



BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

Organo di informazione
dell'Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie cardiovascolari
«**CUORE BATTICUORE - Onlus**»
24122 Bergamo - Via Garibaldi, 11

aderente a CONACUORE
(Coordinamento Operativo Nazionale Associazioni del Cuore)

Anno 31 - Numero 3 - NOVEMBRE 2014

DONAZIONE DI 5.000 EURO dalla Fondazione Banca Popolare di Bergamo

Un contributo di notevole importanza per la riduzione del danno da cardiopatie: ecco in sintesi il senso della donazione che la **Fondazione Banca Popolare di Bergamo** ha deliberato di destinare alla nostra Associazione.

Sono due i progetti che vengono finanziati attraverso la donazione: uno, "MiniAnne, sai salvare una vita?" vede da anni impegnata l'Associazione in un intenso lavoro di formazione nelle scuole, formazione sui comportamenti che riducono il rischio di insorgenza delle patologie del cuore e sulle modalità di soccorso che permettono di affrontare correttamente episodi di cardiopatia.

L'altro progetto consiste nell'acquisto di un elettrocardiografo da installare su un'autoambulanza e collegabile con la rete telematica del 118 per ridurre i tempi operativi di soccorso in caso di infarto. L'elettrocardiografo è infatti fondamentale per consentire a chi soccorre il paziente di trasmettere dati sullo stato di salute del paziente in tempo reale al personale che si occuperà della diagnosi, dell'accoglienza e della terapia in sede ospedaliera, riducendone i tempi e accelerando le operazioni di cura.

Entrambi i progetti rispondono a una logica molto chiara e ormai divenuta una parola d'ordine nel trattamento della patologia cardiovascolare: **il tempo è vita**. La riduzione del danno derivante da un infarto è legata fundamentalmente alla velocità e alla correttezza dell'intervento di chi soccorre. Una catena di soggetti (da chi presta il primo soccorso a chi presta trasporto e cure al paziente fino a chi lo segue una vol-



ta ospedalizzato) che devono agire con prontezza e con il massimo rigore, secondo protocolli chiari e con la minima perdita di tempo per salvaguardare le chances di recupero del paziente.

Infatti tempi morti e esitazioni esercitano un pesante danno sugli spazi di intervento, incrementando l'incidenza di conseguenze permanenti quando non addirittura letali.

Numerosi casi di cronaca recente testimoniano invece come la velocità di soccorso e la trasmissione di informazioni in forma pronta e corretta ai medici che curano il paziente permettono persino di generare situazioni di "infarto evitato".

Cuore Batticuore ringrazia dunque la Fondazione Banca Popolare di Bergamo per aver colto il significato sanitario e sociale di questi progetti, che si inseriscono nella linea di lavoro, da sempre perseguita dall'Associazione, di prevenzione sia primaria (diffusione di una cultura e di comportamenti "cardiologicamente" corretti dal punto di vista della vita quotidiana ed alimentare presso i soggetti che non hanno mai sofferto di patologie cardiache) sia secondaria (supporto e recupero di funzionalità in soggetti cardiopatici attraverso una disciplinata attività motoria e di socializzazione).

Pertanto il finanziamento ha dato modo di garantire la prosecuzione dell'attività formativa nelle scuole anche nel prossimo anno scolastico e di donare un elettrocardiografo all'unità di intervento della **Croce Rossa della Valle di Scalve**, zona particolarmente disagiata data la sua collocazione ad una notevole distanza da centri ospedalieri.

**Per un'Associazione sempre più viva ed attiva.
Sostienila rinnovando la tua iscrizione per il 2015.**

Se hai un parente o un amico cardiopatico, fagli conoscere la nostra Associazione!
Potrebbe essere interessante e utile per lui e per noi!

UN ELETTROCARDIOGRAFO ALLA CRI DELLA VALLE DI SCALVE



Come annunciato nell'articolo in prima pagina, Cuore Batticuore ha assegnato, su indicazione di AREU 118 di Bergamo, un elettrocardiografo alla Croce Rossa della Valle di Scalve.

La consegna ai volontari scalvini è avvenuta il 23 luglio presso la sede dell'associazione presenti rappresentanti del 118 e della Fondazione Banca Popolare di Bergamo che, con il suo sostegno, ha reso possibile la donazione.

COSA È LA FONDAZIONE BANCA POPOLARE DI BERGAMO



Nel 1991 il Consiglio di Amministrazione della Banca Popolare di Bergamo deliberava di costituire la Fondazione Banca Popolare di Bergamo con lo scopo di "sostenere, promuovere e realizzare iniziative finalizzate al progresso culturale, scientifico, sociale e morale particolarmente nelle aree in cui opera la Banca".

Successivamente, nel 2004 il Consiglio di Amministrazione della Fondazione apportava un'importante modifica al proprio Statuto, ampliando l'oggetto sociale e prevedendo lo svolgimento in via istituzionale, oltre che alle attività di tutela, promozione e valorizzazione delle opere di interes-

se artistico e storico, anche le attività di assistenza sociale e socio sanitaria e pertanto rendeva possibile nuove forme d'intervento a sostegno di istituzioni e associazioni che operano in campo assistenziale.

Marchesi, assessore in Comune, «Abbiamo bisogno di voi»

intervista di Marco Oldrati

Maria Carolina Marchesi, Assessore alla Coesione Sociale dallo scorso giugno al Comune di Bergamo.

Un ruolo impegnativo, il suo e subito una scelta di linea di lavoro importante.

Sì, rimettere al centro le reti sociali è stata una scelta progettuale. La richiesta di partecipazione dei cittadini riscontrata nei 23 quartieri della città ci ha spinto a mettere a loro disposizione dei referenti operativi: dove esistono Gruppi attrezzati e in contatto fra di loro, nasce un punto di contatto che li mette in dialogo con il Comune. Queste realtà sono sensori importanti e affidabili delle necessità della gente, ma anche strumenti attivi e attivabili per i bisogni sociali.

La rete sociale funziona insomma da sistema di connessione fra esigenza (la domanda) e risorse (l'offerta).

Il volontariato è un patrimonio di risorse importante. Esistono già servizi attivi nella città, presidiano temi come gli anziani, i disabili, ma il volontariato è sussidiarietà, sia in termini di sguardo attento sia in termini di risposta operativa, una risposta che il pubblico non può più dare per ragioni finanziarie e che il privato offre a costi non sempre sostenibili.

Venendo a noi, alla salute e alla cardiopatia... Sensibilizzazione, formazione, prevenzione, riabilitazione: i quattro lati della questione sanitaria...

... e per certi versi le quattro "competenze" offerte dal volontariato al paziente attuale o potenziale. La rete sociale se vogliamo è una specie di faro utile a permettere al volontariato di diventare efficace, in modo da "produrre servizi" mirati al bisogno, dislocarli correttamente, indirizzarli verso quelle aree di domanda che sono più interessate.

Il costo sociale però è inversamente proporzionale: prevenire costa meno che assistere e riabilitare.

La sensibilità per iniziative di divulgazione è un passo determinante per

contenere gli oneri: certo, va indirizzata, ma in realtà come Cuore Batticuore troviamo una risorsa in termini di pensiero e azione e cioè di cultura della prevenzione della malattia e di strumenti per curarla anche in termini di condivisione e controllo sociale.

Da questo punto di vista possiamo dire che l'azione di chi offre tempo e competenze diventerà una variabile determinante dei servizi offerti.

La mappatura e il monitoraggio del territorio gratifica e valorizza il volontariato. Lo rende efficace rispetto ai reali bisogni, fa intervenire in condizioni di necessità e non in maniera casuale o massiva. Il volontario ha bisogno di essere utile, non di "sprecare" le proprie energie e in questo il nostro progetto è uno strumento di metodo aperto all'ingresso e in grado di indirizzare le energie che vengono dalle persone attive.

Cosa possiamo aspettarci da un'amministrazione che mette al centro il tessuto sociale?

Un recupero di attenzione verso chi già lavora in questo è fondamentale: in passato si è provato a mettere in collegamento chi fa e chi ha bisogno, oggi speriamo veramente che questo canale di dialogo risulti strutturalmente e stabilmente efficiente ed efficace, perché le risorse di cui la macchina pubblica dispone non bastano. Abbiamo bisogno delle reti, dell'azione dei volontari, cioè del volontariato per affrontare le questioni sociali e la cardiopatia, nelle sue implicazioni sanitarie, individuali, relazionali. Quindi voi siete un interlocutore, su più fronti: mappatura, sensibilizzazione, divulgazione di buone pratiche preventive, integrazione con servizi di assistenza e riabilitazione e l'elenco può continuare.

Una specie di chiamata alle armi...

Il riconoscimento del ruolo, la gratificazione degli attori del lavoro sociale rende il volontariato più "remunerativo" e forse più praticato. Ma a questo punto, nel riconoscimento del ruolo sta anche l'attribuzione di una responsabilità sociale e personale del volon-

tario: il vostro è molto più che un modo di occupare intelligentemente il tempo libero, è un tassello che ormai è diventato centrale per gestire i bisogni del tessuto sociale di una città, di un territorio come quello bergamasco.



Carissimi soci,
a voi e ai vostri familiari,
un sincero augurio
per un felice Natale
e un sereno 2015

BERGAMO CUORE

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

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Marco Oldrati

Coordinatore di redazione: Mario Zappa

Collaboratori: Dante Mazzoleni, Angelo Casari,
Sem Galimberti, Mirella Rosati, Loredana Conti,
Daniele Trabucco, Pierangelo Cerea, Renato Oldrati.

Stampa: Dimograff di Matteo Brembilla
Ponte S. 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 31 - N. 3 - NOVEMBRE 2014

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 10/11/2014

GIORNATE DEL CUORE 2014



Come annunciato nel precedente numero di Bergamo Cuore, sabato 18 e domenica 19 ottobre "in piazza", sul Sentierone di Bergamo, si sono svolte le "GIORNATE del CUORE 2014". Nelle due intense giornate a ben 407 cittadini, grazie alla collaborazione delle "sorelle infermiere" della Croce Rossa Italiana, sono stati misurati il colesterolo, la pressione del sangue e l'Indice di massa corporea. A fianco del gazebo di Cuore Batticuore e della tenda della Croce Rossa, gli istruttori delle varie associazioni che fanno capo al 118, hanno eseguito interessanti dimostrazioni di rianimazione cardiopolmonare, nell'ambito della manifestazione denominata VIVA 2014.

Viene spontaneo chiedersi perché i cardiologi ci invitano a controllare questi tre valori che sono ritenuti fattori di rischio qualora risultino superiori a precisi limiti.

La risposta è elementare direbbe un medico; elementare perché controllando il nostro cuore ed eliminando, con la prevenzione, detti fattori di rischio, che limitano le funzioni vitali del nostro organo vitale, noi "amiamo" il nostro cuore.

L'invito a tutti i soci ed a coloro che ci sostengono nell'attività di prevenzione è quello di "voler bene" al proprio cuore ascoltandolo e cogliendo i "messaggi" che ci invia; perché solo "conoscendoci" impareremo ad evitare quei fattori che mettono a rischio la nostra vita.

È indubbio che le GIORNATE del CUORE non devono restare un avvenimento "anomalo" e fine a se stesso, ma deve essere un percorso costante per ciascuno di noi da seguire con serenità per sentirsi "bene" con se stesso e per sentirsi partecipe di un'associazione che si è posta la "finalità" di contenere i danni umani e sociali provocati dalle malattie cardiovascolari.

Loredana



29 settembre Giornata mondiale del Cuore

Nell'atrio d'ingresso dell'Ospedale Giovanni XXIII e nella sala di attesa della Cardiologia, sono state allestite due postazioni nelle quali alcuni soci volontari hanno distribuito materiale informativo a pazienti e visitatori.

Inoltre, presso la Clinica Humanitas Gavazzeni, al mattino nell'atrio di ingresso, altri soci volontari hanno effettuato la misurazione del colesterolo e della pressione e distribuito materiale informativo a 135 persone che successivamente hanno ricevuto consigli da un cardiologo e da una dietista della Clinica sul rischio cardiovascolare personalizzato. Nel pomeriggio nell'auditorium di Villa Helios della Clinica, il dr. Casari ha portato il contributo della sua esperienza personale in un incontro dal titolo "Infarto: come prevenirlo e cosa fare se capita".



la noce aiuta il cuore

Quest'anno le "Noci del cuore" verranno distribuite nei giorni di sabato 22 e domenica 23 novembre in Largo Rezzara

Elettrica-Mente parlando

Dove nasce la bioelettricità? Cosa è? Come funziona l'elettricità negli esseri viventi e nel corpo umano?

Questi i temi delle lezioni che, sotto la guida della professoressa Gabriella Garlaschelli, gli studenti dell'Istituto Natta, hanno preparato per la manifestazione "BERGAMO SCIENZA 2014".

Con la collaborazione del dott. Angelo Casari, è stata illustrata l'elettricità nel corpo umano, con particolare attenzione all'elettricità nelle



cellule nervose, nelle cellule muscolari, a quella prodotta dalle cellule del tessuto specifico del cuore e alla sua importanza nella genesi di un'attività ritmica regolare del cuore e nel causare l'aritmia mortale chiamata "fibrillazione ventricolare".

La lezione si è conclusa con una esercitazione pratica di pronto soccorso, con la manovra di rianimazione cardiopolmonare sul manichino "Mini Anne", e con l'utilizzo del defibrillatore automatico esterno (DAE).



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
I.S.I.S. "Giulio Natta"
via Europa, 15 - 24125 Bergamo - Tel: 035 319376 Fax: 035 316449
C.F.: 80031940168 - Cod. mecc.: BGIS03200C
email: info@nattabg.it; pec: bgis03200c@pec.istruzione.it; web: www.nattabg.it

dot. 7555/c42
Pag. 23.10.2014

Al Presidente
CUORE BATTICUORE - Onlus
LOREDANA CONTI

Via Garibaldi 11/13, Bergamo

A conclusione delle manifestazioni legate a BergamoScienza, cui "Cuore Batticuore" ha aderito grazie alla collaborazione offerta dal Dott. Angelo Casari, ringrazio sentitamente l'Associazione per quanto fatto e per la messa a disposizione degli strumenti utili per l'insegnamento delle pratiche del soccorso d'emergenza nel caso di arresto cardiaco (manichini da addestramento, defibrillatore).

In particolare ringrazio personalmente e per conto della prof.ssa Gabriella Garlaschelli, nonché della classe 5ªA del Liceo Scientifico S.A., il Dott. Angelo Casari per la professionalità, l'impegno e la dedizione profuse nella progettazione e realizzazione dell'attività denominata "Elettrica...mente parlando", che ha ottenuto grande consenso da parte degli alunni del nostro Istituto, delle loro famiglie, delle scolaresche esterne e dei numerosi privati intervenuti.

Nella considerazione dell'importanza dell'attività di divulgazione scientifica presso i giovani e in particolare dei temi legati alla prevenzione per la salute, oltre che dell'ottimo risultato conseguito, auspico di poter contare anche per il futuro sulla vostra preziosa collaborazione.

I più cordiali saluti

IL DIRIGENTE dell'ISIS Natta
Prof.ssa Maria Amodeo



ISTITUTO TECNICO indirizzo CHIMICA, MATERIALI E BIOTECNOLOGIE
articolarzioni CHIMICA E MATERIALI,
BIOTECNOLOGIE AMBIENTALI, BIOTECNOLOGIE SANITARIE
LICEO SCIENTIFICO opzione SCIENZE APPLICATE
ISTITUTO TECNICO SUPERIORE PER LE NUOVE TECNOLOGIE DELLA VITA



L'agenda rossa del Cuore 2015



Anche per il 2015 Il Consiglio Direttivo di Cuore Batticuore in collaborazione con Cuore...Sport ha deciso di stampare l'edizione 2015 dell'Agendina del Cuore. In questo numero l'agendina, sempre di un colore rosso e in formato tascabile, contiene una serie di interessanti articoli riguardanti gli ef-

fetti salutari dell'**attività fisica**, con i seguenti capitoli:

- 1-Apparato cardiovascolare;
- 2-Previene l'osteoporosi;
- 3-Diminuisce l'ansia e la depressione;
- 4-Muscoli ed articolazioni;
- 5-Riduce il rischio di alcuni tumori;
- 6-Migliora la stipsi;
- 7-Riduce il rischio di Alzheimer;
- 8-Riduce l'infiammazione;
- 9-Migliora la risposta immunitaria.

Le informazioni sanitarie in essa contenute, a cura del cardiologo dott. Dante Mazzoleni, sono d'inappellabile rigore scientifico, e costituiscono un vero e proprio vademecum. L'agendina rappresenta inoltre un veicolo per diffondere la conoscenza dell'Associazione e dei suoi scopi, ed è anche un mezzo per raccogliere fondi a sostegno delle sue varie attività.

Le agendine 2015 sono disponibili in sede.



Tre giorni in Val Gardena

Eravamo in 60, alle sei di mattino, quando il pullman, ha lasciato la nostra città per la destinazione dolomitica della Val Gardena. Un gruppo entusiasta composto dai nostri soci con familiari ed amici appassionati della montagna.

Tre giorni trascorsi in allegria ed armonia, fra gli incantevoli paesaggi alpini della valle, supportati da splendide giornate di sole.

A cominciare dalla escursione del primo giorno che partendo dalla Val di Funes con la maggior parte del gruppo (i camminatori) abbiamo risalito per boschi, ripidi sentieri e per prati, la valletta fino alla Baita Brogles a 2025 metri d'altitudine, proprio alle pendici delle Odle (versante nord), gruppo dolomitico mozzafiato per le sue alte cime tra cui il Sass Rigais che con i suoi 3025 metri, è la più alta di tutta la catena. Spettacolo di cui ha potuto godere anche il resto del gruppo (i turisti) che hanno optato per la salita col moderno trenino da Ortisei nella opposta Val Gardena.

Un merito particolare deve qui essere riconosciuto a coloro che, seppur neofiti, si sono aggregati ai camminatori e che con grande fatica ma con cocciutaggine, sono pervenuti anch'essi alla meta prefissa.

Per continuare nel secondo giorno col giro per malghe adatto a tutti.

Con tutto il gruppo quindi, partendo dalla stazione a valle in quel di Santa Cristina, con la cabinovia

abbiamo raggiunto la stazione a monte del Col Raiser a metri 2106 e successivamente dopo breve cammino, lo storico rifugio Firenze (2037 m) da cui si potevano ammirare in tutto il loro splendore il gruppo del Sella e del Sassolungo, l'Alpe di Siusi e la sottostante Valgardena.

Dopo la rituale foto di gruppo, alcuni forse già appagati dal panorama, hanno preferito trattenersi a crogiolarsi al caldo sole ed ad assaporare i piatti tipici della tradizione locale come uova e patate, pasta del montanaro, canederli e formaggi e... ottimo vino. Il resto del gruppo invece è risalito verso nord entrando nel parco naturale delle Puez-Odle, tra rocciosi sentieri con stelle alpine, pini mughi e prati ricchi delle più svariate specie di fiori.

Percorrendo l'Alpe Cisles, abbiamo raggiunto il Plan Ciautier, proprio alla base del Sass Rigais; girando poi ad ovest e costeggiando le verticali Torri di Fermeda, abbiamo raggiunto l'idilliaca Malga Pieralongia, dove anche per noi "sosta obbligata" per ritemperarsi con speck e formaggio e ottime birre. Ripreso il cammino verso il Rif. Trojer, attraversata l'Alpe Maslè passando per la Baita Daniel e dopo aver raggiunto il leggendario Lago Santo, abbiamo iniziato la discesa che ci ha portato al punto di partenza e al ricongiungimento di tutto il gruppo.

Il terzo giorno ha avuto un risveglio amaro: per una leggera pioggia e nubi basse. Le montagne circostanti erano avvolte dalla nebbia; rischioso effettuare escursioni.

All'unanimità abbiamo deciso per una visita culturale-gastronomica alla vicina città di Bressanone.

Abbiamo lasciato l'Hotel Stella di Selva di Valgardena e nel frattempo il tempo si era rimesso al bello ed il sole ci ha accompagnato per tutta la giornata.

La mattinata è stata dedicata alla visita guidata dell'Abbazia Agostiniana di Novacella: magnifico complesso fortificato del 1142 al quale si accede tramite un piccolo ponte coperto, con edifici diversi in stile romanico (cappella di S. Michele), gotico (Castello dell'Angelo) e barocco (Biblioteca con 65000 volumi) e fra le cui attività spicca la produzione e vendita di eccellenti vini bianchi (Sylvaner). Si è lasciato il pomeriggio a libera disposizione per visitare a proprio piacimento la città di Bressanone.

A questo punto la nostra gita si concludeva ed era giunta l'ora del ritorno. Sicuramente rimarranno indimenticabili le visioni di questi impareggiabili spettacoli della natura, ed in me soprattutto resterà il ricordo di tre giorni trascorsi in compagnia di un gruppo di splendidi amici.

Grazie a tutti.

Dino



Piena soddisfazione per le GITE IN MONTAGNA 2014

Sabato 25 ottobre, presso l'agriturismo Cavril a Fontanella di Sotto il Monte, ha avuto luogo il tradizionale appuntamento conviviale di chiusura dell'attività escursionistica in montagna.

Dopo i saluti e i ringraziamenti di rito rivolti dall'organizzazione agli oltre 50 soci e simpatizzanti presenti, si è dato inizio al pranzo al termine del quale, elencati alcuni dati statistici, sono state proiettate le immagini relative a tutte le gite effettuate dal 5 aprile al 11 ottobre 2014.

Delle 23 gite programmate, 19 sono state effettuate positivamente rispettando il calendario, 4 invece sono state annullate per maltempo.

604 presenze sono state complessivamente quelle degli escursionisti, con una media di 34 per gita.

Le maggiori partecipazioni si sono avute rispettivamente per le gite di: Tre giorni in Val Gardena (58), Monte

Guglielmo (50), Montisola (45), per la gita d'apertura al Monte Canto (44) e per Il Sentiero del Viandante (42).

Minime partecipazioni invece per: Rifugio Pialleral (18), Monte Muffetto e Anello della Manina (20). Per le restanti gite presenze da 29 a 39.

Da rilevare che nonostante la cattiva annata sotto l'aspetto meteorologico, le uscite sono state per lo più assistite da tempo buono e quasi totalmente senza pioggia.

Alla luce dei dati sopra esposti, piena soddisfazione è stata espressa dagli organizzatori ed accompagnatori che si sono sentiti pienamente ripagati per il lavoro svolto nella programmazione, organizzazione e svolgimento delle gite e che questo sia di ottimo auspicio e di sprone per il prossimo anno.

Dino

BALLANDO COL CUORE

Un, due, tre... un, due, tre... e così, a tempo di valzer lento, abbiamo cominciato a muovere i primi passi di danza.

Venerdì 3 ottobre sotto la guida paziente del bravissimo Maestro Egidio e di Antonella è iniziato il primo corso base di ballo liscio per i nostri soci, presso il centro parrocchiale di Paderno di Seriate. Dodici lezioni in cui impareremo a ballare valzer, mazurka, foxtrot, cha-cha-cha, polka e tango.

Si è formato subito un bel gruppo di appassionati, tanto che con l'aiuto di alcuni collaboratori del maestro siamo riusciti, già alla prima lezione, a ballare tutti e girare sulla pista seguendo la musica. Dopo l'ora e mezza di attività ci siamo salutati soddisfatti, e con entusiasmo abbiamo raccolto la consegna dei compiti a casa: ripasso quotidiano per memorizzare i movimenti appresi.

Se vi capita di passare qualche volta in associazione potrebbe capitare di assistere ad eleganti entrate di consiglieri che varcano la porta dell'ufficio a passo di valzer... un, due, tre... un, due, tre...!

Loretta

NECKAR, il fiume dei poeti

Per la tradizionale settimana cicloturistica del 2015 Cuore Batticuore propone la ciclabile che corre lungo il fiume Neckar. Chiamato il Fiume dei Poeti, il Neckar è situato tra altissime montagne e la Foresta Nera; con molte anse e dominato da molti castelli dai quali in tempi remoti veniva controllato il passaggio delle imbarcazioni. Affluente della riva destra del Reno, il Neckar si unisce a quest'ulti-

mo a Mannheim. Il fiume nasce vicino alla città di Villingen-Schwenningen nel Baden Württemberg e dopo aver toccato le città di Rottweil, Tübinga, Nürtingen, Esslingen, Stoccarda e Heilbronn, attraversa le colline dell'Odenwald formando una ripida valle. Presso Heidelberg entra nella valle del Reno, raggiungendo quest'ultimo a Mannheim. La lunghezza complessiva del Neckar è di 367 km,

ed è navigabile per le navi da carico fino al porto fluviale di Plochingen (a circa 200 km da Mannheim). Dalla città barocca di Ludwigsburg, il Neckar corre attraverso la zona vitivinicola del Württemberg e arriva fino a Stoccarda. Sul percorso si attraversano belle città come Schiller-Marbach, Besigheim e Lauffen. Un itinerario affascinante, da Sud a Nord.



LA COMUNICAZIONE CON I SOCI

Se volete tenervi aggiornati sulle iniziative dell'associazione potete:

- venirci a trovare in sede al presidio ospedaliero Matteo Rota in via Garibaldi 11/13 Bergamo, aperta dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 12 (tranne il mese di agosto);
- telefonare in sede al n. 035/21.07.43 negli orari di apertura;
- consultare in qualunque momento il nostro sito internet www.cuorebatticuore.net.

Inoltre, stiamo preparando per voi un nuovo servizio: se ci fornirete il vostro numero di cellulare e/o il vostro indirizzo di posta elettronica (se non già in nostro possesso), potremo inviarti tramite sms o e-mail comunicazioni tempestive riguardanti le attività tra quelle di vostro particolare interesse: palestra, escursionismo, sci di fondo, cicloturismo, camminata nordica, turismo, cultura, ballo e soggiorni marini.

Cronache dalle associazioni

8 giugno - Un gruppo di 25 soci ha partecipato alla camminata "Quater pass per ol Monterosso" con la UILDM di Bergamo meritandosi la coppa per il terzo gruppo più numeroso di partecipanti.

1 luglio - Nel primo semestre di quest'anno 3 soci hanno usufruito del servizio di caricamento della loro cartella clinica su supporto magnetico (pen drive).

3, 4 e 5 luglio - Tre giorni di escursioni e turismo in Val Gardena e Bresanone con la partecipazione di 60 tra escursionisti e turisti (*vedi articolo a parte*).

23 luglio - Donazione di un elettrocardiografo collegato con la centrale operativa di AREU 118 da installare su un'autoambulanza della CRI della Val di Scalve (*vedi articolo a parte*).

15 settembre - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore Batticuore che ha deliberato di:

- celebrare la Giornata mondiale del Cuore il 29 settembre allestendo una postazione di propaganda nell'ingresso dell'Ospedale Giovanni XXIII e collaborando con la Clinica Humanitas Gavazzeni alla realizzazione di iniziative in comune;
- organizzare il 18 e 19 ottobre le Giornate del Cuore e l'iniziativa "VIVA! 2014" per la rianimazione cardiopolmonare in collaborazione con AREU 118 e CRI sul Sentierone;
- organizzare il 22 e 23 novembre l'iniziativa Le Noci del Cuore in Largo Rezzara, angolo via XX Settembre;
- partecipare a Bergamo Scienza con interventi di ricerca scientifica sull'energia elettrica nel corpo umano presso l'ITIS Natta dal 6 al 11 ottobre;
- realizzare un film cortometraggio avente come argomento "L'infarto evitato" fruendo del contributo economico da parte dell'Ordine dei Medici della Provincia di Bergamo e del Lions Club San Marco di Bergamo;
- proporre quale gita sociale nella primavera del 2015 la visita alla città di Padova e in particolare alla Cappella degli Scrovegni;

- finanziare nel 2015 un'ulteriore donazione di un elettrocardiografo collegato con la centrale operativa di AREU 118 da installare su un'autoambulanza in provincia di Bergamo;
- approfondire la possibilità di comunicare con i soci tramite un sito internet migliorato, la posta elettronica e gli sms telefonici costituendo gli appositi archivi degli indirizzi raggruppati per argomento di interesse.

29 settembre - Giornata mondiale del Cuore (*vedi articolo a parte*).

29 settembre, 6, 20 e 27 ottobre - Il dr. Mazzoleni ha tenuto "Quattro incontri per conoscere e prevenire le malattie cardiovascolari" organizzati dall'Assessorato Servizi alla Persona del Comune di Mozzo.

3 ottobre - È iniziato il corso di ballo liscio della durata di 12 lezioni al quale sono iscritti 30 soci.

6, 8 e 10 ottobre al mattino e 11 ottobre al pomeriggio - Nell'ambito del programma di iniziative di Bergamo Scienza il dr. Casari ha incontrato 7 classi dell'ISIS Natta, in totale 200 studenti circa, per una ricerca sulla presenza dell'energia elettrica nel corpo umano e in particolare nel cuore (*vedi articolo a parte*).

10 ottobre - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore... Sport che ha deliberato di:

- estendere anche all'attività di nordic walking (camminata nordica) l'assicurazione contro gli infortuni per i soci;
- organizzare il pranzo sociale il 30 novembre presso la Locanda dei Nobili Viaggiatori al Castello di Malpaga.

12 ottobre - In mattinata, nell'ambito di una festa in piazza organizzata dal Comune di Mozzo, alcuni soci volontari hanno allestito uno stand per la misurazione del colesterolo a cui hanno partecipato 92 persone.

18 e 19 ottobre - Le Giornate del Cuore (*vedi articolo a parte*).

25 ottobre - Chiusura della stagione escursionistica (*vedi articolo a parte*).

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Novembre 2014

sabato 8 - 15 - 22 - 29

- Ginnastica presciistica (primi 4 incontri)

sabato 22 e domenica 23

- Le Noci del Cuore

domenica 30

- Pranzo sociale alla LOCANDA DEI NOBILI VIAGGIATORI al Castello di Malpaga

Dicembre

sabato 6

- Ginnastica presciistica (ultimo incontro)

sabato 13 e sabato 20

- Uscite a "secco" in preparazione allo sci di fondo

Gennaio 2015

da venerdì 2

- Inizio tesseramenti per l'anno 2015

sabato 3

- Ultima uscita "a secco" in preparazione allo sci di fondo

sabato 10 e sabato 17

- Inizio settimane bianche a Dobbiaco presso l'Hotel Villa Monika

sabato 31

- Prima uscita sulla neve (sci di fondo)

Febbraio

sabato 7 - 14 - 21 - 28

- Uscite sulla neve (sci di fondo)

Marzo

sabato 7

- Ultima escursione sulla neve (ciaspolada e sci di fondo)

da venerdì 13 a domenica 15

- Vacanza di tre giorni sulla neve in località da destinarsi con ciaspole e sci di fondo

sabato 21 o 28

- Cena di chiusura delle attività invernali, in località da definire

Pranzo Sociale annuale

Quest'anno il tradizionale pranzo sociale di fine anno 2014 sarà il giorno

30 novembre.

Per prenotare telefonare in sede allo 035.210743, dal lunedì al venerdì.

Aspettando l'EXPO di primavera

di Sem Galimberti



Anche la nostra città si sta attrezzando per accogliere i visitatori dell'Expo di Milano che, nella speranza di un afflusso generoso, verranno ad ammirare anche le bellezze di casa nostra. È prevista infatti a Bergamo una grande mostra dedicata a Palma il Vecchio, pittore nativo di Serina che si chiamava all'origine Jacopo Negretti (1480ca - Venezia 1528). Formatosi nella città lagunare alla scuola di Alvise Vivarini e di Giovanni Bellini, lavorò nello stesso periodo dei grandi Giorgione e Tiziano, costruendo una sua linea di ricerca pur senza essere stato un grande innovatore. Le sue opere presentano un impianto monumentale, in cui il tonalismo tizianesco è piegato ad effetti di chiaro scuro cromatico. Uno dei tipi più riconoscibili di Palma è l'immagine di una bellezza femminile sontuosa ed opulenta, su un'intonazione dichiaratamente sensuale e terrena. Non solo per questo ma anche per ricostruire finalmente una biografia dal carattere ancora incerto, vale la pena di riscoprire questo grande artista più conosciuto dagli esperti piuttosto che dai suoi conterranei bergamaschi.

Più vicina a noi è la vicenda di Alberto Vitali, il pittore di Città Alta (Bergamo 1898 - 1974), le cui opere sono esposte fino a gennaio nelle due sedi

di Palazzo della Ragione e dell'Ex Ateneo di Scienze Lettere ed Arti. Ottanta dipinti e una sessantina di incisioni testimoniano l'opera di questo appartato artista che ha conosciuto grandi apprezzamenti da Sironi, Carrà, Manzù, De Chirico e Morandi, pittori che hanno operato nella temperie di Novecento con il loro realismo magico. Paesaggi, vedute di Bergamo, nature morte, mascherate in Piazza Vecchia, questi erano i temi preferiti

da Vitali, ex falegname e restauratore, venuto dalla gavetta e proiettato nel mondo dell'arte conservando tutti i valori umani ed esprimendosi senza retorica.

In questo tardo autunno, uscendo dalla nostra piccola patria, Milano offre molte occasioni per reincontrare i grandi artisti del passato. A Palazzo Reale ci sono due mostre imperdibili che prevedono il pieno di visitatori. La prima è dedicata a Giovanni Segantini

(1858-1899), il pittore della montagna che sognava di salire sempre più in alto per inondarsi di luce divina. Scenari conosciutissimi come *Le due madri*, *Ave Maria a trabordo*, *Trittico delle Alpi* saranno in mostra accanto ad altre testimonianze della sua sapiente tecnica divisionista. Le opere ipnotiche e mistiche di Segantini hanno avuto una grande fortuna, anche prima che l'autore morisse appena quarantenne per un attacco di peritonite in quel di Pontresina.

L'altra retrospettiva importante a Palazzo Reale è quella dedicata a Marc Chagall (fino al 1 febbraio 2015). Oltre 200 opere raccontano la lunga vicenda artistica del pittore russo (Vitebsk 1887-Saint Paul de Vence 1985) che, partito da un piccolo villaggio della Bielorussia, approdò nella Parigi post impressionista per poi diventare cittadino del mondo. La sua poetica è caratterizzata dalle costanti figurative dedicate al mondo ebraico, ai sogni di giovinezza, al rito e alla tradizione, all'amore per tutte le creature, al racconto biblico. Un mondo intimistico e sentimentale che continua ad essere di grande attualità e a meravigliare tanto i cultori della memoria quanto i narratori di favole.

Sem Galimberti



Prevenzione, un modo intelligente di volersi bene

intervista di Marco Oldrati

Gaetano, 45 anni, l'infarto non l'ha avuto, ma...

Sono un soggetto con caratteristiche di familiarità importanti con la patologia cardiologica. Questo è un dato di fatto, per cui uso cautele, che non sono dei ceppi, ma semplici attenzioni per ridurre il rischio.

Un comportamento "virtuoso"...

Beh, più che "virtuoso" una forma di autotutela. In famiglia mio padre e tre dei miei quattro zii paterni sono morti in seguito a ripetute manifestazioni di cardiopatia, infarti, ictus, emiparesi, da parte di mia madre la nonna se n'è andata a 64 anni con un infarto notturno, per cui l'argomento era quasi normale.

Quindi, sapendo, hai adottato comportamenti conseguenti?

L'unico aspetto volontario è stato quello di non fumare: mio padre fumava tre pacchetti di sigarette al giorno e a circa cinquant'anni gli dissero che aveva le arterie ispessite di un ottantenne. Ma a parte le battute, uno stile di vita sano per me è sempre stato naturale, fare sport, poco alcool, niente eccessi.

Poi hai fatto un check up e hai cominciato a fare attenzione.

Sì, cinque anni fa. La dottoressa mi consigliò di approfondire e lo feci, constatando negli esami che la familiarità era un dato di fatto e non una semplice "predisposizione". I test mi avevano già portato a tenere d'occhio il mio peso corporeo, a riprendere l'attività fisica che avevo sospeso con l'arrivo dei figli, poi quest'estate i segnali si sono fatti più importanti.

Che cosa è successo?

Periodo stressante sul lavoro, tre bambini a casa e la sera della partenza per le ferie ho accusato qualche dolore, alla spalla... la mattina dopo ancora dolori e stomaco pesante; tutti segnali che conoscevo dai tempi in cui di questo si parlava in casa. Sono andato a provare la pressione: la minima era un po' alta e quindi sono andato al

pronto soccorso: gli esami erano tutti negativi, ma mia moglie — che è un medico — ha fatto la sua parte e mi ha messo la pressione "giusta".

In che senso?

Lei ha sempre un atteggiamento positivo di comportamenti "sani": alimentazione e sport sono una parte centrale della nostra vita familiare e quindi sono andato da un nutrizionista che mi ha ulteriormente ben indirizzato. Sport, meno caffè, dieta equilibrata per perdere chili in eccesso. In un paio di mesi mi sono rimesso in ordine senza particolari sacrifici e devo dire che non mi ha creato né fastidio né timore, anzi...

"Anzi" significa che anche una vita sana può essere piacevole?

Il problema non è in questi termini, è ancora più semplice: non c'è antitesi fra cura della propria salute e vita piacevole. Se vuoi c'è ancor più tranquillità in una condizione di salute consapevole, perché diminuisce i timori che derivano da un rischio non gestito. I miei comportamenti non eliminano il rischio, ma mi permettono di giocare a basket al piccolo trotto con gli amici, di fare una serata in compagnia e mi consentono anche di tenere sotto controllo fattori che mio padre avrebbe forse potuto curare ricavandone il beneficio di una minore esposizione al rischio.

Prevenzione significa volersi bene, insomma.

Prevenire significa vivere meglio: non so che cosa potrebbe succedere, ma credo (e lo pensa anche mia moglie...) che fare tutto quel che è necessario migliora il nostro umore e ci rende più tranquilli.



I "gruppi di cammino" di Bergamo a Cesenatico per marciare contro l'Alzheimer.

Il 20 e 21 settembre scorsi una delegazione di camminatori dei "gruppi di cammino" di Bergamo, accompagnati dai coordinatori ASL del progetto, si sono recati a Cesenatico su invito dei locali gruppi di cammino, con lo scopo di conoscersi e scambiare le proprie esperienze, ma anche per partecipare ad una manifestazione di solidarietà civile come la marcia contro l'Alzheimer.

Una volta giunti a Cesenatico, i bergamaschi sono stati accolti da una delegazione di camminatori ed accompagnati a visitare la città, con una pausa per la merenda a base di piadina romagnola!!!

Il giorno successivo i camminatori hanno partecipato alla marcia di 12 Km da Macerone a Cesenatico, sempre in compagnia degli amici di Cesenatico, testimoniando così anche la nostra presenza ad un evento che vuole attirare l'attenzione su questa malattia che affligge adulti e anziani. È significativo che proprio i camminatori partecipino a questo evento, perché è ribadito ormai da numerose ricerche scientifiche che il movimento fa bene al corpo ma anche alla mente. Il cammino in gruppo fa ancora di più: mette in movimento il corpo e crea socializzazione, si cammina ma si parla, si conoscono nuove persone, nuovi luoghi, nascono relazioni di amicizia e si combatte anche la depressione e la solitudine.

Il movimento riduce l'ansia, influenza favorevolmente l'umore, può migliorare la memoria e le capacità cognitive, migliora la qualità e la quantità del sonno. Uno stile di vita attivo rappresenta un fattore protettivo nei confronti della demenza senile, come ad esempio la malattia di Alzheimer.

I "gruppi di cammino" sono presenti in 134 Comuni della provincia di Bergamo ed in 9 quartieri della città.

Giuliana Rocca, Paolo Brambilla (ASL Bergamo) Tel. 338 8310157.

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

Dopo lo STENT sono guarito completamente?

D. - Ho 52 anni. Quattro mesi fa ho avuto un infarto. Sono stato ricoverato entro tre ore e mi hanno praticato un'angioplastica con stent sulla coronaria destra. Mi hanno detto che gli altri rami coronarici non hanno lesioni. Non ho più avuto disturbi. Mi posso considerare guarito completamente?

R. - Al giorno d'oggi i cardiologi eseguono interventi straordinari. Nel suo caso hanno riaperto una coronaria chiusa che stava provocando un grave danno al suo muscolo cardiaco.

Partendo da questo dato di fatto vanno fatte ora alcune fondamentali considerazioni:

- 1- Un'ottima notizia che tutti rimanenti rami coronarici non hanno placche ostruttive.
- 2- Lei è persona ancora giovane ed è pertanto di notevole gravità che già alla sua età abbia avuto una ostruzione su un importante ramo coronarico.
- 3- Il rischio che altri rami coronarici possano presentare ostruzioni nei prossimi anni non è affatto trascurabile.

AMBULATORIO DI PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Visite mediche con elettrocardiogramma e rilascio di relativa relazione. Il lunedì mattina dalle 9 alle 13, presso il **Centro Don Orione** di Bergamo

Per appuntamento:

Segreteria di Cuore Batticuore

tel. 035.210743

- 4- È indispensabile che da ora in avanti lei rispetti le regole della "prevenzione secondaria", cioè tutte le norme che bisogna seguire per evitare le recidive della malattia.
- 5- Queste regole sono: l'assunzione dei farmaci che le hanno prescritto i cardiologi che l'hanno operata, e l'attenzione allo stile di vita che, come sappiamo, è molte volte la principale causa delle malattie cardiovascolari.

Per concludere, nel suo caso specifico: ciò che andava fatto al momento dell'infarto acuto è stato fatto bene; tocca adesso a lei fare bene per continuare a stare bene e vivere a lungo senza ulteriori problemi "di cuore".

**Per le domande
è possibile
contattare
il dott.
Dante Mazzoleni
anche via mail
all'indirizzo
cuorebatticuore@tin.it**

PERCHÉ COMBATTERE LE INFEZIONI

D. - Sono un infartuato (un anno fa) di 65 anni. Non riesco a capire perché i cardiologi insistano così tanto sulla necessità di fare la vaccinazione antinfluenzale. Vorrei capire il motivo di questo consiglio.

R. - Sappiamo ormai da anni che nella genesi dell'infarto c'è anche una componente "infiammatoria" che si somma alle placche di aterosclerosi nel provocare l'ostruzione delle coronarie.

Qualsiasi fenomeno infiammatorio presente nel nostro corpo può localizzarsi anche dove ci sono placche di aterosclerosi e perciò dare luogo ad una "instabilizzazione" della placca, con conseguente rischio di occlusione acuta di un ramo arterioso.

La regola è perciò: evitare, per quanto possibile, tutte le patologie infettive/infiammatorie che possono instaurarsi nel nostro organismo. L'influenza è una classica malattia infettiva, provocata da un virus. Questa infezione trova un eccellente profilassi

nella vaccinazione antinfluenzale. Ed è per questo motivo che la vaccinazione è fortemente consigliata a chi è più a rischio per attacchi coronarici (come, ad esempio, chi è già stato colpito da infarto).

Colgo l'occasione per ricordare anche il ruolo di una corretta igiene orale. Le infezioni delle gengive sono infatti molto frequenti, ma sono evitabili se facciamo una corretta e costante igiene orale.

Ricordo infine una ulteriore infezione piuttosto frequente: l'elicobacter. Questo batterio, che da anni sappiamo essere il responsabile di problemi dello stomaco (gastrite, ulcera, tumore gastrico) può anche provocare danni alle arterie in quanto può favorire fenomeni infiammatori a carico delle placche aterosclerotiche.

In conclusione, nella lotta contro l'infarto risultano importanti anche misure di prevenzione dei fenomeni infiammatori, legati all'influenza, alla scarsa igiene orale, e alla presenza dell'elicobacter nello stomaco.



Basta un bollino

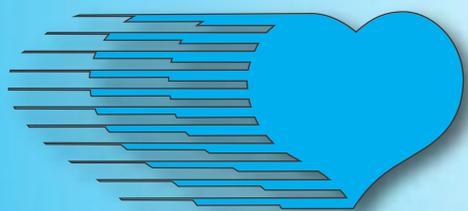
per dare una mano al tuo cuore

Non arrivare in ritardo, rinnova subito la tua iscrizione per il 2015

Quest'anno al momento del rinnovo verrà consegnato il bollino di adesione 2015, da applicare alla tessera.

Per i nuovi iscritti e per i vecchi associati è prevista la possibilità di:

- ♥ ricevere tre numeri del periodico Bergamo Cuore
- ♥ partecipare alle numerose iniziative promosse dalle Associazioni
- ♥ misurare gratuitamente la pressione arteriosa presso le farmacie di Bergamo e Provincia
- ♥ usufruire di sconti su acquisti presso Diemme Sport - Via Ghislandi 2c, Bergamo
- ♥ accedere all'Ambulatorio di Prevenzione delle Malattie Cardiovascolari
- ♥ usufruire di uno sconto per il Cineforum S. Caterina



CUORE BATTICUORE - onlus

Le Quote Associative

- ♥ Associato ordinario: 20 euro
- ♥ Associato sostenitore: minimo 30 euro

Il versamento della quota e delle elargizioni liberali può essere effettuato:

- ♥ sul c/c postale n. 12647244
- ♥ sul c/c n. 3832 intestato a Cuore Batticuore - Onlus presso la Banca Popolare di Bergamo, Agenzia di Loreto - Bergamo
IBAN: IT70Y05428110900000003832
- ♥ presso la sede dell'Associazione
(da lunedì a venerdì, dalle ore 9.00 alle 12.00)



Per partecipare alle attività sportive (ginnastica, escursioni in montagna, sci di fondo, ecc.) è necessario essere iscritti a

Cuore... Sport

- ♥ La quota annuale di adesione a Cuore... Sport è di euro 30,00. Per i soci già iscritti a Cuore Batticuore la quota di adesione a Cuore... Sport è di euro 10,00.
- ♥ L'adesione a Cuore... Sport garantisce la copertura assicurativa per infortuni durante le varie attività motorie organizzate da Cuore... Sport stesso.

Il versamento della quota può essere effettuato:

- ♥ presso la sede da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 12.00
- ♥ sul c/c n. 21473 intestato a Cuore... Sport presso il Credito Bergamasco - Filiale di Piazza Pontida - Bergamo
IBAN: IT31C0503411102 000000021473.