uno stabilimento della Società Austriaca produttrice di materiale per l'edilizia in gres ceramico. Il complesso di San Bernardino si è sviluppato nel quartiere di Colognola dai primi anni del

'900, fino a metà anni '70. Chiuso nel 2012 dopo alcuni passaggi di proprietà, oggi il complesso restaurato è diventato un centro animato di rigenerazione urbana, promosso dalla Fondazione Pesenti.

Il progetto di riutilizzo degli spazi ha perseguito lo scopo di ospitare mostre, incontri, concerti, laboratori e attività performative per coniugare la bellezza con l'impatto sociale del-

l'arte. Le prime due proposte artistiche — una collettiva di artisti di fama mondiale e l'antologica di Marina Abramovic — hanno centrato l'obiettivo, sia per la qualità che per la scelta intelligente delle tematiche. Oggi il complesso ospita fino al 12 ottobre 2025 una collettiva intitolata DE BELLO, NOTES ON WAR AND PEACE. Grandi artisti internazionali (da Alberto Burri a Marina Abramovic, da Anselm Kiefer a Joseph Beuys...) si misurano sui vari sentimenti e sulle trasformazioni legate ai conflitti di ieri e di oggi, alla ricerca di una pace perduta e sempre più lontana. È un tentativo di raccontare la guerra come di un fenomeno sociale di cui non si conosce la fine, guardando in modo particolare all'essere umano carnefice e vittima e ai suoi stati d'animo contraddittori di fronte ai conflitti. Pittura, scultura, fotografia, immagini in movimento, ambienti digitali e nuovi media lanciano un messaggio sulle follie umane che, anche nel mondo contemporaneo vedono la presenza di oltre 120 conflitti armati in ogni angolo del pianeta. Una visita a questa rassegna artistica è un invito a riflettere sull'oggi e a perseguire con urgenza la realizzazione di una vera pace duratura.



Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

CARDIOPATIA ISCHEMICA CRONICA

D. - Ho avuto un infarto quattro anni fa. Poi sono stato sempre bene. Come mai quando vado ai controlli sul referto mi scrivono sempre: "cardiopatia ischemica cronica". Sono guarito o sono un ammalato cronico?

R. - Quando una persona ha avuto un infarto significa che una delle sue arterie coronarie ha avuto un grosso problema: una occlusione acuta. Questa persona da quel momento in avanti deve avere la consapevolezza che un tale evento può ripetersi e per questo si parla di "cronica" nella definizione della sua malattia.

Questo non significa che la sua vita sia "rovinata", anzi vuole dire che è "sua" responsabilità adottare stili di vita adeguati per evitare di ricadere in altri episodi analoghi. Come ampiamente dimostrato dopo un infarto si può condurre una vita normale rispettando però alcune regole che le "Linee Guida Internazionali" hanno con precisione adottato, e che sono:

- 1 - prendere i farmaci prescritti con assoluta regolarità;
- 2 - tenere il colesterolo LDL (cattivo) al di sotto di 70 meq/dl;
- 3 - mantenere la pressione del sangue al di sotto di 130/80;
- 4 - tenere la glicemia nei valori normali.

5 - raggiungere un indice di Massa Corporea (BMI) possibilmente inferiore a 25 e una circonferenza addominale inferiore a 96 cm. nei maschi e inferiore a 82 cm. nelle femmine;

6 - praticare attività fisica almeno 3-4 ore alla settimana;

7 - evitare gli stress.

E questo va fatto "per sempre". Per questo si parla di "misure croniche". Rispettando queste regole la possibilità di avere una vita lunga e senza gravi problemi di salute sarà un traguardo raggiungibile.

ELETTROCARDIOGRAMMA SENZA ANAMNESI

D. - Recentemente ho fatto un elettrocardiogramma, in vista di un piccolo intervento chirurgico, con un elettrocardiografo a risposta "automatica". La risposta automatica ha segnalato alcune alterazioni che però sono poi state smentite dal referto del cardiologo. Ha significato fare questi accertamenti con strumenti la cui diagnosi è spesso negata dal referto del medico in persona?

R. - Fare un ECG ad un paziente ed interpretarlo senza avere notizie (anamnesi) dal paziente stesso può esporre a molti errori interpretativi. La rispo-

sta della "macchinetta" si basa solo sulla forma delle onde dell'ECG mentre quella del cardiologo tiene conto anche della storia, di eventuali sintomi, della visita fatta al momento. Per essere chiari: non fidarsi mai del referto automatico, soprattutto non spaventarsi per eventuali anomalie segnalate. Fare sempre controllare al medico che tirerà le sue conclusioni in base ai criteri che ho detto prima, mettendo insieme quadro clinico del paziente e "forma" dell'elettrocardiogramma. L'intelligenza artificiale (almeno per adesso) è molto meno affidabile del giudizio del medico competente.



**Per le domande
è possibile
contattare il dott.**

**Dante
Mazzoleni**

**anche via mail all'indirizzo
segreteria@cuorebatticuore.net**

**Maggiori dettagli
riguardanti le iniziative
proposte da
Cuore Batticuore sono
disponibili in sede
o consultando il sito**

www.cuorebatticuore.net



**Info: segreteria di Cuore Batticuore
tel. 035.210743**

lunedì - mercoledì - venerdì dalle 9 alle 12



CUORE BATTICUORE

ODV

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

SUPPORTA

il cardiopatico nel recupero
psico-fisico e nella
prevenzione delle ricadute

PROMUOVE

l'adozione di appropriati stili
di vita e la conoscenza
dei fattori di rischio
per prevenire le cardiopatie

SOSTIENE

il finanziamento di progetti
di ricerca, diagnosi e terapia
delle malattie del cuore

Sede:

via Garibaldi, 11/13 - 24122 Bergamo
aperta lunedì, mercoledì e venerdì
dalle 9 alle 12
telefono 035 210743
e-mail: segreteria@cuorebatticuore.net
www.cuorebatticuore.net
cod. fiscale: 01455670164

LE INIZIATIVE DI CUORE BATTICUORE

- ♥ Sostegno e supporto ai cardiopatici durante e dopo l'ospedalizzazione.
- ♥ Promozione di iniziative per l'attività fisica e motoria per cardiopatici e non (palestra, escursionismo con gli sci di fondo, con le ciaspole...) e per favorire l'aggregazione e la socializzazione (gite turistiche e culturali, soggiorni di gruppo, ballo...).
- ♥ Le GIORNATE DEL CUORE: manifestazioni di sensibilizzazione "in piazza" con misurazione della pressione arteriosa, del tasso di colesterolo e dell'indice di massa corporea.
- ♥ Pubblicazione di BERGAMO CUORE, notiziario periodico spedito a tutti i soci.
- ♥ Pubblicazione di approfondimenti monografici ("Se ti sta a cuore il tuo cuore", "100 ricette e un cuore", l'Agenda annuale del Cuore...).
- ♥ Pubblicazione di articoli sulla stampa locale e interventi nelle TV locali.
- ♥ Conferenze nelle Scuole, nei Centri della Terza età, nei Centri culturali, nelle Aziende, nelle Associazioni sportive, nei Gruppi di cammino.
- ♥ Esercitazioni pratiche di rianimazione cardio-polmonare (Progetto Mini Anne) nelle Scuole medie superiori.

- ♥ Raccolta fondi.
- ♥ Sostegno e partecipazione alle iniziative di altre strutture del settore (open day ospedalieri, cardiologie aperte, giornate del volontariato...).

COME SOSTENERE CUORE BATTICUORE

- ♥ Diventando socio € 30,00
- ♥ Facendo una donazione liberale tramite posta o banca (deducibile dalla dichiarazione dei redditi).
- ♥ Destinando il 5x1000 nella dichiarazione dei redditi a Cuore Batticuore indicando il

Codice fiscale 01455670164

Iscrizioni o donazioni possono essere effettuate:

- ✓ presso la sede dell'Associazione
- ✓ sul c/c postale n. 12647244 intestato a Cuore Batticuore ODV
- ✓ sul c/c bancario IBAN: IT10Q0538711109000042552810 c/o BPER Banca, Agenzia di Loreto - Bergamo.



ISCRIVITI A CUORE BATTICUORE

Se sei già socio, rinnova la tua iscrizione.
Regala l'iscrizione ad un familiare
o ad un amico cardiopatico.

Per l'anno 2026 il costo è di € 30

(compresa l'assicurazione per i rischi derivanti
dalla partecipazione alle attività dell'associazione)

L'iscritto riceve gratuitamente

l'Agendina del Cuore 2026 e il notiziario Bergamo Cuore
e può partecipare a tutte le iniziative promosse dall'associazione.

L'iscritto col suo sostegno condivide i nostri obiettivi,
ci incoraggia a perseguirli e dà forza al nostro impegno nel volontariato.

CUORE BATTICUORE - ODV

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie cardiovascolari

TESSERA ASSOCIATIVA

Socio n. _____
rilasciata a _____
residente a _____