

# Bergamo Cuore

BERGAMO  
CITTÀ DEL CUORE

*Insieme per la vita...*

*...noi, volontari, ci siamo*

Anno 36 · Numero 2 · LUGLIO 2019

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

aderente a







## **CUORE BATTICUORE ONLUS**

Associazione di Volontariato  
per la lotta alle malattie  
cardiovascolari

### **CONSIGLIO DIRETTIVO**

Presidente	Nazzareno Morazzini
Vicepresidenti	Renato Oldrati Daniele Trabucco
Tesoriere	Dino Salvi
Segretario	Enrica Tironi

### **Consiglieri**

Adriano Amadigi  
Loredana Conti  
Egidio Gotti  
Rachele Melocchi  
Loretta Pradella  
Dante Tacchini

### **COLLEGIO DEI REVISORI**

Sergio Arnoldi  
Cinzia Biasetti  
Pietro Rapelli

### **COLLEGIO DEI GARANTI**

Venanzio Ceresoli  
Alfredo Gusmini  
Eugenio Rota Nodari



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

# **Siamo in dirittura d'arrivo!**

**C**arissimi Soci,

il Consiglio direttivo di Cuore Batticuore - Onlus ha provveduto a redigere, conformemente alla normativa del Codice del Terzo Settore (D.Lgs. 117/2017), il nuovo Statuto dell'organizzazione di volontariato Cuore Batticuore - ODV che dovrà essere sottoposto per l'approvazione all'Assemblea dei soci, da convocare in seduta ordinaria, entro il 2 agosto 2019.

Il Consiglio direttivo si è avvalso anche della collaborazione e della consulenza, considerando l'importanza e la delicatezza dell'argomento, di specialisti esterni competenti in materia.

L'Art. 101 della riforma stabilisce che le modifiche statutarie necessarie per questo adeguamento potranno essere assunte "con le modalità e le maggioranze previste per le deliberazioni dell'assemblea ordinaria".

Nell'ultima pagina di questo notiziario trovate la convocazione dell'Assemblea e nelle pagine 3, 4, 5 e 6 la proposta del nuovo Statuto da approvare.

È un passo importantissimo che ci permetterà di essere iscritti nel Registro Unico Nazionale del Terzo Settore con tutti gli obblighi e agevolazioni previsti.

Come già scritto precedentemente, il grande numero e soprattutto l'estrema varietà dei soggetti e delle regole che governano questa realtà, hanno reso necessaria una "riforma" dell'intero sistema e finalmente, per la prima volta, si definisce per legge cosa è il terzo settore indicando chiaramente quali enti e soggetti lo compongono.

Le organizzazioni di volontariato (ODV) e le associazioni di promozione sociale (APS) attualmente iscritte nei registri speciali, tenuti dalle Regioni, scompaiono, e vengono sostituite dagli Enti del Terzo Settore (ETS) che saranno iscritti al "Registro unico nazionale del Terzo settore", un unico punto di riferimento, monitorato e gestito dalle Regioni, ma su una unica piattaforma nazionale, che farà capo al Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali.

Il Registro dovrà essere pubblico e accessibile a tutti gli interessati con modalità telematiche. Un importante passo in avanti sulla strada della trasparenza. Quindi le Onlus, come Cuore Batticuore, sono destinate a scomparire (come dizione) per confluire in una delle sezioni del Registro Unico identificate in considerazione della loro struttura e attività.

In definitiva tra gli elementi caratterizzanti l'ETS (Ente del Terzo Settore) sarà considerato l'oggetto sociale: l'ETS si qualifica come tale per l'esercizio, in via esclusiva o principale, di una o più attività di interesse generale rivolte al perseguimento di finalità civiche, solidaristiche o di utilità sociale.

Il Presidente  
Nazzareno Morazzini

Carissimi Sostenitori, vi informiamo che in ben 123 avete sottoscritto di devolvere alla nostra associazione il

**5 PER MILLE**

della vostra Irpef relativa alla dichiarazione dei redditi del 2017, concorrendo a ottenere dallo Stato un contributo di € 5.662,51. Ve ne siamo estremamente grati e, nel rinnovarvi il nostro impegno a bene utilizzarli, ci auguriamo che vogliate continuare a sostenerci indicando nella dichiarazione dei redditi 2019 il nostro

**Cod. Fiscale 01455780164**

# Statuto dell'organizzazione di volontariato

## CUORE BATTICUORE - ODV

### ART. 1 - COSTITUZIONE, DENOMINAZIONE E SEDE

È costituita, conformemente alla Carta costituzionale, l'organizzazione di volontariato denominata Cuore Batticuore ODV (in seguito denominata "organizzazione"). Essa è disciplinata dal presente Statuto e dal Dlgs del 3 luglio 2017 n. 117 - Codice del Terzo settore e successive integrazioni e modifiche.

L'organizzazione ha la sede legale in Via G. Garibaldi, 11/13 nel Comune di Bergamo e opera prevalentemente nella Regione Lombardia. Eventuali variazioni di sede potranno essere approvate con deliberazione del Consiglio direttivo.

### ART. 2 - FINALITÀ E AMBITO DI ATTUAZIONE

L'organizzazione persegue senza fini di lucro finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale a favore di terzi e dei soci avvalendosi in modo prevalente dell'attività di volontariato dei propri soci con lo scopo di:

- favorire l'aggregazione dei pazienti cardiopatici, dei loro familiari e di quanti sensibili alla prevenzione e lotta alle malattie cardiovascolari;
- elaborare, promuovere e sostenere iniziative e progetti volti alla tutela dei diritti del cardiopatico, alla lotta e alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, al sostegno della ricerca scientifica e a quanto necessario per la riabilitazione dei cardiopatici;
- favorire la diffusione mediatica delle attività proprie e del Coordinamento Nazionale delle associazioni del CUORE denominato CONACUORE.

L'organizzazione esercita in via esclusiva o principale le seguenti attività di interesse generale di cui all'art. 5 del Codice del Terzo settore:

- a) interventi e servizi sociali ai sensi dell'articolo 1, commi 1 e 2, della legge 8 novembre 2000, n. 328, e successive modificazioni, e interventi, servizi e prestazioni di cui alla legge 5 febbraio 1992, n. 104, e alla legge 22 giugno 2016, n. 112, e successive modificazioni;
- b) interventi e prestazioni sanitarie;

d) educazione, istruzione e formazione professionale, ai sensi della legge 28 marzo 2003, n. 53, e successive modificazioni, nonché le attività culturali di interesse sociale con finalità educativa;

h) ricerca scientifica di particolare interesse sociale;

i) organizzazione e gestione di attività culturali, artistiche o ricreative di particolare interesse sociale, incluse attività, anche editoriali, di promozione e diffusione della cultura e della pratica del volontariato e delle attività di interesse generale di cui all'articolo 5 del Dlgs del 3 luglio 2017 n. 117;

u) beneficenza, sostegno a distanza, cessione gratuita di alimenti o prodotti di cui alla legge 19 agosto 2016, n.166, e successive modificazioni, o erogazione di denaro, beni o servizi a sostegno di persone svantaggiate o di attività di interesse generale a norma dell'articolo 5 del Dlgs del 3 luglio 2017 n. 117.

In particolare intende svolgere a titolo esemplificativo le seguenti attività:

- a. elaborare e realizzare progetti volti alla tutela, prevenzione, cura, riabilitazione, formazione e ricerca nel campo delle malattie cardiovascolari;
- b. stimolare, organizzare e partecipare con propri rappresentanti alle iniziative ed alle attività promosse da CONACUORE;
- c. collaborare con le istituzioni pubbliche e private, con enti del terzo settore, con le associazioni dei cardiopatici e con le Aziende sanitarie per il miglioramento delle strutture cardiologiche, cardiocirurgiche, riabilitative e del soccorso sia intra che extra-ospedaliero;
- d. far conoscere le attività dell'organizzazione attraverso pubblicazioni, conferenze, dibattiti ed incontri con la popolazione;
- e. promuovere la partecipazione ad attività di volontariato da svolgere nei reparti di Cardiologia per fornire sostegno morale agli ammalati ed ai loro familiari;
- f. organizzare attività motorie, ricreative e culturali;
- g. organizzare corsi di formazione per la rianimazione cardiopolmonare e corsi di abilitazione all'uso del defibrillatore per personale non sanitario.

### ART. 3 - SOCI

Sono soci tutti coloro che, condividendo le finalità dell'organizzazione, fanno richiesta di ammissione presentata con domanda scritta dell'interessato. L'ammissione è deliberata dal Consiglio direttivo secondo criteri non discriminatori, coerenti con le finalità perseguite e l'attività di interesse generale svolta ed è trascritta nel libro degli associati.

Eventuale diniego deve essere sempre motivato e comunicato entro 60 giorni all'interessato.

Avverso il diniego è ammesso ricorso all'Assemblea dei soci entro 60 giorni dalla comunicazione di rigetto.

La qualifica di socio è confermata con il pagamento della quota annuale o dalla titolarità di socio onorario o sostenitore.

I soci hanno il diritto di:

- esercitare il diritto di voto in assemblea;
- eleggere gli organi sociali e di essere eletti;
- essere informati sulle attività dell'organizzazione e potervi partecipare;
- controllare l'andamento dell'organizzazione come stabilito dalle leggi e dallo statuto;
- consultare i libri sociali inoltrando domanda al Consiglio direttivo;
- dimettersi.

I soci hanno il dovere di:

- osservare le norme interne dell'organizzazione e le decisioni adottate dagli organi sociali;
- versare la quota sociale annuale stabilita dal Consiglio direttivo. Le quote sociali sono intrasmissibili e non rivalutabili e in nessun caso possono essere restituite ai soci e ai loro eredi;
- mantenere un comportamento conforme alle finalità dell'organizzazione e improntato alla correttezza nei confronti degli altri soci e degli utenti.

La qualifica di socio si perde per:

- dimissioni;
- mancato pagamento della quota sociale per 2 anni consecutivi;
- decesso;
- esclusione per comportamento contrastante con gli scopi statutari e/o persistente violazione delle regole dell'organizzazione. L'esclusione del socio è deliberata dall'Assemblea su

*segue alla pagina successiva*

proposta del Consiglio direttivo. In ogni caso, prima di procedere all'esclusione, devono essere contestati all'interessato per iscritto gli addebiti che gli vengono mossi, consentendogli facoltà di replica entro 60 giorni.

#### ART. 4 - SOCI ONORARI E SOSTENITORI

Acquisiscono la qualifica di soci onorari le persone fisiche, le associazioni o altri enti ai quali si riconoscono particolari meriti per servizi prestati nell'ambito cardiologico; deve essere proposta dal Presidente e approvata all'unanimità dal Consiglio direttivo.

Sono soci sostenitori coloro che contribuiscono al raggiungimento degli scopi statutari mediante conferimento in denaro o in natura.

#### ART. 5 - VOLONTARIATO E RAPPORTI ECONOMICI

L'organizzazione si avvale di soci volontari che svolgono attività in modo personale, spontaneo e gratuito, senza fini di lucro, neanche indiretti, ed esclusivamente per fini di solidarietà. I volontari sono iscritti in un apposito registro e svolgono la loro attività in modo non occasionale.

L'attività del volontario non può essere retribuita in alcun modo nemmeno dal beneficiario. Al volontario possono essere rimborsate soltanto le spese effettivamente sostenute e documentate per l'attività prestata, entro limiti massimi e alle condizioni preventivamente stabilite dal Consiglio direttivo. Sono in ogni caso vietati rimborsi spese di tipo forfetario.

La qualità di volontario è incompatibile con qualsiasi forma di rapporto di lavoro subordinato o autonomo e con ogni altro rapporto di lavoro retribuito con l'organizzazione.

L'organizzazione può assumere lavoratori dipendenti o avvalersi di prestazioni di lavoro autonomo o di altra natura esclusivamente nei limiti necessari al loro regolare funzionamento oppure nei limiti occorrenti a qualificare o specializzare l'attività svolta.

#### ART. 6 - ORGANI SOCIALI

Sono organi sociali:

- l'Assemblea dei soci
- il Consiglio direttivo
- il Presidente
- l'Organo di controllo
- il Collegio dei Provirvi.

#### ART. 7 - ASSEMBLEA DEI SOCI

Hanno diritto di intervenire all'Assemblea tutti i soci in regola con il versamento della quota sociale annuale da almeno 30 giorni. Ciascun socio ha un voto e può farsi rappresentare mediante delega scritta anche in calce all'avviso di convocazione. Ogni socio può rappresentare sino ad un massimo di 3 soci.

L'Assemblea si riunisce almeno una volta l'anno su convocazione del Presidente oppure su domanda motivata e firmata da almeno un decimo dei soci.

L'Assemblea ordinaria e straordinaria è convocata almeno 10 giorni prima con comunicazione scritta, contenente l'ordine del giorno, la data, l'ora e il luogo di prima e di seconda convocazione.

Ferme le limitazioni previste per la modifica dello statuto e per lo scioglimento dell'organizzazione, l'Assemblea è costituita in prima convocazione con la presenza della metà più uno dei soci, in proprio o per delega da conferirsi ad altro socio; in seconda convocazione qualunque sia il numero dei soci presenti.

L'Assemblea delibera a maggioranza dei voti dei presenti.

La modifica dello statuto è approvata dall'Assemblea straordinaria con la presenza di almeno tre quarti dei soci e il voto favorevole della maggioranza dei presenti.

La trasformazione, la fusione, la scissione e lo scioglimento con la conseguente liquidazione dell'organizzazione e la devoluzione del patrimonio sono approvate dall'Assemblea straordinaria con il voto favorevole di almeno tre quarti dei soci.

Le decisioni sono palesi. Possono essere a scrutinio segreto se l'Assemblea lo ritiene necessario.

Nelle deliberazioni di approvazione del bilancio e in quelle che riguardano la loro responsabilità gli amministratori non votano.

L'Assemblea ordinaria:

- elegge e revoca tra i soci i componenti del Consiglio direttivo approvandone preventivamente il numero;
- elegge l'Organo di controllo;
- elegge il Collegio dei Provirvi;
- approva il programma delle attività;
- approva il bilancio di esercizio dell'anno precedente formato dallo stato patrimoniale, dal rendiconto gestionale con l'indicazione dei proventi e degli oneri, e comprensivo della relazione di missione;
- approva l'eventuale bilancio sociale di cui all'art. 14 del Codice del Terzo settore e relativo decreto ministeriale;
- delibera sulla responsabilità dei componenti degli organi sociali e pro-

muove azione di responsabilità nei loro confronti;

- delibera sull'esclusione dei soci;
- ratifica la sostituzione dei componenti del Consiglio direttivo dimissionari, decaduti o deceduti deliberata dal Consiglio direttivo;
- approva l'eventuale regolamento di esecuzione dello statuto per la disciplina degli aspetti organizzativi più particolari;
- approva l'eventuale regolamento dei lavori assembleari;
- ratifica i provvedimenti di competenza dell'Assemblea adottati dal Consiglio direttivo per motivi di urgenza;
- delibera sugli altri oggetti attribuiti dalla legge, dall'atto costitutivo o dallo statuto alla sua competenza.

L'Assemblea straordinaria:

- delibera sulle modificazioni dell'atto costitutivo o dello statuto;
- delibera lo scioglimento, la trasformazione, la fusione e la scissione dell'organizzazione.
- Le deliberazioni assembleari devono essere rese note ai soci e inserite nel libro verbale delle riunioni e deliberazioni dell'Assemblea. Le decisioni dell'Assemblea sono impegnative per tutti i soci compresi gli assenti, gli astenuti e i contrari.

#### ART. 8 - CONSIGLIO DIRETTIVO

Il Consiglio direttivo è composto da 7 a 11 membri scelti tra i soci.

Il Consiglio direttivo è convocato almeno 7 giorni prima con comunicazione scritta anche in forma elettronica/telematica con comprovata ricezione, contenente l'ordine del giorno, la data, l'ora e il luogo di convocazione. È validamente costituito quando è presente la maggioranza dei componenti aventi diritto di voto. In difetto di convocazione formale o di mancato rispetto dei termini di preavviso, sono ugualmente valide le riunioni cui partecipano tutti i membri del Consiglio direttivo. Dura in carica 3 anni e i membri sono rieleggibili.

Il Consiglio direttivo si riunisce ogni qualvolta il Presidente lo ritenga opportuno o ne sia fatta richiesta da almeno la maggioranza semplice del Consiglio. È costituito con la presenza della maggioranza dei suoi membri e delibera a maggioranza dei voti dei presenti, in caso di parità di voti la deliberazione si considera non approvata. Nel caso di cessazione della carica di consigliere, per qualsiasi motivo, il Consiglio direttivo coopterà i candidati non eletti o, in mancanza, sceglierà tra i soci e ne proporrà la ratifica alla prima Assemblea. I consiglieri subentranti rimangono in carica per la durata

residua del mandato. Nel caso in cui, per qualsiasi motivo, decada oltre la metà dei consiglieri, l'Assemblea deve provvedere all'elezione di un nuovo Consiglio.

Tutte le cariche sociali nel Consiglio direttivo sono elettive e gratuite: non è ammesso alcun compenso, salvo il rimborso delle spese effettivamente sostenute e documentate per l'attività prestata ai fini dello svolgimento della funzione. Le modalità di rimborso sono le stesse previste all'art. 5.

Il potere di rappresentanza attribuito al Consiglio direttivo è generale. Esso è investito dei più ampi poteri da parte dell'Assemblea per la gestione ordinaria e straordinaria dell'organizzazione, fatti salvi quelli che la legge e lo Statuto attribuiscono all'Assemblea.

Il Consiglio direttivo svolge le seguenti funzioni:

- attua tutte le deliberazioni dell'Assemblea;
- redige e presenta all'Assemblea il programma delle attività;
- redige e presenta all'Assemblea il bilancio di esercizio dell'anno precedente formato dallo stato patrimoniale, dal rendiconto gestionale con l'indicazione dei proventi e degli oneri, e comprensivo della relazione di missione;
- redige e presenta all'Assemblea l'eventuale bilancio sociale di cui all'art. 14 del Codice del Terzo settore e relativo decreto ministeriale;
- elegge al suo interno il Presidente e su sua indicazione uno o più Vicepresidenti di cui uno Vicario;
- nomina il segretario e il tesoriere;
  - accoglie le domande degli aspiranti soci o le respinge con motivazione;
- ratifica, nella prima seduta utile, i provvedimenti di competenza del Consiglio direttivo, adottati dal Presidente per motivi di necessità e urgenza;
- decide l'ammontare della quota sociale annuale;
- delibera su eventuale variazione della sede legale.

I verbali delle sedute del Consiglio direttivo regolarmente sottoscritti sono conservati agli atti.

## ART. 9 - PRESIDENTE

Il Presidente viene eletto dal Consiglio direttivo tra i suoi componenti.

Il Presidente dura in carica quanto il Consiglio direttivo e decade per:

- scadenza del mandato;
- dimissioni volontarie;
- revoca decisa dal Consiglio Direttivo

Il Presidente è il legale rappresentante dell'organizzazione e compie tutti gli atti che la impegnano.

Compete al Presidente:

– presiedere il Consiglio direttivo e l'Assemblea e curarne l'ordinato svolgimento dei lavori;

– sottoscrivere il verbale del Consiglio direttivo e dell'Assemblea e curare che siano custoditi presso la sede dell'organizzazione dove possono essere consultati dai soci;

– nei casi di urgenza esercitare i poteri del Consiglio direttivo, salvo ratifica da parte di quest'ultimo nella sua prima riunione.

In caso di assenza, impedimento o cessazione, le relative funzioni sono svolte dal Vicepresidente.

## ART. 10 - SEGRETARIO E TESORIERE

Il Segretario e il Tesoriere svolgono attività amministrative, contabili e di cassa dell'organizzazione. Sono nominati dal Consiglio direttivo anche al di fuori dei propri componenti.

Compete loro:

– redigere e sottoscrivere i verbali dell'Assemblea e del Consiglio direttivo e assicurarne la libera visione ai soci;

– curare la tenuta e l'aggiornamento dei libri sociali;

– curare la corretta tenuta delle scritture contabili, l'assolvimento degli obblighi fiscali e tributari;

– predisporre il bilancio consuntivo che il Consiglio direttivo propone all'Assemblea per l'approvazione.

## ART. 11 - ORGANO DI CONTROLLO

Qualora se ne ravvisi la necessità o sia previsto ai sensi del comma 2 dell'articolo 30 del Codice del Terzo settore può essere istituito l'organo di controllo, anche monocratico, eletto dall'Assemblea. Se costituito in forma collegiale è composto da tre persone, dura in carica quanto il Consiglio direttivo e i membri sono rieleggibili. Nel caso in cui l'organo di controllo sia scelto tra i soci, lo stesso non può essere retribuito.

L'Organo di controllo vigila sull'osservanza della legge e dello statuto e sul rispetto dei principi di corretta amministrazione, sull'adeguatezza dell'assetto organizzativo, amministrativo e contabile e sul suo concreto funzionamento. Esso può esercitare la funzione di revisore legale dei conti nel caso in cui sia costituito da revisori legali iscritti nell'apposito registro.

L'Organo di controllo esercita inoltre compiti di monitoraggio dell'osservanza delle finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale e attesta che il bilancio

sociale sia stato redatto in conformità alle linee guida.

I componenti dell'Organo di controllo possono in qualsiasi momento procedere, anche individualmente, ad atti di ispezione e di controllo, e a tal fine, possono chiedere al Consiglio direttivo notizie sull'andamento delle operazioni sociali o su determinati affari.

Nello specifico l'Organo di controllo dovrà:

- verificare la legittimità delle operazioni del Consiglio direttivo;
- verificare la regolare tenuta delle scritture contabili e lo stato di cassa dell'associazione;
- verificare il rendiconto consuntivo annuale prima della presentazione all'Assemblea;
- redigere la relazione annuale allegata al rendiconto consuntivo e presentarla all'Assemblea.

L'Organo di controllo potrà inoltre partecipare alle riunioni del Consiglio direttivo senza diritto di voto.

## ART. 12 - COLLEGIO DEI PROBIVIRI

Qualora se ne ravvisi la necessità, può essere istituito il Collegio dei Probiviri eletto dall'Assemblea. Il Collegio arbitra in modo inappellabile circa le vertenze sorte nell'ambito dell'organizzazione e riguardanti uno o più soci e propone al Consiglio Direttivo gli eventuali provvedimenti disciplinari.

Il Collegio è composto da tre soci che non fanno parte del Consiglio direttivo. Il Collegio delibera secondo equità e arbitra in modo inappellabile circa le controversie sorte nell'ambito dell'organizzazione e riguardanti uno o più soci. Esso dura in carica quanto il Consiglio direttivo e i membri sono rieleggibili. Si riunisce su richiesta di almeno due componenti del Consiglio Direttivo o del socio interessato alla vertenza. Le riunioni sono valide con la presenza di almeno due dei suoi componenti.

## ART. 13 - PATRIMONIO E RISORSE ECONOMICHE

Il patrimonio è costituito:

- da beni mobili e immobili che potrebbero diventare di proprietà dell'organizzazione;
- da eventuali erogazioni, donazioni e lasciti pervenuti all'organizzazione;
- da eventuali fondi di riserva costituiti con le eccedenze di bilancio.

*segue alla pagina successiva*



continua dalla pagina precedente

L'organizzazione trae le risorse economiche per il suo funzionamento e lo svolgimento delle proprie attività da fonti diverse:

- quote associative e contributi dei soci;
- contributi pubblici e privati;
- donazioni e lasciti testamentari;
- rendite patrimoniali;
- raccolta fondi ai sensi dell'art. 7 del Codice del Terzo settore e relativo decreto ministeriale;
- ogni altra risorsa economica compatibile con le finalità dell'organizzazione e riconducibile alle disposizioni del Codice del Terzo settore.

## ART. 14 - BILANCIO

L'esercizio sociale inizia il 1° gennaio e termina il 31 dicembre di ogni anno.

Per ogni esercizio dovrà essere redatto a cura del Consiglio direttivo il bilancio di esercizio formato dallo stato patrimoniale, dal rendiconto gestionale con l'indicazione dei proventi e degli oneri, e comprensivo della relazione di missione da sottoporre all'approvazione dell'Assemblea dei soci.

Il bilancio di esercizio contiene i proventi e le spese sostenute relative all'anno trascorso ed è approvato dall'Assemblea entro il mese di aprile di ogni anno.

I bilanci sono depositati presso la sede dell'organizzazione 15 giorni prima dell'Assemblea e possono essere consultati da ogni socio.

Il patrimonio comprensivo di eventuali ricavi, rendite, proventi, entrate comunque denominate è utilizzato per lo svolgimento dell'attività statutaria ai fini dell'esclusivo perseguimento di finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale.

È vietata la distribuzione, anche indiretta, di utili ed avanzi di gestione, fondi e riserve comunque denominate a fondatori, associati, lavoratori e collaboratori, amministratori ed altri componenti degli organi sociali, anche nel caso di recesso o di ogni altra ipotesi di scioglimento individuale del rapporto associativo.

## ART. 15 - LIBRI SOCIALI

È obbligatoria la tenuta dei seguenti libri sociali:

- il libro dei soci;
- il libro delle adunanze e delle deliberazioni delle assemblee;
- il libro delle adunanze e delle deliberazioni del Consiglio direttivo e di eventuali altri organi sociali.

È altresì obbligatoria la tenuta del registro dei volontari.

## ART. 16 - SCIoglIMENTO E DEVOLUZIONE DEI BENI

L'organizzazione ha durata illimitata. Lo scioglimento può essere deliberato esclusivamente dall'Assemblea straordinaria dei soci e con voto favorevole di almeno tre quarti dei soci.

In caso di estinzione o scioglimento l'Assemblea nomina uno o più liquidatori e determina le modalità di liquidazione del patrimonio.

Il patrimonio residuo è devoluto, previo parere positivo dell'Ufficio del Registro unico nazionale del Terzo settore di cui al comma 1 dell'articolo 45 del Codice del Terzo settore, e salva diversa destinazione imposta dalla legge, ad altri enti del Terzo settore o, in mancanza, alla Fondazione Italia Sociale. L'obbligo del parere vincolante avrà efficacia dall'operatività del Registro unico nazionale del Terzo settore.

## ART. 17 - NORME DI RINVIO

Per quanto non previsto dal presente statuto, si fa riferimento alle vigenti disposizioni legislative nazionali e regionali in materia, con particolare riferimento al Codice civile, al Dlgs del 3 luglio 2017 n. 117 - Codice del Terzo settore e successive integrazioni e modifiche e ai relativi decreti attuativi.

# Le Giornate del Cuore

Anche quest'anno, come ormai da tanto tempo, Cuore Batticuore sarà presente sul Sentierone di Bergamo con un proprio gazebo e tendone della Croce Rossa in concomitanza con le Giornate nazionali della prevenzione delle patologie cardiovascolari.

I nostri cardiologi, le Crocerossine e i nostri volontari effettueranno la misurazione dei valori di colesterolo, pressione arteriosa e IMC (Indice di Massa Corporea) nelle giornate di Sabato 5 e Domenica 6 ottobre. È un servizio gratuito rivolto a tutta la popolazione del territorio per sensibilizzare sulla necessità di tenere sotto controllo i valori misurati onde prevenire eventuali malattie cardiovascolari e non solo.

Pensiamo sia cosa gradita e il successo ottenuto negli anni scorsi, da 350 a 400 prelievi, ci stimola a proseguire in questa missione che riteniamo fondamentale per il nostro benessere.

Gli operatori dell'AREU 118 ci affiancheranno con i loro gazebo per effettuare dimostrazioni di rianimazione cardiopolmonare ed uso del defibrillatore e dimostrazioni di disostruzione delle vie respiratorie pediatrica.

Vi aspettiamo.



# ASSEMBLEA DEI SOCI 2019

Sabato 13 aprile 2019, presso la sala riunioni del Tempio Votivo in Bergamo, si è tenuta l'Assemblea annuale dei Soci di Cuore...Sport per l'approvazione del Bilancio Sociale per l'anno 2018 purtroppo con una limitata partecipazione: solo 49 i soci presenti di cui 11 tramite delega.

L'assemblea è stata aperta dal Presidente Daniele Trabucco, che ha sottolineato quanto, anche questo anno, il lavoro per organizzare e portare a compimento tutte quelle attività che da sempre sono prerogativa della nostra Associazione sia stato oltremodo impegnativo per via anche delle sempre più stringenti regolamentazioni legislative, burocratiche e contabili. Un doveroso ringraziamento ha rivolto quindi a tutti i componenti del Consiglio direttivo, alla segreteria ed ai volontari per la preziosa, indispensabile e competente collaborazione.

La parola viene data quindi al Tesoriere Dino Salvi per la lettura del bilancio 2018 che per ragioni di tempo è stata riservata solo alle illustrazione e commento delle voci dello Stato Patrimoniale e del Conto Economico, chiuso con un avanzo di Euro 3.642,52. Il bilancio è stato approvato all'unanimità. Così è stato anche per il bilancio preventivo per l'anno 2019.

Non dimentichiamo tuttavia che il bilancio distribuito a tutti i presenti, presenta anche una dettagliata descrizione delle attività svolte e qui sotto elencate con i relativi dati:

- I soci regolarmente tesserati al 31/12/2018 sono risultati 392.
- Alle attività per ginnastica vertebrale, preventiva e di mantenimento, hanno partecipato 149 soci, divisi in tre palestre.
- Ai corsi di cardio-fitness hanno preso parte 12 soci.
- In gennaio le due settimane bianche hanno avuto luogo ancora a Dobbiaco con 67 soci.
- Il corso di sci di fondo, preceduto da dieci incontri di ginnastica di preparazione, si è svolto con 6 uscite sulla neve con una media di 26 partecipanti. Attività che si è conclusa con la "Tre Giorni sulla neve" a Villabassa in Alta Pusteria con 37 adesioni.
- Buon inizio ha avuto il gruppo di cammino con mediamente 15 partecipanti.

- 18 nostri soci hanno preso parte alla settimana ciclo-turistica da San Candido a Villach in Austria con conclusione a Monfalcone.

- Alle escursioni del sabato in montagna, da marzo a ottobre, si sono contate complessivamente 600 presenze in 22 uscite e 85 soci hanno partecipato alla gita di "Quattro giorni alle Dolomiti" in Val Gardena a fine giugno. Tre di queste escursioni sono state allietate da concerti di musica classica favorevolmente accolti.



- Sono proseguiti i corsi di ballo liscio con una trentina di appassionati.
- 31 soci hanno partecipato al Tour della Sicilia e 31 hanno trascorso una vacanza marina a Marina di Ginosa in Puglia.

Dino Salvi

## RENDICONTO GESTIONALE ANNO 2018

ONERI	
Ginnastica	20.308,68
Attività invernali	16.800,23
Attività estive	21.083,94
Spese generali	8.217,63
Ammortamenti	118,00
<b>Totale oneri</b>	<b>66.528,48</b>
Avanzo di gestione	3.646,52
<b>Totale a pareggio</b>	<b>70.175,00</b>

PROVENTI	
Ginnastica	21.348,00
Attività invernali	18.310,00
Attività estive	22.462,00
Quote associative	7.840,00
Ricavi diversi	185,00
<b>Totale proventi</b>	<b>70.175,00</b>
<b>Totale a pareggio</b>	<b>70.175,00</b>

## STATO PATRIMONIALE AL 31 DICEMBRE 2018

ATTIVITÀ	
<b>Disponibilità finanziarie</b>	28.236,31
Cassa	11,42
Banca	28.224,89
<b>Immobilizzazioni</b>	590,00
<b>Crediti verso Erario</b>	89,70
<b>Ratei e risconti attivi</b>	3.849,12
<b>TOTALE A PAREGGIO</b>	<b>32.765,13</b>

PASSIVITÀ	
<b>Patrimonio Netto</b>	12.920,44
Avanzo esercizi precedenti	9.273,92
<b>Avanzo d'esercizio</b>	<b>3.646,52</b>
<b>Ammortamenti</b>	295,00
<b>TFR di lavoro subordinato</b>	598,23
<b>Debiti</b>	1.229,46
Ist. Prev.	167,94
Erario	815,52
Personale Segreteria	246,00
<b>Ratei e risconti passivi</b>	17.722,00
<b>TOTALE A PAREGGIO</b>	<b>32.765,13</b>



## CORSO DI GINNASTICA VERTEBRALE



È una metodica efficace e duratura nel trattamento dei dolori vertebrali. Adatta a chi soffre di dolori acuti e cronici a livello lombare, dorsale e cervicale. Attraverso gli esercizi il soggetto prende coscienza della propria colonna vertebrale, degli eventuali atteggiamenti scorretti,

delle zone rigide e dolorose. Con gli esercizi specifici il soggetto riduce il dolore e le conseguenti limitazioni, affina gradualmente la capacità di controllo e impara ad usare correttamente la colonna vertebrale nei movimenti quotidiani.

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, dal 16 settembre 2019.
- **Durata dell'attività:** da ottobre 2019 a maggio 2020.

**PALESTRA ISTITUTO G. FALCONE** Bergamo - via Dunant, 1 (angolo via Broseta).  
Un corso che si effettua nelle giornate di **martedì** e **giovedì** dalle ore 17 alle 18.

## CORSO DI GINNASTICA DI PREVENZIONE E MANTENIMENTO



Il cardiopatico, superata positivamente la fase acuta, soprattutto se interessata da intervento chirurgico e successiva indispensabile riabilitazione, ha la necessità di mantenere e di consolidare la salute riacquistata. Questa condizione gli permette un totale reinserimento nella normalità della vita quotidiana, con la ripresa delle attività lavorative interrotte o, comunque, delle abitudini di vita temporaneamente lasciate all'insorgenza della malattia. In

questo ambito si inserisce quasi obbligatoria, certamente consigliata, la cosiddetta "ginnastica di mantenimento" con lo scopo di prevenire le ricadute (prevenzione secondaria). La scienza medica è unanime nel considerare la sedentarietà come una delle cause dell'insorgere del rischio cardio-vascolare. Pertanto la ginnastica di mantenimento è consigliata anche a chi non ha avuto problemi cardio-vascolari (prevenzione primaria).

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, dal 16 settembre 2019.
- **Durata dell'attività:** da ottobre 2019 a maggio 2020.

**PALESTRA ISTITUTO G. FALCONE** Bergamo - via Dunant, 1 (angolo via Broseta).  
Un corso che si effettua nelle giornate di **martedì** e di **giovedì** dalle ore 18 alle 19.

**PALESTRA SCUOLA ELEMENTARE G. ROSA** Bergamo, Via Conca Fiorita (entrata palestra: via Marzabotto).  
Due corsi che si effettuano nelle giornate di **martedì** e di **giovedì** dalle ore 18 alle 19 e dalle ore 19 alle 20.

**PALESTRA COMUNALE MOZZO** Mozzo, via Verdi.  
Un corso che si effettua nelle giornate di **martedì** dalle ore 16 alle 17 e **venerdì** dalle ore 15 alle 17.

## CORSI DI BALLO LISCIO



Il ballo per tenersi in forma, per divertirsi, per socializzare, per aver cura di se stessi stando insieme. Siamo giunti al quinto anno di attività registrando sempre maggior coinvolgimento fra i soci, compresi quelli che non avevano mai ballato o avevano smesso da molto tempo o non sono in coppia, perché, con lo staff di assistenti del maestro Egidio, alle lezioni di "Quelli che il ballo" c'è posto per tutti. Si riprenderà ad ottobre con livelli intermedi o avanzati per coloro che proseguono in approfondimenti sempre più raffinati e con livello base per quelli che vogliono cominciare da capo o consolidare la tecnica già acquisita.

- **Iscrizioni:** presso la Scuola di Ballo "Quelli che il ballo by Egidio", tel. 347.7980777.
- **Durata dell'attività:** una lezione alla settimana per dieci settimane, con inizio dei corsi a ottobre, gennaio e metà marzo.

### CONSIGLIERI INCARICATI

- ATTIVITÀ CULTURALI E TURISTICHE: Dante Tacchini e Loretta Pradella.
- ATTIVITÀ IN PALESTRA, BALLO E YOGA: Loretta Pradella.
- CICLOTURISMO: Nazzareno Morazzini
- ATTIVITÀ INVERNALI: Dante Tacchini
- ESCURSIONISMO: Dino Salvi
- GRUPPO DI CAMMINO: Renato Oldrati



## ATTIVITÀ INVERNALI DI PREVENZIONE... SULLA NEVE

### Sci di fondo ed escursionismo invernale a piedi o con ciaspole



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

#### SETTIMANE BIANCHE

A Dobbiaco, presso l'Hotel Monica:

**1° TURNO: da sabato 11 a sabato 18 gennaio 2020**

**2° TURNO: da sabato 18 a sabato 25 gennaio 2020.**

La prenotazione delle settimane bianche si riceverà:

- da lunedì 7 ottobre per chi conferma lo stesso turno fruito nel 2019,
- da lunedì 14 ottobre per tutti.

• **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, da lunedì 7 ottobre 2019.

#### PREPARAZIONE PRESCHIISTICA ED ALL'ESCURSIONISMO INVERNALE

Dieci uscite all'aperto al sabato dalle ore 9 alle 11 per effettuare ginnastica specifica e camminata nordica.

Ritrovo nel parcheggio di Via Vacha a Bergamo nei giorni:

**16 - 23 - 30 novembre 2019**

**7 - 14 - 21 - 28 dicembre 2019**

**4 - 11 - 25 gennaio 2020.**

In caso di condizioni atmosferiche avverse, la ginnastica specifica si terrà nella palestra della scuola elementare Rosmini con accesso da via Vacha.

#### USCITE SULLA NEVE

N. 5 uscite al sabato con **partenza alle ore 7.00**, nei giorni:

**1 - 8 - 15 - 22 - 29 febbraio 2020.**

#### VACANZA DI TRE GIORNI SULLA NEVE

**6 - 7 - 8 marzo 2020.**

#### INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA DELLE ATTIVITÀ INVERNALI

**Sabato 14 marzo 2020.**

**NB.** Le località verranno definite in funzione dell'innevamento. Il programma dettagliato e tutte le condizioni che regolano le varie attività invernali saranno a disposizione presso la segreteria dell'Associazione, a partire da lunedì 23 settembre 2019.

## GRUPPO DI CAMMINO

L'attività del Gruppo di Cammino viene praticata ininterrottamente tutto l'anno il mercoledì mattina dalle ore 9, ha la durata di circa due ore e mezza e il punto di ritrovo è nel parcheggio dell'ATB in via Croce Rossa nel quartiere di Loreto a Bergamo. Potrà essere sospesa in occasione della concomitanza di festività col mercoledì o in considerazione di condizioni atmosferiche avverse (pioggia, neve, troppo caldo d'estate o troppo freddo d'inverno).

La partecipazione del Socio di Cuore... Sport è gratuita e non richiede alcuna iscrizione.

I soci incaricati di condurre il Gruppo di Cammino sono:

Nadia Rossini (cell. 349.1756227)

Rodolfo Chierchini (cell. 347.7908539)

Vittorio Fassi (cell. 339.5700856)

#### RACCOMANDAZIONI VALIDE PER TUTTE LE ATTIVITÀ MOTORIE

- Le proposte contenute nel presente programma sono riservate ai soci in regola con il pagamento della tessera.
- Le attività proposte coinvolgono oltre ai mesi finali del 2018 anche i mesi iniziali del 2019; si consiglia pertanto di rinnovare il tesseramento per il 2019 all'atto dell'iscrizione alle attività.
- L'Associazione declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone o cose nel corso delle attività.
- Per qualsiasi ulteriore informazione rivolgersi in segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 12. (tel. 035.210743) e/o consultare il sito web.

## CORSI DI YOGA

Tra Cuore Batticuore e il Centro Studi Yoga è nata dallo scorso anno una collaborazione per fare insieme un'esperienza di Yoga.

Sono sempre di più le persone che si avvicinano a questa pratica che, come ormai dimostrato da diversi studi scientifici, fa bene non solo al corpo, ma anche alla mente, per mantenersi in forma e in buona salute. Durante una lezione si impara innanzitutto a rilassarsi, allentando ogni tensione fisica e mentale, predisponendosi così a seguire meglio il ritmo del corpo e della respirazione. Poi si passa ai movimenti e alle posizioni che giovano alle articolazioni e sciogliono la muscolatura, sbloccano il respiro che diviene più profondo, favorendo così una circolazione regolare e un cuore calmo.

Le tipiche posizioni dello yoga rivolgono inoltre un'attenzione particolare a tutti i movimenti della colonna vertebrale, prevenendo e aiutando a risolvere le problematiche della schiena.

Oggi si sa che prendersi cura del proprio corpo è sempre una buona terapia anche per combattere l'ansia e lo stress.

A tutti gli interessati, si propone una lezione di gruppo una volta a settimana, di circa un'ora. La pratica è adatta e adattabile a tutti, senza limiti di età, nel rispetto del proprio corpo, ciascuno con la propria particolarità, per conseguire uno stato di equilibrio e vitalità.

Ai Soci di Cuore... Sport che si iscrivono ad uno dei corsi programmati verrà praticato lo sconto del 10%.

**Centro Studi Yoga**

**Via Brigata Lupi, 6 - Bergamo - tel. 392.0412106**

## COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

### Luglio 2019

sabato 6 - 13 - 20 - 27

- Escursioni in montagna.

martedì 16

- Assemblea ordinaria di Cuore Batticuore per l'approvazione del nuovo Statuto.

mercoledì 31

- Chiusura della sede dall'1 al 30 agosto inclusi.

### Settembre

da domenica 1 a sabato 7

- Turismo e cultura sulla Costa Amalfitana.

lunedì 2

- Riapertura della sede.

sabato 7 - 14 - 21 - 28

- Escursioni in montagna.

lunedì 16

- Apertura iscrizioni ai corsi di ginnastica in palestra e di ballo.

### Ottobre

martedì 1

- Inizio dei corsi di ginnastica.

venerdì 4

- Inizio dei corsi di ballo.

sabato 5 e domenica 6

- **Le Giornate del Cuore.**

sabato 5 - 12 - 19

- Escursioni in montagna.

lunedì 7

- Apertura iscrizioni alla ginnastica presciistica e al ciclo di uscite sulla neve.
- Apertura prenotazioni alle settimane bianche a Dobbiaco per chi conferma lo stesso turno fruito nel 2019.

lunedì 14

- Apertura prenotazioni alle settimane bianche a Dobbiaco per tutti.

sabato 26

- Incontro conviviale di chiusura delle attività di escursionismo e cicloturismo.

### Novembre

sabato 9 e domenica 10

- **Le noci del Cuore.**

sabato 16 - 23 - 30

- Ginnastica presciistica (primi 3 incontri).

**Maggiori dettagli per ogni singola iniziativa sono a disposizione in sede e sul sito web**

## TURISMO 2020... IN CANTIERE

### VACANZE MARINE

dal 14 al 28 giugno 2020  
sulle coste dell'Andalusia in Spagna



### TOUR CULTURALE

nella prima metà di settembre 2020,  
una settimana nella Grecia classica



## CHIUSURA ESTIVA

*La sede rimarrà chiusa  
i giovedì di luglio  
e dall'1 al 30 agosto.*

*Si riapre  
lunedì 2 settembre.*

**Buone vacanze a tutti.**

## L'agenda del Cuore 2020

È pronta  
l'agenda del Cuore 2020.  
Contiene preziose indicazioni  
per la salute del tuo cuore.  
Verrà distribuita  
gratuitamente a tutti i soci  
in occasione del tesseramento  
per il 2020.

**GITA SOCIALE 2019**



Incontra sempre più il successo la gita sociale annuale.

Infatti ben novanta soci hanno partecipato alla mini crociera in motonave lungo la Riviera del Brenta visitando alcune splendide ville venete e sperimentando l'interessante navigazione tra chiuse e ponti mobili.



# ASSEMBLEA DI CUORE BATTICUORE 2019

Sabato 13 aprile 2019 si è tenuta, presso la sala riunioni del Tempio Votivo in Bergamo, l'Assemblea annuale dei soci di Cuore Batticuore. Una assemblea importante in quanto, oltre all'approvazione del Bilancio 2018, c'erano almeno altri due punti interessanti: il primo in quanto si votava per il rinnovo triennale del Consiglio direttivo, il secondo in quanto il decreto di riforma degli Enti del Terzo Settore impone che venga effettuata una assemblea ordinaria entro il 2 agosto 2019 per la modifica dello Statuto richiesta.

Come dovrebbe essere l'assemblea è uno dei pochi momenti di aggregazione di tutti i soci, un momento di sintesi di quanto è stato fatto durante il mandato triennale del Consiglio e un momento di confronto costruttivo.

Ho rilevato un leggero calo dei partecipanti, mi auguro che non sia disin-



teresse per l'associazione ma solo assenze per impedimenti vari.

All'inizio del mandato, con il Consiglio direttivo avevamo preparato un elenco di progetti da sviluppare nel triennio, durante l'assemblea ho dettagliato i risultati punto per punto esprimendo la mia massima soddisfazione per il raggiungimento positivo di tutti

gli obiettivi. L'assemblea ha approvato all'unanimità tutta la relazione, bilancio compreso.

Non mi dilungo oltre in quanto in altre pagine di questo notiziario alcuni punti fondamentali sono ripresi in modo dettagliato ed esauriente. Un grazie a tutti i soci per il costante sostegno all'associazione e speriamo che il nuovo Consiglio direttivo sia sempre all'altezza delle vostre aspettative. Il nostro impegno sarà sempre teso a non deludervi.

Un grande abbraccio a tutti.

Nazzareno Morazzini

## RENDICONTO GESTIONALE ANNO 2018

### ONERI

<b>Oneri per attività tipiche</b>	44.977,00
Servizi	29.834,00
Personale	9.081,00
Elargizioni e donazioni	5.201,00
Ammortamenti	861,00
<b>Oneri per raccolta fondi</b>	4.626,00
Giornate del Cuore	1.926,00
Operazione Noci Salvacuore	2.700,00
<b>Oneri per attività accessorie</b>	5.623,00
<b>Oneri finanziari</b>	404,00
<b>Totale oneri</b>	<b>55.630,00</b>
<b>Totale a pareggio</b>	<b>55.630,00</b>

### PROVENTI

<b>Proventi da attività tipiche</b>	44.680,00
quote associative	12.140,00
obolazioni da privati ed Enti	32.540,00
<b>Proventi da raccolta fondi</b>	5.335,00
Giornate del Cuore	1.010,00
Operazione Noci Salvacuore	4.325,00
<b>Proventi finanziari</b>	30,00
<b>Totale proventi</b>	<b>50.045,00</b>
Disavanzo di gestione	5.585,00
<b>Totale a pareggio</b>	<b>55.630,00</b>

## STATO PATRIMONIALE al 31 DICEMBRE 2018

### ATTIVITÀ

<b>Immobilizzazioni materiali</b>	3.140,00
<b>Attivo circolante</b>	44.002,00
Crediti	105,00
Disponibilità liquide	43.897,00
<b>Ratei e risconti attivi</b>	1.300,00
<b>TOTALE ATTIVITÀ</b>	<b>48.442,00</b>

### PASSIVITÀ

<b>Patrimonio Netto</b>	31.796,00
Fondo di dotazione	37.381,00
Disavanzo di gestione	- 5.585,00
<b>TFR di lavoro subordinato</b>	1.723,00
<b>Debiti</b>	7.927,00
<b>Ratei e risconti passivi</b>	6.996,00
<b>TOTALE PASSIVITÀ</b>	<b>48.442,00</b>

### BERGAMO CUORE Quadrimestrale dell'Associazione di Volontariato "Cuore Batticuore - Onlus"

**Redazione:** Bergamo - Via Garibaldi, 11

**Direttore responsabile:** Sem Galimberti

**Coordinatore di redazione:** Renato Oldrati

**Collaboratori:** Angelo Casari, Dante Mazzoleni, Nazzareno Morazzini, Loretta Pradella, Dino Salvi, Enrica Tironi, Mario Zappa.

**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 36 - N. 2 - LUGLIO 2019

**Sito Internet:**  
[www.cuorebatticuore.net](http://www.cuorebatticuore.net)  
**E.mail:**  
[cuorebatticuore@tin.it](mailto:cuorebatticuore@tin.it)

Il giornale è stato chiuso in redazione il 17/06/19

# La promozione della salute del cuore si impara a scuola

Con questo titolo Cuore Batticuore, in collaborazione con UST (Ufficio Scolastico Territoriale) di Bergamo e l'ATS (Agenzia di Tutela della Salute), si è presentata nelle scuole di Bergamo e provincia nell'anno scolastico 2018-2019.

Per una decina d'anni Cuore Batticuore ha agito autonomamente nei rapporti con le scuole, ma l'anno scorso, con questa collaborazione, le scuole coinvolte sono aumentate a 29 interessando circa 4800 ragazzi delle classi quarte degli istituti superiori. Un salto notevole di qualità ma anche, proporzionalmente, di impegno.

Il fine di questo progetto è di diffondere ed ampliare la conoscenza delle prime manovre di soccorso promuovendo e realizzando un corso di formazione composto da due parti. Nella prima parte teorica, della durata di due ore, vengono descritte le cause, i sintomi e la prevenzione delle principali malattie del cuore. Viene inoltre spiegato come comportarsi in presenza di un eventuale attacco di cuore al fine soprattutto di accedere con urgenza all'applicazione delle più moderne ed efficaci terapie cardiologiche. La seconda parte, pratica, riguarda la corretta esecuzione delle manovre salvavita e utilizzo del DAE (Defibrillatore Automatico Esterno).

I corsi sono stati tenuti dai nostri cardiologi Casari, Mazzoleni e Brevi con la collaborazione esterna dei cardiologi



Uno dei nostri cardiologi parla agli studenti

Piti e Giudici, ai quali negli ultimi mesi si è aggiunto il dr. Melizza.

In particolare per la parte pratica, i medici sono stati affiancati da una decina di volontari, soci di Cuore Batticuore, che a turno hanno messo a disposizione molte ore del loro tempo libero.

Riepilogo alcuni dati che danno il quadro del valore del progetto relativi all'anno scolastico 2018/2019:

- Scuole partecipanti: n. 29
- Studenti coinvolti: n. 4.780
- Ore di lezione docenti: n. 214
- Ore presenza volontari: n. 308.

Per l'anno scolastico 2019-2020 è in elaborazione un nuovo progetto che dovrebbe coinvolgere tutte le scuole di

Bergamo e provincia e quindi interessando quasi 8000 studenti!

Un progetto titanico che se realizzato porterebbe ulteriore lustro e visibilità alla nostra Associazione e sicuramente unico caso in Italia!

La nostra futura "mission", quindi, è quella di proseguire nello spendere tutte le energie possibili rivolte alla prevenzione primaria dando ai nostri giovani le basi per una vita sana e longeva, con il seguente motto:

**"Insieme per la vita...  
e per il tuo futuro"**

**Nazzareno Morazzini**

## Il Presidente di Cuore Batticuore Nazzareno Morazzini consegna due elettrocardiografi di ultima generazione da installare sulle autoambulanze del nostro territorio (dopo i sette già donati negli anni scorsi)



La consegna della nuova apparecchiatura, donata dagli Amici di Lino di Vertova in memoria dell'amico scomparso, al Presidente della Croce Verde di Colzate sig. Gianluigi Masserini.



La consegna del nuovo elettrocardiografo, donato da Cuore Batticuore, al Presidente C.R.I. comitato di Bergamo sig. Maurizio Bonomi, presenti il Vice Sindaco di Bergamo avv. Sergio Gandi e la Coordinatrice infermieristica di AAT 118 Bergamo sig.ra Elena Rottoli.



Momenti di cultura

# Simone Peterzano

## Il maestro di Caravaggio

di Sem Galimberti

Il rilancio culturale dell'Accademia Carrara — dopo il lungo periodo di forzata chiusura per restauro — sembra avviarsi verso un consolidamento a partire dalle piccole ma significative mostre dedicate a Raffaello e a Botticelli, costruite sullo stimolo delle presenze nella collezione permanente e delle attribuzioni svelate.

La programmazione per l'autunno prevede una importantissima mostra delle opere di Simone Peterzano, allievo di Tiziano a Venezia e maestro di Caravaggio a Milano. La riscoperta e gli studi approfonditi intorno a questo artista del secondo Cinquecento, si devono proprio allo scavo intorno alla formazione del suo grande discepolo Michelangelo Merisi, prima di lasciare Milano per l'avventurosa vita a Roma e le sue drammatiche fughe. Vi è qualche incertezza sui natali di Peterzano (circa 1535 - 1595), originario di una famiglia bergamasca, ma che alcuni hanno proposto Venezia come suo luogo di nascita. L'artista stesso non chiarisce con i suoi scritti questo dilemma, infatti in alcuni scritti amava firmarsi come bergamasco, in altri come veneto. Quello che gli interessava di più era affermarsi quale allievo di Tiziano, come alla base della Deposizione nella chiesa di S.



Fedele si legge "TITIANI ALUMNUS". È certo che nella città lagunare fu giovanissimo allievo del grande cadorino, da cui ha saputo prendere il meglio per poi raggiungere un linguaggio del tutto personale. Il trasferimento a Milano, ai tempi di San Carlo Borromeo, compie nell'artista un netto cambiamento nel senso della controriforma e dimostra che ha saputo guardare anche al Veronese e a Tintoretto, trattando molti temi da quello amoroso a quello profano, dalle Sacre Conversazioni ai ritratti e autoritratti, dai soggetti mitologici alle narrazioni corali e aneddotiche. Proprio dalle Sibille e dagli Evangelisti di Simone Peterzano partono i riferimenti a Caravaggio, specialmente nei di-

pinti del Bacchino Malato e in Matteo e l'angelo della Cappella Contarelli di Roma.

Dunque la mostra dell'Accademia Carrara si preannuncia carica di aspettative anche per la presenza di opere di Tiziano, del giovane Caravaggio e di altri esponenti del tardo manierismo lombardo. Il progetto è dovuto agli esperti Simone Facchinetti e Francesco Frangi cui spetta un compito non certo facile nella ricostruzione di un percorso che parte dal buon numero di disegni preparatori conservati nel fondo delle Civiche raccolte d'arte di Milano.

Intanto continua la kermesse annuale nel capoluogo lombardo che rende omaggio a Leonardo da Vinci con numerose iniziative tra le quali si segnala il percorso multimediale (fino al 12 gennaio 2020) al Castello Sforzesco, in una mappatura generale che va dai musei alle chiese ed edifici, alle opere leonardesche presenti nel territorio, agli elementi naturali, alle feste e ai tornei cavallereschi ricostruiti con cura e fedeli all'originale.

### Ambulatorio di prevenzione delle malattie cardiovascolari

Visita medica con elettrocardiogramma e rilascio di relativa relazione.

Per appuntamento: Segreteria di Cuore Batticuore tel. 035.210743



Particolare della Pala "Adorazione dei Pastori"

# INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

## DIETA E DINTORNI

### OMEGA 3 PER ABBASSARE I TRIGLICERIDI

I trigliceridi sono grassi dannosi per le nostre arterie.

Sappiamo con certezza che alte dosi di Omega 3 sono in grado di ridurre i trigliceridi. Le dosi di Omega 3 efficaci in questo caso sono veramente elevate: non meno di 3 grammi al giorno.

Prima di ricorrere agli Omega 3 per ridurre i trigliceridi si ricorda però quanto segue:

- 1) Riducete di qualche chilo il peso corporeo.
- 2) Riducete quasi a zero l'uso di zucchero e di alcolici.
- 3) Fate almeno 45-60 minuti di attività fisica al giorno.

Se rispettate queste tre raccomandazioni otterrete con certezza una drastica riduzione dei trigliceridi. E senza alcun ricorso ai farmaci e pertanto neppure alle compresse di Omega 3.

### AVOCADO

L'avocado è un frutto tropicale che oggi si trova facilmente anche nei nostri supermercati. Oltre che ad essere molto gustoso (sia con un pizzico di sale ed olio, sia con una punta di zucchero e vino dolce) l'avocado è utile anche per la nostra salute. In parte perché il suo elevato contenuto di fibre riempie lo stomaco ed aiuta perciò a perdere peso e inoltre perché le fibre, come è noto, sono efficaci nel controllare e rallentare l'assorbimento delle sostanze nutrienti nell'intestino.

Studi scientifici hanno evidenziato un minore girovita e un minore indice di massa corporea aggiungendo l'avocado alla dieta.

Inoltre i grassi vegetali, contenuti abbondantemente in questo frutto, lo rendono consigliabile anche nella alimentazione che aiuta il cuore.

## SPORT E DINTORNI

### SPORT ED IPOGLICEMIA

I nostri muscoli consumano zucchero (glucosio) quando lavorano.

Se facciamo un'attività fisica molto prolungata la concentrazione di glucosio nel nostro sangue (glicemia) cala progressivamente e può succedere che a un certo punto sia così bassa che i nostri muscoli vanno in crisi. Questo può succedere ai ciclisti professionisti durante le loro lunghe tappe ("crisi di fame") ma può succedere a qualsiasi persona che si cimenti con un'attività sportiva prolungata. Qualche soggetto può avere questo problema già dopo 1 ora di sport. Qualcuno può resistere anche 3-4 ore. La "crisi di fame" può perciò capitare a tutti. Il disturbo può essere molto subdolo tanto è vero che lo sportivo non sente lo stimolo della fame ma più spesso avverte una sensazione di debolezza via via più marcata e va in crisi, senza sentire il bisogno di mangiare.

Queste eccessive riduzioni della glicemia sono più frequenti nei diabetici che assumono dei farmaci per tenere basso il glucosio nel sangue. In questi casi l'ipoglicemia può essere così marcata da essere veramente pericolosa (fino al "coma glicemico").

La "crisi di fame" ha però una prevenzione molto semplice. Quando si fa uno sport di lunga durata è importante ingerire ogni ora una piccola dose di glucosio. Può essere sotto forma di the zuccherato o di bevanda dolce qualsiasi. Può essere mezzo panino dolce. Possono essere una o due zollette di zucchero.

Chiunque faccia sport prolungato (anche solo camminate o giri in bicicletta) deve tenere a disposizione questo carburante e farne uso come sopra descritto.

Con questa piccola precauzione sia il ciclista professionista sia il diabetico potranno evitare questo inconveniente che altrimenti prima o poi capiterà durante l'attività fisica e che è molto disturbante o addirittura pericoloso.

## DOPO L'IMA (INFARTO DEL MIOCARDIO ACUTO)

### OMEGA 3 DOPO L'INFARTO?

Gli Omega 3 sono grassi molto utili per le nostre arterie e quindi anche per il nostro cuore.

Negli ultimi anni alcuni studi hanno mostrato un vantaggio nell'uso degli omega 3 nella particolare situazione del post-infarto. Altri studi ancora più recenti non hanno però confermato questi vantaggi.

I cardiologi hanno pertanto incertezze sulla utilità di somministrare farmaci a base di omega 3 nel post-infarto. Siamo però convinti che gli omega 3 siano utili e ne raccomandiamo la loro assunzione con la dieta.

Il consumo di pesce (cibo notoriamente ricco di omega 3) in 2-3 pasti alla settimana fornisce una dose sicuramente efficace e raccomandabile di Omega 3. Il pesce più utile è quello che proviene dai mari freddi e che inoltre è di più piccole dimensioni.



## Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

### BASTA SMETTERE DI FUMARE?

**D. - Sono un uomo di 50 anni. Quattro anni fa ho avuto un infarto curato con uno stent, messo immediatamente su un ramo della coronaria sinistra. Ero un fumatore e da allora ho cessato completamente di fumare. Questo basterà ad evitare delle ricadute?**

R. - Smettere di fumare è assolutamente indispensabile per ridurre il rischio di recidive di infarto.

Chiunque però abbia avuto una così grave manifestazione patologica

deve essere rigidissimo nella gestione dei fattori di rischio.

Tutti i cardiologi sono concordi nel ritenere che, dopo un infarto, ci siano delle regole chiare da rispettare:

- Mantenere normale la pressione del sangue (valore ideale non superiore a 130/80).
- Mantenere normale la glicemia (valore normale a digiuno inferiore a 100).
- Mantenere il peso forma (valore normale dell'Indice di Massa Corporea tra 20 e 25).
- Mantenere la circonferenza dell'addome entro i valori ideali (meno di

94 cm nei maschi e di 80 cm nelle femmine).

- Mantenere di colesterolo cattivo (LDL) al valore più basso possibile (valore ideale: 70 mg/dl).
- Fare almeno 150 minuti di attività fisica moderata ogni settimana.
- Evitare il più possibile gli stress e le pressioni psicosociali, che purtroppo sono fattori di rischio difficili da affrontare.

Solo con un'attenzione a tutti questi fattori di rischio una persona come lei (cioè già colpita da una patologia) può dire di "fare di tutto" per evitare le ricadute.

### ISCHEMIA SILENTE

**D. - Ho sentito parlare recentemente di "ischemia silente". Mi potrebbe spiegare di cosa si tratta?**

R. - Quando una parte del nostro miocardio (muscolo cardiaco) si trova in difetto di rifornimento di sangue (e perciò di ossigeno) entra in sofferenza. Si dice che il miocardio soffre di "ischemia".

Questa sofferenza è pericolosa perché se si prolunga porta alla morte del muscolo stesso (cioè all'infarto), ed anche se dura pochi minuti c'è sempre il rischio che possa provocare l'arresto cardiaco, con conseguenze ovviamente drammatiche.

Nella zona colpita dall'ischemia si formano sostanze chimiche "tossiche" che provocano il dolore avvertito dal paziente. Se però l'ischemia è mode-

sta lo stimolo dolorifico è lieve ed il paziente può non avvertirlo. In alcuni casi inoltre la sensibilità al dolore da parte del paziente è particolarmente scarsa. In questi casi pur essendoci l'ischemia il paziente non avverte alcun dolore. Si parla in questi casi di ischemia "silente".

La predisposizione ad avvertire più o meno forte il dolore, o addirittura a non avvertirlo affatto, è strettamente individuale. Cioè ognuno è fatto a modo suo ed ha pertanto reazioni strettamente individuali. Ci sono persone particolarmente predisposte a sentire poco il dolore. Ad esempio le persone con diabete hanno spesso questa caratteristica e sono pertanto affette da "ischemia silente" e addirittura possono avere l'infarto senza dolore.

Per questi motivi il cardiologo esegue spesso dei test per valutare la eventuale presenza di ischemia anche in persone che non lamentano particolari disturbi. Il segnale elettrico dell'elettrocardiogramma è un buon indicatore di ischemia miocardica. L'elettrocardiogramma a riposo e poi da sforzo è un esame semplice al quale si fa spesso ricorso. Altri strumenti che consentono di svelare una ischemia silente sono l'Ecografia cardiaca e la Scintigrafia cardiaca. Entrambi sono test "non invasivi" ma più complessi del semplice elettrocardiogramma.

I test "invasivi" (tipicamente la coronarografia) sono invece da riservare a situazioni più difficili e che giustificano il ricorso a test che, appunto perché invasivi, espongono il paziente a qualche rischio aggiuntivo.

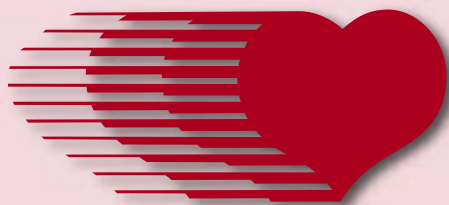


**SE TI SENTI PARTE INTEGRANTE  
E MOTORE DI  
CUORE BATTICUORE  
RINNOVA IL TUO TESSERAMENTO  
E PORTA UN NUOVO SOCIO**

**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.**

# Avviso di Convocazione dell'Assemblea ordinaria dei Soci

che si terrà presso la sala delle riunioni della Croce Rossa Italiana  
in via Croce Rossa, 2 - 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](http://www.cuorebatticuore.net)  
[cuorebatticuore@tin.it](mailto:cuorebatticuore@tin.it)

## ULTIMA ORA

Stante l'attesa di ulteriori disposizioni da parte delle autorità preposte all'attuazione della Riforma del Terzo Settore, si informa che la convocazione dell'Assemblea dei Soci potrebbe essere sospesa. In tal caso sarà nostra cura informarvi tramite SMS telefonico.

In prima convocazione lunedì 15 luglio 2019 alle ore 14.30  
ed in seconda convocazione

## Martedì 16 luglio 2019 alle ore 14.30

per discutere e deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- 1<sup>o</sup> - modifica ed adeguamento dello Statuto dell'associazione Cuore Batticuore - Onlus alla legge di riforma del Terzo Settore (Decreto Legislativo del 3 luglio 2017 n. 117 — Codice del Terzo Settore — e successive modifiche ed integrazioni);
- 2<sup>o</sup> - delibere inerenti e consequenziali

Bergamo, 24 giugno 2019

Cuore Batticuore - Onlus  
Il Presidente  
**Nazzareno Morazzini**

### A norma di statuto:

- (art. 15) L'avviso di convocazione dell'Assemblea è pubblicato nella bacheca della Sede dell'associazione e a pag. 16 del notiziario Bergamo Cuore - Anno 36 - n. 2 - luglio 2019. Il testo dello Statuto da sottoporre all'approvazione dell'Assemblea dei Soci è pubblicato alle pagine 3, 4, 5 e 6 del notiziario succitato ed è comunque a disposizione nella sede dell'Associazione.
- (art. 9) Hanno diritto al voto i Soci in regola con il versamento della quota associativa per l'anno 2019.
- (art. 17) Ogni Socio può rappresentare, con delega scritta, un solo Socio.

**DELEGA** - Il Sottoscritto, \_\_\_\_\_

Socio dell'associazione Cuore Batticuore - Onlus,

delega il Socio \_\_\_\_\_ a rappresentarlo  
all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 16 luglio 2019, in seconda convocazione.

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



Firma \_\_\_\_\_