



BERGAMO CUORE

ANNO 1 - n° 1 - Febbraio 1984 - Periodico del CIRCOLO «CUORE, BATTICUORE»
Sede: MOZZO - Via del Coppo - Direttore Responsabile: Giorgio Francinetti
Autor. Trib. di BG n° 6 del 28-1-1984 - Sped. in Abb. postale GR IV - Public. inf. 70%

Sommario:

- Per chi questo giornale pag. 1
- Perché e come la riabilitazione pag. 1
- La dieta per non far soffrire il cuore pag. 2
- Quando è perché la coronarografia ed il By-Pass pag. 3
- Psicologia dell'infarto pag. 3
- Circolo «Cuore, Batticuore» un anno di vita pag. 4
- Quando è necessario fare l'elettrocardiogramma pag. 6
- Lo sport aiuta a prevenire le malattie del cuore pag. 7
- Gioppino è con noi pag. 8
- I nostri prossimi appuntamenti pag. 8

**ANNO 1 - N° 1
FEBBRAIO 1984**

Per chi, questo giornale

PER CHI È AMMALATO DI CUORE E PER CHI NON VUOLE DIVENTARLO

Quando un anno fa abbiamo fondato il Circolo «Cuore, Batticuore» avevamo individuato tra i principali problemi della nostra Associazione, oltre che a diffondere le conoscenze sulle malattie del cuore, anche come malattie sociali.

In Italia ogni anno il 50% delle morti sono causate da queste malattie. Inoltre bisogna considerare tutte quelle persone che, pur sopravvivendo alla fase acuta della malattia, ne portano le conseguenze per tutto il resto della vita.

Questi dati ci hanno indotti ad impegnarci nel campo della prevenzione di queste malattie perché è ormai dimostrato che la cardiopatia non è una fatalità ineluttabile ma un evento che può essere efficacemente prevenuto e contrastato.

La straordinaria adesione dei pazienti cardiopatici alle attività che abbiamo portato avanti in questo primo anno di vita ci ha spinto a prendere l'iniziativa di stampare un giornale in modo da portare i nostri messaggi ad un numero sempre maggiore di persone.

La prevenzione sanitaria e la prevenzione riguardano infatti non solo chi è già stato colpito dalla malattia, ma soprattutto chi è ancora sano e non vuole ammalarsi in futuro.

In molti paesi del mondo negli ultimi anni si è verificata una netta diminuzione del numero di cuori che si sono accadesse a causa del cambiamento di abitudini di vita e di alimentazione, ottenuto grazie a campagne educative di massa.

Ma questo non è ancora avvenuto pur se ora molte zone stanno sorgendo in questi giorni per dare un piccolo contributo alla prevenzione dell'infarto.

Il giornale che vi proponiamo a scadenza trimestrale farà sì che Bergamo abbia una tribuna in più di dibattito e di diffusione di «cultura della salute», aperta agli operatori sanitari, agli amministratori, a tutti i cittadini.

Speriamo che questa iniziativa sia la nostra provincia il successo e la consapevolezza della riabilitazione «Come mi riprendo» ha avuto e sta avendo la volontà e l'aiuto di tutti questo sarà certamente possibile.



Veduta dell'ospedale di Mozzo, degli Ospedali Riuniti di Bergamo.

Perché e come la riabilitazione

Prepariamo questo primo numero del volume «Come mi riprendo» un manuale per il paziente in Riabilitazione dopo un attacco di cuore».

CHE COSA È LA RIABILITAZIONE

Fino a pochi anni fa, una per...

... Essendo i casi di soggetti di età avanzata e con un'arteriosclerosi veniva esclusa qualsiasi attività lavorativa e sociale. I progressi di conoscenza della medicina e della cardiologia in particolare, hanno modificato radicalmente il nostro atteggiamento nei confronti di questa malattia.

Oggi dunque, il paziente ricoverato per infarto viene tenuto a letto solo per pochi giorni (in media 6-8) a meno che non vi siano complicazioni. Il seguito è trattenuto in ospedale ancora circa una settimana per controllare i primi...

continua a pag. 2

Insieme per la vita da 35 anni



Anno 35 • Numero 1 • MARZO 2018

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





CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Nazzareno Morazzini
Vicepresidente	Renato Oldrati
Tesoriere	Giorgio Gualtieri
Segretario	Piero Cerea

Consiglieri

Adriano Amadigi
Gianfranco Chiozzini
Riccardo Maré
Francesco Neri
Luciana Pasinetti
Mirella Rosati
Mario Zappa

COLLEGIO DEI REVISORI

Sergio Arnoldi
Cinzia Biasetti
Felice Scarpellini

COLLEGIO DEI GARANTI

Vincenzo Sirtoli
Enrica Tironi
Daniele Trabucco



Associazione di Promozione Sociale
per persone cardiopatiche e non

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Daniele Trabucco
Vicepres. e Tesoriere	Dino Salvi
Segretario	Loretta Pradella

Consiglieri

Loredana Conti
Nazzareno Morazzini
Renato Oldrati
Dante Tacchini

REVISORE DEI CONTI

Lina Melocchi

35° Anniversario della fondazione di Cuore Batticuore

di Dante Mazzoleni

Nel febbraio 1983 ero responsabile della sezione di Riabilitazione Cardiologica degli Ospedali Riuniti di Bergamo, presso la sede staccata di Mozzo.

Un sabato di fine mese, sull'esempio di alcune Associazioni già presenti sul territorio nazionale, ci riuniamo con dieci cardiopatici e decidiamo di fondare Cuore Batticuore.

Il nostro obiettivo era di costituire un gruppo di persone che collaborasse con l'Ospedale per migliorare il "recupero" sia fisico che sociale delle persone colpite da infarto cardiaco e cercare di promuovere la "prevenzione primaria" nel nostro territorio. Unire cioè "prevenzione secondaria" (rivolta agli ammalati) e "prevenzione primaria" (rivolta alle persone sane).

"Prevenzione secondaria" vuol dire: spiegare ai cardiopatici come devono comportarsi per non ricadere nella malattia. Deve essere un colloquio tranquillo, costante, di facile comprensione, rivolto a chi deve cambiare stile di vita se vuole vivere a lungo, senza complicazioni, e con una buona qualità di vita.

"Prevenzione primaria" vuol dire: "educare" le persone ad evitare i fattori di rischio che favoriscono l'infarto, l'ictus, e tutte le altre malattie cardiovascolari che sono la prima causa di morte e di invalidità nel nostro paese.

Cuore Batticuore da 35 anni persegue questa "missione".

In questi anni tante persone, tanti pazienti hanno contribuito all'opera dell'Associazione. Tanti sono diventati amici. Qualcuno purtroppo l'abbiamo perso perché l'età e le malattie così hanno voluto.

È una forte emozione pensare a tutti, a "quanto" hanno dato in "tanti" a Cuore Batticuore.

Sempre guardando al passato ed al presente siamo orgogliosi di come Cuore Batticuore sia diventato e sia una delle più grandi Associazioni di volontariato della nostra città.

Guardiamo al futuro con la volontà di proseguire la nostra strada, coinvolgendo sempre più la popolazione perché si ammalino di meno ed i cardiopatici perché possano avere un appoggio costante e concreto nella loro storia di malattia, di recupero, e di ritorno ad una vita "normale", "attiva", "soddisfacente" e "salutare".

**Nella tua dichiarazione dei redditi del 2018
ricordati di indicare il nostro codice fiscale**

01455670164

**per destinare il 5 per mille
della tua IRPEF alla nostra Associazione**

Attività fisica e prevenzione / terapia del cancro

prof. Roberto Labianca

Direttore Dipartimento Interaziendale Provinciale Oncologico (DIPO) di Bergamo

Le evidenze a favore di una regolare attività fisica nella prevenzione e nella terapia del cancro sono ormai numerose e consolidate. È noto da tempo che alcuni tumori (mammella e colon-retto in primis) sono meno frequenti in persone o popolazioni che praticano costantemente esercizio fisico e che seguano una dieta sana, ricca di fibre vegetali e povera di carne, di carboidrati e di grassi.

Forse vi è minore consapevolezza del fatto che, anche in coloro che hanno già incontrato la malattia cancro, l'adozione di uno stile di vita più sano, nel quale l'attività fisica ricopre un ruolo di primaria importanza, appare in grado di ridurre significativamente gli effetti collaterali correlati ai trattamenti antitumorali (chemioterapia, ma non solo), quali astenia, dolore e nausea, e addirittura di incrementare la sopravvivenza correlata alla malattia neoplastica. Ecco quindi che la raccomandazione di svolgere esercizi fisici adeguati deve far parte a pieno titolo delle prescrizioni che ogni oncologo rilascia ai suoi pazienti, accanto a quelle che riguardano accertamenti diagnostici, trattamenti anti-tumorali e terapie di supporto.

Del tutto recentemente (febbraio 2018), nel corso del convegno annuale che ASCO (American Society of Clinical Oncology) dedica al tema della "survivorship", sono stati presentati alcuni importanti contributi sul tema che meritano di essere citati:

- un'analisi di 34 trials clinici, con oltre 3.400 pazienti (van Vulpen e coll.) ha evidenziato che l'esercizio fisico è in grado di ridurre l'astenia indipendentemente dalla tipologia e dallo stadio del tumore e da caratteristiche dei pazienti quali sesso, età e indice di massa corporea (BMI)



dell'arto superiore in misura nettamente superiore (91-93% verso 83-84%) rispetto a un solo intervento educativo (Paskett e coll.)

Questi sono solo alcuni esempi che indicano la necessità di continuare a studiare sull'argomento e di coinvolgere i pazienti e le associazioni di "advocacy" che li rappresentano in una intensa attività di sensibilizzazione e di formazione. Sta di fatto che opportune raccomandazioni sulla attività fisica e sulla alimentazione non possono in alcun modo essere ignorate e devono essere parte integrante di ogni piano di cura che si rispetti per tutti i pazienti oncologici.

- in 128 pazienti affetti da neoplasie del colon-retto o della mammella, uno studio randomizzato olandese (May e coll.) ha evidenziato che l'effettuazione di una attività fisica nel corso della chemioterapia determinava, 4 anni dopo, la capacità di svolgere attività fisica quotidiana per 20 minuti in più rispetto al gruppo di controllo (90 verso 70 minuti). Nei pazienti sottoposti a esercizio si assisteva anche a una minore incidenza di astenia, anche se la differenza non era statisticamente significativa: tutto ciò si traduceva ovviamente in una migliorata sensazione di benessere
- verrà condotta un'analisi, sempre nei Paesi Bassi, per valutare se l'esercizio durante la chemioterapia in pazienti con neoplasia della mammella trattate con antracicline in fase adiuvante, sia in grado di ridurre la potenziale cardiotoxicità tardiva di tali farmaci
- in 568 donne sottoposte a chirurgia con dissezione dei linfonodi ascellari per neoplasia della mammella, uno studio dell'Ohio University ha osservato che l'esercizio fisico appare in grado di incrementare la mobilità

BERGAMO CUORE

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

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Sem Galimberti

Coordinatore di redazione: Mario Zappa

Collaboratori: Dante Mazzoleni, Angelo Casari, Mirella Rosati, Renato Oldrati, Dino Salvi, Loretta Pradella, Nazzareno Morazzini, Dante Tacchini.

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 35 - N. 1 - MARZO 2018

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il ????????

Collaborazioni con Ats, Provveditorato agli studi, Gruppi di Cammino e BergamoScienza

A dicembre 2017 avevamo chiesto un incontro all'Ats di Bergamo per verificare la possibilità di una loro collaborazione nell'organizzazione del Convegno per i 35 anni di Cuore Batticuore. Richiesta accolta con molto piacere, tant'è che ci hanno convocati qualche giorno dopo.

Sono seguiti tre incontri, a cui erano presenti i Responsabili della Prevenzione, dei Gruppi di cammino dell'ATS e i rappresentanti del Provveditorato agli studi. Sono stati colpiti molto favorevolmente da tutte le nostre attività, sia motorie che di volontariato puro, e quindi con grande entusiasmo hanno accettato di collaborare con noi. Nel dettaglio:

- Due relatori del Convegno saranno di ATS
- Possibilità di coinvolgimento nel Progetto Mini Anne nelle scuole, non solo 10 Istituti Superiori, come era sinora, ma addirittura tutte le Scuole di Bergamo e Provincia organizzando "la settimana del cuore," probabilmente in settembre.

Sarebbe semplicemente fantastico, si tratterebbe di coinvolgere circa 6/7 mila studenti!

Per la nostra Associazione un riconoscimento formidabile di tanti anni di lavoro dei nostri cardiologi Mazzoleni, Casari e Brevi coordinati dalla infaticabile Mirella Rosati.

- Il Responsabile dei Gruppi di cammino ci ha invitati a partecipare alle loro tante iniziative di cammino, sarebbe una bella collaborazione, pensate che si parla di 6 mila persone iscritte a questi gruppi.
- Buon ultimo, ma non per importanza, avremo probabilmente la possibilità di partecipare attiva-

mente all'evento di BergamoScienza in ottobre.

Come leggete, tanta carne al fuoco, vedremo di finalizzare al meglio, ma vi assicuro che l'entusiasmo è alle

stelle e speriamo di contagiare anche voi tutti.

Nazzareno Morazzini

Progetto Cardio-Fitness

Questa nuova attività che Cuore Batticuore ha iniziato nel gennaio 2017 è **ri-volta alle persone** che:

- 1 - Hanno avuto un recente **infarto cardiaco acuto**.
- 2 - Sono stati sottoposti ad **angioplastica coronarica, con o senza STENT**.
- 3 - Hanno un'**angina pectoris** o una **sindrome coronarica acuta**.
- 4 - Sono stati operati di **By-Pass aorto-coronarico**.
- 5 - Hanno uno **scompenso cardiaco**.

Scopo dell'iniziativa

Al fine di **evitare la ricaduta nella medesima malattia** ai suddetti pazienti i cardiologi consigliano vivamente di **"eseguire regolarmente attività fisica"**, perché l'esecuzione della attività fisica costituisce un **valido modo di prevenire le ricadute nella medesima malattia** (prevenzione secondaria).

Ma, **nella maggior parte dei casi**, questi pazienti **non seguono questo consiglio**, per due motivi:

- 1 - Hanno **paura** ad eseguire sforzi fisici, perché **temono che possano essere pericolosi**.
- 2 - Non sanno quale tipo di "attività fisica" possono praticare, ma soprattutto **non sanno quale intensità di**

sforzo il proprio cuore può sopportare **senza correre pericoli**.

Per le suddette "paura" ed "ignoranza" questi pazienti, rinunciano a mettere in pratica questo suggerimento, rinunciando così ad adottare il fattore di prevenzione secondaria più efficace: l'esecuzione regolare di una attività fisica.

Il progetto

Dopo una valutazione cardiologica, ottenuta mediante una prova da sforzo al cicloergometro, il paziente nell'arco di tempo di **un mese** esegue **otto sedute** (due sedute alla settimana della durata ciascuna di **un'ora**) consistenti nel **pedalare su di una cyclette** con uno **sforzo calibrato** sulla **capacità cardiaca adattata sul singolo paziente (sotto controllo medico)**.

Risultato atteso:

- 1 - Il paziente in queste otto sedute **impara** quale è l'**intensità dello sforzo** che il suo cuore può sopportare **senza pericolo**.
- 2 - **Acquista sicurezza** e potrà da solo a domicilio continuare a praticare questa nuova attività, per il resto della sua vita.

Angelo Casari

Si invitano tutti i soci che non vi avessero ancora provveduto a comunicare alla segreteria il proprio indirizzo di posta elettronica (e-mail) e/o il proprio numero di cellulare, al fine di permettere la diffusione rapida di comunicazioni.

SE TI SENTI PARTE INTEGRANTE E MOTORE DI CUORE BATTICUORE RINNOVA IL TUO TESSERAMENTO E PORTA UN NUOVO SOCIO

Orgogliosamente



Compleanno

Gentilissime Socie e carissimi Soci,

con grande orgoglio ci accingiamo a festeggiare il 35° anniversario di fondazione della nostra Associazione Cuore Batticuore onlus. È un evento straordinario.

Questa longevità mette in risalto ed evidenzia quanto Cuore Batticuore sia amata dai suoi numerosi Soci, dalle Istituzioni che hanno sempre dato fiducia e stimolo alle sue attività, da Enti e gente comune che hanno sostenuto, anche con donazioni, i progetti e le iniziative da noi realizzate a favore della popolazione del nostro territorio.

La mission dell'Associazione è mettere "al centro la persona", soprattutto i soggetti più deboli e bisognosi di aiuto;

l'impegno nostro quindi è e sarà di concentrare idee ed energie sul perseguimento costante degli obiettivi che i Soci fondatori ci hanno indicati.

È con questo spirito che vi invito a partecipare alle manifestazioni che si terranno il 7 aprile 2018 presso la sala Caravaggio della Fiera di Bergamo, in via Lunga, 13 con il seguente programma.

Nazzareno Morazzini

Presidente di Cuore Batticuore Onlus

Convegno

LA TUA SALUTE È NELLE TUE MANI

Sabato, 7 aprile 2018

SALA CARAVAGGIO - Fiera di Bergamo

Via Lunga, 13 - Bergamo

- | | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| ore 9.00 | Saluti dalle autorità | ore 11.05 | Coffee Break |
| ore 9.30 | Dal mangiare per vivere al mangiare per star bene - Dr.ssa Daniela Parodi | ore 11.35 | Genetica e malattie cardiovascolari
Dr.ssa Maria Iascone |
| ore 9.55 | Come l'attività motoria protegge il cuore
Dr. Antonio Pitì | ore 12.00 | Gli stili di vita si imparano in famiglia e a scuola - Dr.ssa Lucia Castelli |
| ore 10.20 | Come l'attività motoria previene e cura il diabete - Dr. Giorgio Severgnini | ore 12.30 | Ruolo delle associazioni e conclusioni
Dr. Dante Mazzoleni |
| ore 10.45 | Come l'attività motoria previene e cura il cancro
Prof Roberto Francesco Labianca | | |

Coordinatore e moderatore: **Dr. Angelo Casari**

con il patrocinio di:



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII

con il sostegno di:



- | | |
|-----------|---|
| ore 13.00 | Lunch a buffet (offerto ai soci e ad eventuali loro accompagnatori previa gentile conferma della presenza alla segreteria dell'associazione, entro lunedì 26 marzo 2018) |
| ore 14.00 | Intrattenimento musicale |
| ore 14.30 | ASSEMBLEA ordinaria dei soci di Cuore Batticuore - onlus |
| ore 16.00 | ASSEMBLEA ordinaria dei soci di Cuore ... Sport - aps |

PARCHEGGIO GRATUITO

PARTECIPATE NUMEROSI!!!!

VOLONTARI IN OSPEDALE

Il volontariato procede sempre con grande dedizione e professionalità, in questi mesi siamo costantemente impegnati a diffondere il più possibile, tra i pazienti e familiari, il Progetto Cardio-fitness. Per Cuore Batticuore è un fiore all'occhiello che ci riempie di gioia e di grande soddisfazione.

Do il benvenuto alla nuova socia volontaria Annalisa Brembilla. Sono certo che darà un ottimo contributo alla nostra "mission". Fatta questa doverosa premessa, vi propongo lo scritto della nostra socia volontaria Alda Bortoli.

È da pochi mesi che faccio parte dei volontari dell'Associazione Cuore Batticuore presso l'Ospedale Papa Giovanni XXIII.

Ricordo che la prima volta ero molto impacciata ad affrontare le persone sofferenti, non sapevo come iniziare una conversazione senza entrare nello specifico della loro malattia per non metterli a disagio.

Invece ho constatato che dopo essermi presentata come volontaria dell'associazione, i pazienti mi coinvolgevano nella loro realtà in modo semplice e spontaneo.

Ogni incontro era ed è una storia diversa, a volte piena di speranza a volte un po' meno.

Capisco di essere stata di sostegno e di conforto quando al momento del congedo mi salutano con un sorriso spontaneo.

Adesso tocca a te, unisciti al nostro Gruppo di volontari in ospedale, dedica un po' del tuo tempo libero per svolgere questa attività che ti darà grande soddisfazione, soprattutto morale.

Ti aspetto con fiducia.

Per dare la propria disponibilità puoi telefonare alla Segreteria di Cuore Batticuore (tel. 035.210743) o al sottoscritto, Coordinatore dei volontari (cell. 338.5434680).

Nazzareno Morazzini

Nuovo sito internet: consultatelo!!!

www.cuorebatticuore.net

Finalmente il nuovo sito internet è a disposizione di tutti i Soci e non. Infatti dal 8 gennaio 2018 abbiamo chiuso il vecchio sito sostituendolo con quello nuovo.

La veste grafica e i contenuti sono stati modificati e ampliati, la navigazione è stata semplificata e chiunque, con un po' di pazienza all'inizio, potrà essere informato in tempo reale sulle iniziative in corso e future. Uno strumento potentissimo e affidabile, invito quindi

tutti i soci ad imparare ad utilizzarlo, vi darà grande soddisfazione.

Qualche dettaglio: abbiamo aggiunto il menù Gallery dove si potranno gustare le migliori foto di tutti gli eventi organizzati; il menù Bergamo Cuore, dove potrete sfogliare tutti i notiziari dal 2008 ad oggi; sulla destra della pagina principale troverete la sezione Cuore Sport dove potrete visionare tutte le attività in corso e future suddivise in categorie.

E tanto altro, ma lascio a voi il piacere di scoprire passo passo tutte le novità, sono certo che se imparerete ad utilizzarlo apprezzerete lo sforzo che abbiamo fatto per potenziare sempre più la "comunicazione" in tempo reale tra Associazione e Soci.

Buona navigazione!

Nazzareno Morazzini

Pranzo Sociale

Ben 130 soci e simpatizzanti si sono incontrati domenica 3 dicembre presso il Ristorante Grotta Azzurra in Bergamo per festeggiare la conclusione dell'anno sociale e darsi buoni auspici per le festività imminenti e per l'anno successivo.

Dopo il pranzo, la già lieta atmosfera si è fatta ancor più allegra con l'exploit musicale del nostro presidente Nazzareno alle tastiere, di Egidio alla chitarra e della vocalist Ornella che con il brio delle loro esecuzioni musicali hanno accompagnato balli e cori.





Mostra "Dentro Caravaggio"

Il 22 e il 27 novembre un folto gruppo di soci appassionati d'arte ha assistito alle due conferenze tenute dal prof. Sem Galimberti in preparazione della visita alla mostra "Dentro Caravaggio", allestita a Palazzo Reale a Milano, effettuata il 28 novembre.

Corsi di ballo

Continua ad avere successo tra i soci la frequentazione dei corsi di ballo organizzati da "Quelli che il ballo...". Il gruppo degli "scatenati" ha scelto di accostarsi a balli più impegnativi; altri, più modestamente, hanno preferito migliorare il "liscio" già appreso.

La partecipazione è sempre aperta. Buon divertimento!

Alla festa di Carnevale organizzata per i partecipanti al corso



Il sabato dei fondisti

C'è un gruppo che non molla mai! È quello degli sciatori fondisti. Nonostante la levataccia, alle 6 e mezza del sabato mattina sono là, al parcheggio della Croce Rossa. Certe volte piove o nevicata ma partono ugualmente, fiduciosi; magari non conoscono la destinazione perché viene individuata, durante il viaggio, al meglio rispetto alle condizioni meteo e della neve.

Eppure ci sono sempre perché sciare nei boschi, nelle vallette, nel silenzio, nella bellezza della natura li appaga nonostante fatica, sudore, cadute... E poi c'è l'atmosfera del ritorno in pullman: i dolcetti fatti a casa il giorno prima e il vino buono e le barzellette e le vecchie e nuove amicizie...

Passo Lavazè: pronti ... via!

Cucina naturale

Col motto "Metti in tavola la salute del cuore ... con gusto!" nella serata del 13 febbraio 2018 è stato effettuato il corso base di cucina naturale per cardiopatici e non a cura della Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione Rossana Madaschi.

Il "nutrito" gruppo di partecipanti, dopo aver appreso le buone regole per una sana alimentazione ed aver preparato cibi ad hoc, ha allegramente consumato quanto cucinato.



Settimane bianche

La neve, tanto invocata negli ultimi anni scorsi, è finalmente arrivata bella e abbondante per entrambi i turni di settimana bianca ospitati, come da tradizione, presso l'Hotel Monica di Dobbiaco. Gli sciatori di sci di fondo e gli escursionisti sulla neve hanno così recuperato l'entusiasmo che ultimamente s'era un po' affievolito.

Sosta durante la discesa da Cimabanche

Sabato 24 marzo - EF

QUATTRO PASSI LUNGO L'ADDA da Brivio al Lago di Olginate
Percorso pianeggiante - 5,00 ore A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 7 aprile - EF vedasi programma

35° Anniversario della fondazione di Cuore Batticuore

Convegno al mattino e assemblee annuali al pomeriggio

Sabato 14 aprile - EF

VALLE SAN MARTINO m. 646 - da Caprino Bergamasco fraz. Celana
Dislivello m. 211 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 21 aprile - EF

MONTE MOLINASCO m. 1179 da San Pellegrino fraz. Alino
Dislivello m. 492 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 28 aprile - EM

MONTE BARRO m. 922 da Galbiate (LC)
Dislivello m. 386 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 5 maggio - EF

BIVACCO TESTA m. 1490 - da Vertova Rifugio di Cavlera
Dislivello m. 330 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 12 maggio - EM

PIZZO DI SPINO m. 958 - da San Pellegrino fraz. Pragalleno
Dislivello m. 614 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 19 maggio - EM

TRA LAGO E MONTAGNA - ANELLO MAGGIORE - da Predore
Dislivello m. 754 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 26 maggio - EF

LA STRADA DEL PONALE - LAGO DI LEDRO m. 655 - da Riva del Garda
Dislivello m. 575 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 2 giugno - EF

MONTE DI GRONE m. 1188 - da Adrara S.Rocco
Dislivello m. 580 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 9 giugno - EF

RIFUGIO CAPANNA 2000 m. 2000 - SENTIERO DEI FIORI - da Roncobello
Dislivello m. 400 - ore 4.30 A/R (con visita al vecchio mulino di Baresi)
PARTENZA ore 7.00

Sabato 16 giugno - EM

VAL SEDORNIA - LAGO SPIGOREL m. 1821 - da Gandellino
Dislivello m. 852 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 23 giugno - EF

AL MANOS E AL CARZEN m. 1517 - Lago d'Idro - da Coccaveglie (Bs)
Dislivello m. 200 - ore 4.00 giro completo PARTENZA ore 7.00

Da mercoledì 27 a sabato 30

QUATTRO GIORNI ALLE DOLOMITI Vedi programma dettagliato

Sabato 7 luglio - EM

MONTE PAGANO m. 2348 - da Ponte Palù Edolo (BS)
Dislivello m. 715 - ore 5,30 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 14 luglio - EF

RIFUGIO TITA SECCHI (al lago della Vacca) m. 2357 - dal Passo di Croce Domini (BS)
Dislivello m. 555 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 21 luglio - EM

LAGO MORO - PASSO DI VALCERVIA m. 2319 - da Foppolo
Dislivello m. 700 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 28 luglio - EM

VAL SALARNO - RIFUGIO PRUDENZINI m. 2225 - da Fabrezza (BS)
Dislivello m. 795 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 1 settembre - EF

PERIPLO DEL MONTE CLEMO - da Piangaiano
Percorso semipianeggiante - dislivello m. 150 - ore 4.30 A/R
PARTENZA ore 7.00

Sabato 8 settembre - EF

CORNA CAMOSCERA m. 1343 - da Brembilla fraz. Cavaglia
Dislivello m. 508 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 15 settembre - EM

MONTE AZZARINI o MONTE FIORARO m. 2431 - da Cà San Marco
Dislivello m. 601 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 22 settembre - EM

RIFUGIO ROSALBA m. 1730 - da Pian dei Resinelli (LC)
Dislivello m. 547 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 29 settembre - EF

CORNO ZUCCONI m. 1458 - da Vedeseta
Dislivello m. 508 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 6 ottobre - EF

VAL DE GRU m. 900 - da Orezzo
Dislivello m. 200 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 13 ottobre - EF

MONTE POIETO E FRAZIONI DI AVIATICO m. 1360
Dislivello m. 433 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 27 ottobre

INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA ATTIVITÀ in località da definire

Anche quest'anno, visto l'alto gradimento ottenuto negli anni precedenti con **"Camminando: SULLE NOTE IN QUOTA"**, alcune nostre gite saranno accompagnate da concerti di musica classica.

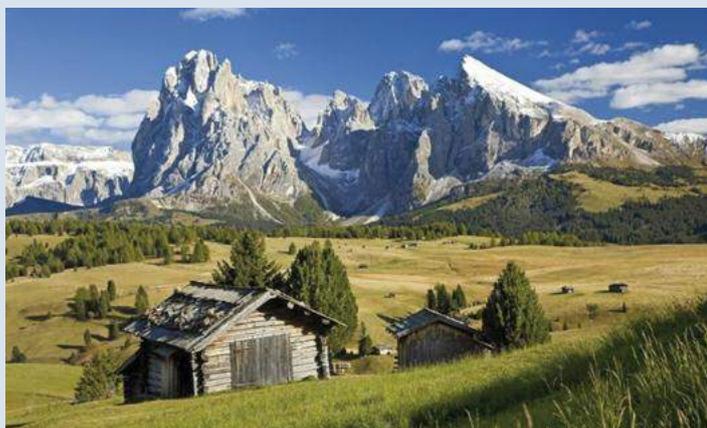
N.B.: Il programma non dovrebbe subire variazioni; tuttavia per informazioni e descrizioni dettagliate delle escursioni si consiglia di consultare preventivamente i programmi che mensilmente saranno a disposizione presso la sede e sul sito dell'Associazione: www.cuorebatticuore.net



Tutti dietro il... capo

QUATTRO GIORNI ALLE DOLOMITI IN ALTA VALGARDENA

27-28-29-30 giugno 2018



Sassolungo e Sassopiatto dall'Alpe di Siusi

Ancora Dolomiti, ancora Dolomiti!!!! Sì! Perché, fin che ci sarà data l'opportunità, non possiamo perderci la visione dei panorami e le emozioni che queste splendide montagne sanno offrire.

Ritourneremo per la seconda volta in Val Gardena dove non mancheranno gite, percorsi ed escursioni in grado di soddisfare le aspettative di tutti i partecipanti: dalla visita alle splendide località valligiane di Ortisei, Santa Cristina e Selva di Valgardena, alle passeggiate turistiche come la traversata dell'Alpe di Siusi, agli impegnativi tracciati per gli escursionisti fra cui il giro del Sassolungo e tanto, tanto ancora.

L'albergo è situato a Selva di Valgardena; un ottimo 3 stelle con piscina, wellness-center e dove una calda atmosfera in totale relax ci accompagnerà durante il nostro soggiorno.

Il viaggio di andata e ritorno e i vari spostamenti saranno effettuati con pullman turistico che sarà a totale nostra disposizione per tutta la vacanza.

Il programma dettagliato è disponibile in segreteria oppure consultabile e scaricabile dal nostro sito

www.cuorebatticuore.net.

NORDIC WALKING

Dopo la sospensione invernale sono riprese le camminate con i bastoncini di circa due ore su percorsi facilmente raggiungibili nei dintorni della città o sui colli. Il ritrovo è al parcheggio dell'ATB presso la Croce Rossa, in via Broseta, di norma alle ore 9.

Non è necessaria la prenotazione, ma è opportuno informarsi preventivamente presso la sede per eventuali sospensioni per condizioni climatiche avverse o per cambi di orario o di destinazione.

REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

1 - I SOCI PARTECIPANTI DEVONO ESSERE TASSATIVAMENTE IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO A CUORE ... SPORT.

2 - Le escursioni, che si effettuano **nelle giornate di sabato**, sono generalmente di grado di **difficoltà Facile (EF=** Percorso turistico senza difficoltà, adatto a tutti) o **Medio (EM=** Percorso escursionistico su sentiero che può essere faticoso ma non esposto; adatto a chi è abituato a camminare senza difficoltà anche per parecchie ore di seguito). I partecipanti sono comunque invitati a prendere attenta visione delle caratteristiche dei percorsi per valutare l'impegno fisico richiesto. Una regolare partecipazione sarà utile per acquisire un graduale allenamento.

3 - È fondamentale un corretto equipaggiamento: scarponi o pedule, zaino, indumenti e protezioni adeguate per sole, vento e pioggia. Si consiglia l'uso dei bastoncini.

4 - Durante le escursioni i partecipanti sono tenuti a mantenere un comportamento rispettoso dell'ambiente e a non allontanarsi dal gruppo senza il permesso dei coordinatori, che non hanno comunque alcuna responsabilità per fatti derivanti da imprudenza o imperizia. L'andatura deve mantenersi sul ritmo di chi cammina più piano.



In partenza verso il Monte Canto

5 - Il luogo di ritrovo (15 minuti prima della partenza) è presso il Parcheggio ATB di via Croce Rossa. Il trasporto si effettua con mezzi propri e con ripartizione delle spese di viaggio. Non saranno effettuate soste intermedie durante i trasferimenti in auto, salvo estreme necessità. Colazioni quindi prima della partenza.

6 - Le condizioni atmosferiche possono rendere necessarie variazioni al programma. È pertanto consigliabile informarsi il venerdì precedente presso la **Sede** (al mattino) **tel. 035 210743**, oppure presso i coordinatori: **Dino Salvi 035460306 / 3480481007**, - **Eugenio Rota Nodari 035 657845 / 3487953134** - **Renato Oldrati 035255820 / 3474341101** - **Cesare Colleoni 035317419 / 3476263856** - **Pepi Pasqualini 035808644 / 3665996110**.

7 - Le quote altimetriche e gli orari di percorrenza sono ricavati da guide di autori diversi. Sono pertanto possibili discordanze tra il reale e le quote ed orari indicati. Qualche metro od una decina di minuti in eccesso od in difetto non tolgono né aggiungono valore alla gita.

L'Associazione Cuore ... Sport declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone e cose nel corso delle escursioni.

Maggiori dettagli sono a disposizione in sede per ogni singola iniziativa

CICLOTURISMO

(in collaborazione con ALPINA EXCELSIOR)

Dalle sorgenti della Drava presso Dobbiaco in Alta Val Pusteria alle Bocche del Timavo a San Giovanni di Duino presso Monfalcone

da martedì 29 maggio martedì 5 giugno 2018



Percorreremo dapprima la ciclabile della Drava da Dobbiaco a Lienz (km 55), a Spittal (75) e a Villach (45) in Austria e successivamente la Ciclovía dell'Alpe Adria da Villach a Tarvisio (35), a Carnia (65), a Cividale del Friuli (55), a Grado (65) e a San Giovanni di Duino (40).

In totale i 410 Km, tutti lungo piste ciclabili, prevalentemente in leggerissima discesa (per un dislivello totale di 1475 metri), salvo il tratto da Villach al passo di Tarvisio dove il percorso è in leggera salita (300 metri di dislivello in 40 km).

Come negli anni precedenti il pullman seguirà i ciclisti e incrocerà la ciclovía ogni 20 km circa, per una breve sosta e per "raccolgere" chi fosse eventualmente affaticato.

Ciclogita nel Parmense

domenica 22 aprile 2018 (66 km)

Ore 6.00 Ritrovo nei pressi del piazzale stadio comunale di Bergamo, per caricamento bici sul carrello. Ore 7.00 partenza per Parma e alle 9.30 incontro con guida accanto all'Abbazia Val Serena.

Dopo 30 km sosta per il pranzo (libero) a Brescello, paese di Don Camillo e Peppone.

Nel pomeriggio partenza per la Reggia di Colorno (18 km), chiamata anche "la piccola Versailles"; poco oltre sosta in una cantina dove viene prodotto il culatello di Zibello e infine rientro a Parma - località Moletolo (18 km).

Il "pullman - soccorso" sarà al seguito dei ciclamatori.

ACCORDO CON ARIBI

Cuore Batticuore e Aribi hanno concordato di attuare una reciproca riduzione sul costo del tesseramento annuale allo scopo di favorire l'iscrizione dei soci di una associazione all'altra affinché possano fruire della partecipazione alle iniziative di entrambe le associazioni.



TOUR DELLA SICILIA

dal 2 al 9 maggio 2018

Dopo alcuni anni con lo sguardo rivolto ai paesi europei, il turismo culturale nel 2018 sceglie casa nostra con il classico giro delle principali attrattive turistiche e culturali della Sicilia.

Partendo da Catania, dopo aver inizialmente puntato a sud per visitare Siracusa e Noto, si proseguirà successivamente per Messina, Cefalù, Palermo, Monreale, Segesta, Erice, Selinunte, Agrigento, Piazza Armerina, la salita all'Etna per finire a Taormina e alla Riviera dei Ciclopi.

Un alternarsi eccezionale di siti archeologici, di panorami mozzafiato e di gioielli architettonici e artistici appartenenti alle diverse epoche che la Sicilia ha attraversato.



VACANZE AL MARE IN PUGLIA

dal 17 giugno al 1 luglio 2018

Si torna sul mare Jonio a Marina di Ginosa in provincia di Taranto.

Il Torreserena Village sorge al margine della fresca pineta tipica della macchia mediterranea che lo separa dalla spiaggia alla quale è collegato da un percorso pedonale in pineta e dal servizio di navetta gratuito.

È dotato di più piscine con acqua dolce e di locali, spazi esterni e attrezzature per la pratica di varie attività sportive e motorie per singoli e di gruppo.

CORSI DI YOGA

L'associazione Centro Studi Yoga — via Brigata Lupi, 6 - Bergamo - tel. 392 0412106 — propone, a condizioni agevolate ai nostri soci, la partecipazione a corsi di yoga sia appositamente organizzati per gruppetti sia con inserimento singolo in corsi già predisposti. I corsi sono adatti a tutte le età e non richiedono particolari prerogative fisiche.

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Marzo 2018

da giovedì 1 a sabato 3

- Vacanza di tre giorni sulla neve a Villabassa - Alta Val Pusteria (sci di fondo, escursioni a piedi o con ciaspole)

sabato 10

- Ultima escursione sulla neve (sci di fondo, escursione a piedi o con ciaspole)

sabato 17

- Cena di chiusura delle attività invernali presso il Ristorante "La Vacherie" di Brusaporto

sabato 24

- Anteprima escursionistica: quattro passi lungo l'Adda.

Aprile

sabato 7

- Convegno "La tua salute è nelle tue mani"
- Assemblea ordinaria di Cuore Batticuore
- Assemblea ordinaria di Cuore ... Sport

mercoledì 11

- Conferenza su Frida Kahlo

sabato 14 - 21 - 28

- Escursioni in montagna

giovedì 19

- Visita alla mostra "Frida Kahlo oltre il mito" a Milano

domenica 22

- Ciclogita nel parmense

Maggio

da mercoledì 2 a mercoledì 9

- Tour della Sicilia

sabato 5 - 12 - 19 - 26

- Escursioni in montagna

giovedì 24

- Gita sociale a Venezia e la sua laguna

da martedì 29 a martedì 5 giugno

- Cicloturismo: Dalle sorgenti della Drava alla foce dell'Isonzo

Giugno

sabato 2 - 9 - 16 - 23

- Escursioni in montagna

da martedì 6 a martedì 13

- Ciclo gita lungo il fiume Mur in Austria

da domenica 17 a domenica 1 luglio

- Soggiorno al mare in Puglia a Marina di Ginosa - Torreserena Village

da mercoledì 27 a sabato 30

- Escursionismo e turismo nelle Dolomiti dell'alta Val Gardena

Luglio

sabato 7 - 14 - 21 - 28

- Escursioni in montagna



Gita sociale a Venezia e la sua laguna

Giovedì 24 maggio 2018

Non c'è solo la consueta Venezia fatta di canali, ponti, gondole, chiese, musei, calle, salizade, campi e campielli — tutta "roba" eccezionale, straordinaria, unica!

Ma c'è anche una cornice attorno degna di grandissima attenzione: la insolita Venezia, quella della laguna; perché non provare a scoprirla con una mini-crociera?

Partendo da Fusina in motonave, attraverso il Canale della Giudecca, raggiungeremo il bacino di San Marco e

fiancheggeremo i Giardini e l'Arsenale per poi puntare su Burano (i merletti) per una breve sosta. E poi, navigando, pranzo di pesce a bordo con vista su Torcello, gli insediamenti del Mose e Sant'Erasmus. Indi sosta a Murano (lavorazione del vetro) per proseguire poi per le Vignole, il Lido, San Lazzaro degli Armeni, San Servolo, San Giorgio, ancora San Marco e ritorno a Fusina certi di aver scoperto tanto, ma non tutto quanto meritava di esser visto.

Incontri nelle scuole

I nostri infaticabili cardiologi Mazzoleni, Casari e Brevi continuano a dedicare con passione parecchie delle loro mattinate agli incontri con i giovani studenti del penultimo anno delle scuole medie superiori, per portarli a conoscenza dell'importanza della prevenzione delle malattie cardiovascolari e istruirli su come praticare la rianimazione cardiopolmonare.

Ancor più infaticabile e appassionata è l'opera della coordinatrice di questa attività, la professoressa Mirella Rosati, che anche in questo anno scolastico ci sta permettendo di incontrare migliaia di giovani di vari istituti: Einaudi di Dalmine, Maironi da Ponte di Presezzo, Sant'Alessandro, Artistico, Mascheroni e Belotti di Bergamo.

**È pronta la NUOVA
EDIZIONE di
"100 Ricette
e ... un cuore".
Verrà distribuita
gratuitamente
a chiunque
la richieda.**



DAL DOLORE ALL'ARTE

Frida, segreti e tormenti di una donna artista

di Sem Galimberti

La vita e le opere della pittrice messicana Frida Kahlo (1907 - 1954) continuano ad esercitare un grandissimo fascino e un forte impatto emotivo. Per molti, questa donna sofferente, coraggiosa e creativa sarà ricordata nei tempi a venire come la più grande pittrice del '900. Lo testimonia la mostra in corso al MUDEC di Milano, fino al 3 giugno: più di cento lavori tra dipinti (una cinquantina), disegni e fotografie, oggetti appartenuti a lei e a Diego Rivera, suo marito per due volte, il più importante muralista messicano della prima metà del secolo scorso. "L'elefante e la colomba", così definirono il loro legame amoroso e ostico. Un incontro passionale e nel contempo così fragile da renderli una coppia icona dell'arte al tempo della rivoluzione messicana.

La mostra rappresenta un'occasione unica per vedere da vicino tutte insieme le opere provenienti dal Museo Dolores Olmedo di Città del Messico e quelle sparse nei diversi luoghi artistici del mondo. È un percorso di opere accattivanti, dai colori vivaci, dai contenuti carichi di pathos molto legati alle vicende cliniche e amorose, alle ossessioni e ai tormenti di una donna geniale.

Le vicende della sua vita si intrecciano con il suo linguaggio espressivo. A sei anni Frida si ammalò di poliomielite ma dopo la malattia fece di tutto per reagire, dalla box al calcio, dalla lotta libera al nuoto per ristabilire l'uso della gamba destra che, purtroppo, rimase sempre offesa. A diciotto anni ebbe un grave incidente di cui rimase vittima mentre



Le due Frida

viaggiava su un autobus, spezzato in due dallo scontro con un tram. I postumi dell'incidente la tormentarono per tutta la vita e nel corso degli anni subì una trentina di interventi chirurgici, provando sofferenze indicibili. Tuttavia Frida non smise mai di dipingere, a partire dalle convalescenze negli ospedali, costretta a dipingere distesa a letto con l'aiuto di uno specchio fissato ad una traversa per consentirle di eseguire i suoi famosi autoritratti. "Dipingo me stessa perché passo molto tempo da sola e sono il soggetto che conosco meglio".

Nonostante le difficoltà di deambulazione, Frida viaggiò molto negli Stati Uniti e in Europa, ma soprattutto si immerse nella cultura del suo paese che stava attraversando un grande periodo di riscoperta della sua antica tradizione. È stata la prima artista che ha saputo raccontare il suo corpo, la sua femminilità, la sua prorompente creatività. Non solo ha resistito alle tragedie della sua vita, ma le ha affrontate con la sua arte senza mai darsi per vinta.

FRIDA KAHLO
Oltre il mito

mercoledì 11 aprile - ore 14.30
presso la sala riunioni
della Croce Rossa Italiana a Loreto

CONFERENZA

del prof. Sem Galimberti
che ci introdurrà nel mondo
della grande pittrice messicana
in preparazione della

VISITA ALLA MOSTRA

allestita al MUDEC di Milano,
che si terrà nella tarda mattinata di
giovedì 19 aprile

dopo la visita pranzo libero
con passeggiata lungo i Navigli

*Cuore Batticuore
e Cuore ... Sport*

*augurano Buona Pasqua
a tutti i soci e ai loro familiari*

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DOPO L'IMA

ADERENZA ALLA TERAPIA

Molti pazienti cardiopatici non seguono con attenzione le prescrizioni mediche dopo un ricovero per infarto.

I dati pubblicati dalle Linee Guida Europee dicono che un mese dopo l'infarto il 20-30% dei pazienti ha sospeso almeno uno dei farmaci prescritti alla dimissione dall'ospedale e che dopo un anno solo il 50% dei pazienti persiste nell'uso di Betabloccanti e Statine, farmaci indispensabili per evitare le ricadute.

Causa di questi allarmanti dati è principalmente il fatto che i pazienti non sono abbastanza informati in merito alla gravità della loro patologia e della necessità di curarsi "per sempre".

Gli interventi consigliati per migliorare questo mal funzionamento nella gestione dei pazienti sono individuati soprattutto nei contatti frequenti dei pazienti con medici, infermieri e farmacisti che possono intervenire nel "comportamento" dei pazienti in modo da migliorare la loro aderenza alla terapia e i risultati a lungo termine nella durata e nella qualità della vita dei cardiopatici.

*"Linee Guida per la Prevenzione"
Società Europea di Cardiologia 2016*

Ambulatorio di prevenzione delle malattie cardiovascolari

Visita medica con elettrocardiogramma
e rilascio di relativa relazione.

Per appuntamento:

Segreteria di Cuore Batticuore **tel. 035.210743**

DIETA E DINTORNI

COLESTEROLO NEL CIBO

Il colesterolo in eccesso contenuto nel sangue è alla base della formazione delle placche di aterosclerosi e perciò dell'infarto e dell'ictus.

Il colesterolo che abbiamo nel sangue deriva per l'80% dalla produzione da parte del nostro fegato, e solo il 20% dal colesterolo che introduciamo con l'alimentazione. Perciò il colesterolo alimentare non ha un grande impatto sul livello di colesterolo che ritroviamo nel sangue. Infatti non è obbligatorio che sulle etichette dei cibi che consumiamo sia segnalato il contenuto di colesterolo. Più importante e più grave è l'impatto sulle malattie cardiovascolari dei "grassi saturi" che introduciamo con l'alimentazione. Infatti è obbligatorio che questi vengano segnalati sulle etichette dei cibi che acquistiamo. I grassi saturi sono quelli di origine animale (carne, insaccati, latte intero e formaggi).

Meno grassi saturi si introducono con l'alimentazione, meno è il rischio di malattie cardiovascolari.

I grassi insaturi (quelli contenuti nei vegetali e nel pesce) sono invece protettivi nei confronti delle malattie cardiovascolari.

Attenzione però che esistono grassi vegetali dannosi: sono quelli ottenuti da lavorazione industriale per farli divenire solidi (margarine e prodotti da forno): i cosiddetti grassi idrogenati.

Queste regole dietetiche sono fondamentali per un'efficace prevenzione delle malattie più frequenti della nostra società.

*"Linee Guida per la Prevenzione"
Società Europea di Cardiologia 2016*

SPORT E DINTORNI

QUANTO ALLENAMENTO?

L'attività fisica aerobica ha una grande capacità di proteggere il nostro cuore e le nostre arterie contro le placche di aterosclerosi. L'allenamento non può però essere solo saltuario. L'allenamento deve essere svolto da tre a cinque volte alla settimana. Meglio ancora se tutti i giorni!

La durata dell'allenamento deve essere di almeno 30 minuti ogni volta (cioè almeno 150 minuti alla settimana). Se l'allenamento è più intenso possono bastare 15 minuti per 5 volte alla settimana. (Per i cardiopatici però è bene non fare sedute di allenamento troppo impegnative). Quanto detto vale per la protezione dall'aterosclerosi.

Se invece lo scopo che ci prefiggiamo è il miglioramento dei grassi nel sangue (ridurre i trigliceridi; aumentare il co-

lesterolo buono; ridurre il colesterolo cattivo), è consigliabile una durata superiore dell'allenamento (almeno 40-45 minuti ogni giorno).

Se lo scopo che ci prefiggiamo è quello di ottenere la riduzione dell'eventuale sovrappeso, la durata dell'allenamento dovrà essere di almeno 60-90 minuti ogni giorno.

Questi suggerimenti sono impegnativi, ma visti i grandi vantaggi che costituiscono per la nostra salute, dobbiamo cercare di seguirli. Senza dimenticare la notevole sensazione di benessere che rimane in corpo dopo una bella seduta di attività motorio/sportiva.

*"Linee Guida per la Prevenzione"
Società Europea di Cardiologia 2016*



CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

ASSISTE

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 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12
telefono 035 210743
e-mail: cuorebatticuore@tin.it
www.cuorebatticuore.net
cod. fiscale: 01455670164

LE INIZIATIVE DI CUORE BATTICUORE

- ♥ Sostegno e assistenza ai cardiopatici durante e dopo l'ospedalizzazione.
- ♥ Promozione di iniziative per l'**attività fisica e motoria** per cardiopatici e non (palestra, yoga, escursionismo a piedi, in bicicletta, con gli sci di fondo, con le ciaspole ...) e per favorirne 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 quadrimestrale 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 per donazioni di strumenti ad Aziende ospedaliere e Agenzie di pronto soccorso.
- ♥ Finanziamento della ricerca a favore del fondo PRICARD (Promozione Ricerca Cardiologica) tramite la vendita delle NOCI DEL CUORE.
- ♥ Servizio di caricamento su supporto magnetico (pen drive) della **cartella sanitaria** del cardiopatico.
- ♥ Sostegno e partecipazione alle iniziative di altre strutture del settore (open day ospedalieri, cardiologie aperte, giornate del volontariato ...).

COME SOSTENERE CUORE BATTICUORE

- ♥ **Diventando socio ordinario** € 20,00
o socio sostenitore da € 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 Onlus
- ✓ sul c/c bancario IBAN: IT16T03111110900000003832 c/o UBI Banca, Agenzia di Loreto - Bergamo.



Associazione di Promozione Sociale
per persone cardiopatiche e non

PROMOSSA

dall'Associazione di Volontariato
Cuore Batticuore - ONLUS
di cui condivide le finalità

REALIZZA INIZIATIVE

per il **recupero psico-fisico** di chi
è stato colpito da malattia di cuore e
per la **prevenzione**
delle malattie cardiovascolari

LE ATTIVITÀ DI CUORE ... SPORT

Cuore ... Sport organizza diverse
attività motorie nel corso di tutto
l'anno:

- ♥ ginnastica preventiva, riabilitativa, di mantenimento e vertebrale
- ♥ corsi di yoga
- ♥ corsi di ballo
- ♥ ginnastica presciistica
- ♥ sci da fondo
- ♥ escursionismo
- ♥ nordic walking
- ♥ cicloturismo

Cuore ... Sport realizza inoltre attività di socializzazione ricreative e culturali.

- ♥ soggiorni marini e montani
- ♥ visite a mostre e a città d'arte
- ♥ viaggi turistici e culturali.

PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ

Diventa socio € 40,00

Se sei già socio di
Cuore Batticuore € 20,00

Il versamento può essere effettuato:

- ✓ presso la sede dell'Associazione
- ✓ sul c/c bancario IBAN: IT31C050341110200000021473 presso il Banco Popolare (ex Credito Bergamasco) Filiale di Piazza Pontida - Bergamo

Sede:

via Garibaldi, 11/13 - 24122 Bergamo
aperta dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12
telefono 035 210743
e-mail: cuoresport@cuorebatticuore.net
www.cuorebatticuore.net
cod. fiscale: 95204670160



Firma _____

Socio dell'associazione Cuore ... Sport,
delega il Socio _____ a rappresentarlo
all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 7 aprile 2018, in seconda convocazione.
(ogni associato può rappresentare con delega scritta due soci - Art. 9)

DELEGA - Il Sottoscritto, _____

www.cuorebatticuore.net
cuoresport@cuorebatticuore.net

Cod. Fisc. 95204670160

Telefono 035.210743

Bergamo - via Garibaldi, 11/13

Associazione di promozione
sociale per persone
cardiopatiche e non



Il Presidente
Daniele Trabucco

- Hanno diritto al voto gli Associati in regola con il versamento della quota associativa per l'anno 2018
- Ogni Associato può rappresentare, con delega scritta, due soci (art. 9)

A norma di statuto:

- per deliberare sul seguente Ordine del giorno:
- Bilancio sociale al 31 dicembre 2017,
 - stato patrimoniale e conto economico al 31 dicembre 2017
 - Bilancio di previsione 2018
 - Relazione del Revisore dei conti al 31 dicembre 2017

Sabato 7 aprile 2018 alle ore 16.00

In prima convocazione il giorno 6 aprile 2018 alle ore 12.00
ed in seconda convocazione

Avviso di Convocazione dell'Assemblea

che si terrà nella Sala Caravaggio, presso la Fiera di Bergamo in Via Lunga, 13 - Bergamo

ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI

IL BILANCIO SOCIALE ED ECONOMICO AL 31/12/2017



è a disposizione dei soci che
volessero prenderne visione
dal 23/03/2018 presso
la nostra segreteria.

ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI

**IL BILANCIO SOCIALE
ED ECONOMICO
AL 31/12/2017**



è a disposizione dei soci che volessero prenderne visione dal 23/03/2018 presso la nostra segreteria.

Avviso di Convocazione dell'Assemblea

che si terrà nella Sala Caravaggio, presso la Fiera di Bergamo in Via Lunga, 13 - Bergamo



CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

Bergamo - via Garibaldi, 11/13

Telefono 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

www.cuorebatticuore.net
cuorebatticuore@tin.it

In prima convocazione il giorno 6 aprile 2018 alle ore 11.00
ed in seconda convocazione

Sabato 7 aprile 2018 alle ore 14.30

per deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Bilancio sociale al 31 dicembre 2017,
stato patrimoniale e conto economico al 31 dicembre 2017
- Bilancio di previsione 2018
- Relazione dei Revisori dei conti al 31 dicembre 2017

A norma di statuto:

- Hanno diritto al voto gli Associati in regola con il versamento della quota associativa per l'anno 2018 (art. 9)
- Ogni Associato può rappresentare, con delega scritta, un solo socio (art. 17)

Il Presidente
Nazzareno Morazzini

DELEGA - Il Sottoscritto, _____

Socio dell'associazione Cuore Batticuore - Onlus,

delega il Socio _____ a rappresentarlo
all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 7 aprile 2018, in seconda convocazione.

(ogni associato può rappresentare con delega scritta un solo socio - Art. 17)



Firma _____