

Bergamo Cuore

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

Insieme per la vita...

...da 40 anni
1983 - 2023

20
23

BERGAMO
BRESCIA
Capitale Italiana
della Cultura

Anno 40 • Numero 1 • **MARZO 2023**

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

aderente a





CUORE BATTICUORE **ODV**

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente Nazzareno Morazzini
Vicepresidente e Tesoriere
Dino Salvi
Segretario Enrica Tironi

Consiglieri

Bruno Carrara
Egidio Gotti
Giovanni Melizza
Rachele Melocchi
Loretta Pradella
Gianfranco Ricci
Dante Tacchini
Angelo Turani

ORGANO DI CONTROLLO

Pietro Rapelli

COLLEGIO DEI PROBIVIRI

Venanzio Ceresoli
Alfredo Gusmini
Eugenio Rota Nodari

**In allegato l'opuscolo
del Ministero della Salute:
"Come prevenire
le malattie cardiovascolari"**

BERGAMO CUORE

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

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Sem Galimberti

Coordinatore di redazione: Dino Salvi

Collaboratori: Dante Mazzoleni,
Nazzareno Morazzini, Loretta Pradella, Dino Salvi,
Dante Tacchini, Enrica Tironi.

Stampa: Dimograff di Matteo Brembilla
Ponte San Pietro - Via Pellico, 6 - Tel. 035.611103

Autor. Trib. di Bg n. 6 del 28-1-1984
Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in A.P.
D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46)
art. 1, comma 2

Stampe promozionali e propagandistiche

Anno 40 - N. 1 - MARZO 2023

Il giornale è stato chiuso in redazione il 07/03/2023

Anno nuovo - Vita nuova

di Sem Galimberti

L'inizio di un nuovo anno porta la voglia e la determinazione di cambiare le cose che non vanno. Speranze e desideri che non si sono avverati nell'anno oramai archiviato. Che cosa è andato storto negli anni precedenti a questo 2023? Per un anno — il 2020 — siamo stati attraversati dalla paura dello spaventoso contagio del Covid. L'anno seguente, 2021, si è caratterizzato come quello della speranza nella scienza alla ricerca del vaccino. Poi è venuto l'anno dell'incertezza, quello dell'anno scorso in preda alle varianti. Insomma, tre anni non del tutto positivi per quanto riguarda la salute e la qualità della vita. Il malessere e le fatiche del periodo trascorso hanno generato in molti di noi un senso di insicurezza, una forma di precarietà che sembra aver cancellato ogni certezza. Tuttavia, il saggio Buddha invitava a "... non indugiare sul passato, non sognare il futuro, concentrare la mente sul momento presente". Ma il presente è ancora più incerto se guardiamo con occhio attento ai diversi problemi che la realtà ci offre: la guerra in Ucraina con lo spettro di un pericolo nucleare, le varianti epidemiche trasformate in semplici influenze anomale, la crisi energetica, il cambiamento climatico, l'aumento della povertà e l'arricchimento di pochi, i migranti e le morti in mare. E fermiamoci qui. Avremmo così poco da rallegrarci se dovessimo rinunciare per principio ad ogni azione migliorativa, se il pessimismo ci cogliesse come una nuova malattia incurabile. Dunque, che fare?

Una delle regole di vita affermate da tutti gli esperti di psicologia umana è quella di tenere in allenamento la mente. L'interesse per le cose che ci circondano e il desiderio di conoscere ci aiutano a vedere tutti i colori della realtà, non solo il nero della notte ma le luci di un giorno sereno. Una volta conservata l'attenzione all'ambito che ci circonda, quello umano e quello paesaggistico-ambientale, viene la voglia di comunicare i nostri sentimenti e le nostre idee, contribuendo all'analisi non superficiale dei problemi. Anche la maniera della comunicazione deve cambiare: assistiamo sempre di più a un'aggressività che diventa intolleranza, ad una falsa competenza che ci illude di diventare tutti professori, dottori, politici... insomma falsi sapienti che non tollerano la diversità di opinione. I pilastri dell'autostima poggiano su alcune certezze. La prima: non tutto comincia con te e non tutto finisce con te. L'accettazione dei propri limiti, anche dei lati meno brillanti, ci aiuta a non diventare egoisti. La seconda: il senso di responsabilità nei confronti di se stessi e degli altri ci induce ad essere concretamente impegnati nel volontariato, nell'aiuto ai più deboli, nel rendersi utili nelle diverse circostanze che la vita ci fa incontrare. Fare del bene agli altri dà senso alla nostra vita tanto quanto riceverlo. E, non da ultimo, la pratica della gentilezza. La necessità di pronunciare più spesso le parole gentili: "grazie", "per favore", "permesso", "mi dispiace", "scusa".

Comitato tecnico–scientifico di Cuore Batticuore ODV

Il nuovo Consiglio Direttivo, eletto nell'aprile 2022, ha deliberato di ricostituire il Comitato Tecnico Scientifico (di seguito verrà identificato usando l'acronimo CTS) con lo scopo di garantire elevati standard qualitativi, sia nella definizione delle linee scientifiche culturali sia nell'attività di ricerca.

Composizione

È composto da quattro membri (tutti soci) per la durata di tre anni, mandato eventualmente rinnovabile. È un organo consultivo. I componenti del Comitato sono:

- Dott. Dante Mazzoleni, medico, cardiologo
- Dott. Bruno Carrara, medico, anestesista–rianimatore, consigliere Cuore Batticuore
- Dott. Giovanni Melizza, medico, fisiatra, consigliere Cuore Batticuore
- Dr.ssa Giusi Tiraboschi, infermiera

Regolamento, funzioni ed attività

Il comitato Tecnico Scientifico svolge tutte le attività necessarie per garantire la coerenza tra il programma statutario e le azioni avviate.

Il Comitato si riunisce con cadenza trimestrale per predisporre il programma tecnico scientifico dell'Associazione, sia annuale, sia pluriennale. Il Comitato, inoltre, si riunisce ogni qualvolta il Consiglio Direttivo lo ritenga necessario. La riunione può avvenire sia in presenza, sia in videoconferenza.

I compiti del Comitato Tecnico–Scientifico sono:

- proporre al Consiglio Direttivo, per mezzo di un piano tecnico–scientifico, le linee di programma e di indirizzo e le attività associative da espletare;
- fornire risposte, relazioni e pareri su temi sottoposti dal Consiglio Direttivo;
- promuovere l'indirizzo scientifico culturale dell'Associazione;
- partecipare direttamente ed indirettamente alla progettazione e realizzazione

di percorsi di formazione permanente e continua degli associati.

Presidente del CTS è stato nominato dai componenti del CTS stesso il dr. Mazzoleni Dante, storico fondatore di Cuore Batticuore. Il Presidente del Comitato presiede le riunioni e ne coordina le attività. Può partecipare al Consiglio Direttivo con il diritto di esprimere pareri e proposte per quelle delibere che ritenga essere rilevanti in relazione alle linee programmatiche suggerite dal Comitato. Il Presidente del Comitato ha la facoltà di nominare un segretario definendone le funzioni e la durata del mandato: per il presente triennio è stata nominata la dr.ssa Giusi Tiraboschi.

Il CTS dopo la nomina avvenuta a luglio 2022 si è riunito bimestralmente ed ha affrontato le seguenti tematiche con pareri/proposte inviate al Consiglio direttivo.

1) Questionario Amiloidosi Cardiaca: il questionario è stato inviato al Consiglio Direttivo dall'Associazione Concuore con la richiesta di una sua compilazione utile a comprendere meglio le necessità dei pazienti che sono portatori di tale patologia. Il questionario è stato reinviato con la disponibilità da parte della nostra associazione a collaborare su questa tematica e ad accogliere come soci pazienti portatori di tale patologia.

2) Da parte del Direttore del Dipartimento Cardiovascolare dell'ASST Papa Giovanni XXIII, prof. M. Senni, è arrivata la richiesta per ottenere un contributo economico utile all'acquisto dell'apparecchiatura Angio-Image da utilizzare nel reparto di cardiologia. Dopo aver valutato le caratteristiche tecniche nonché l'utilità dello strumento per i pazienti cardiopatici, il CTS ha dato parere favorevole alla donazione anche con l'auspicio che l'attiva collaborazione che la nostra associazione ha garantito in questi lunghi anni di attività possa mantenersi viva a beneficio degli utenti cardiopatici.

3) Sono stati identificati gli argomenti di attualità scientifica da pubblicare sul notiziario.

4) Certificato di buona salute per lo svolgimento delle attività in palestra e per attività motorie: da settembre 2023, come previsto dalla legislazione attuale, sarà necessario che il singolo socio che partecipa alle attività debba essere in possesso del sopraccitato certificato. Sono state valutate diverse possibilità/opzioni; seguirà informativa del consiglio direttivo.

5) Lezioni in classe 2022-2023: sono state riviste ed aggiornate le slides utilizzate nelle lezioni che si svolgono negli istituti superiori di Bergamo e provincia.

6) Cardio Fitness: sono state pianificate le attività utili a far ripartire il corso per il 2022 e 2023.

7) Questionario all'atto dell'iscrizione all'associazione: il CTS sta lavorando per predisporre un questionario attraverso il quale si possano rilevare dati utili sia a fini statistici ma soprattutto per programmare attività sempre più aderenti alle necessità "di salute" dei soci.

8) Apparecchiatura per misurazione colesterolo: il CTS ha espresso parere favorevole per l'acquisto di n. due apparecchi di nuova generazione molto più facili da utilizzare e più precisi nella rilevazione dei dati (gli apparecchi che venivano usati durante la manifestazione organizzata dall'associazione nelle giornate del cuore erano in prestito dall'associazione Amici per il cuore di Chiari - BS).

9) Progetto "La salute del cuore si cura da giovani": il progetto mira ad individuare tra gli studenti delle classi quarte superiori quelli che hanno una familiarità positiva misurando il loro rischio di sviluppare in futuro malattie cardiovascolari. Il progetto troverà un ampio spazio di illustrazione sul prossimo notiziario.

10) Convegno del 29 aprile 2023 per 40° di CBC: definizione degli argomenti e della parte scientifica.

La segretaria
Giusi Tiraboschi

La gestione degli attacchi di ansia e di panico

Esperienza formativa presso l'istituto Maria Grazia Mamoli, Bergamo

La SALUTE è una componente fondamentale della nostra vita.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità la definisce come «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia» (OMS, 2017).

lesionismo, abuso di sostanze e dipendenza da videogiochi, disturbi alimentari e sino al suicidio.

Nell'istituto scolastico nel quale si sta implementando il progetto "La salute a Scuola" (che si ricorda ai lettori è un progetto finanziato da Cuore Batticu-



L'infermiere e la psicologa durante una lezione

Nella definizione aggiunge inoltre quanto sia rilevante la **promozione alla salute** in tutte le fasi della vita ma in particolare nelle giovani generazioni poiché essa è il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla. La salute è un concetto positivo che valorizza le risorse personali e sociali, come pure le capacità fisiche.

È ormai assodato che l'adolescenza è un momento critico della vita, è una età di "crisi" per definizione. È un momento in cui le persone diventano individui indipendenti, creano nuove relazioni, sviluppano abilità sociali e apprendono comportamenti che durano il resto della loro vita (OMS, 2018). In questo passaggio neurologico, fisico ed emotivo dall'infanzia all'età adulta, i giovani affrontano una serie di rischi per la salute. Sono spesso esposti a prodotti nocivi come tabacco, alcol e droghe e possono sperimentare significativi problemi di salute mentale come depressione, ansia, auto-

re) uno dei problemi che gli studenti riportano quando si rivolgono all'Infermiere Scolastico è una sintomatologia spesso correlata ad attacchi di ansia e di panico. È un fenomeno che si presenta con una certa frequenza e tra le cause che sono state evidenziate le più comuni sono riconducibili al passaggio da una scuola secondaria di primo grado ad una di secondo grado con cambiamento dell'ambiente e dei compagni, la costrizione e l'alterazione della "socialità" esasperata dalla pandemia, un sostegno genitoriale che spesso non risponde ai bisogni dei ragazzi, il confronto degli studenti con culture, religione e usanze differenti, la scuola vissuta come se un luogo di istruzione ma anche di giudizio e di valutazione/controllo.

A fronte della presenza di queste fragilità l'Infermiere e la Psicologa dell'istituto attraverso la discussione dei casi che sono giunti alla loro osservazione, in accordo con la Dirigente sco-



lastica e i docenti di riferimento hanno proposto e promosso un intervento formativo dal titolo "La prevenzione/gestione Ansia e Attacchi di Panico". L'obiettivo del corso è stato quello di "agire non solo sul sintomo, ma anche sulla prevenzione del sintomo stesso, lavorando per favorire la promozione alla salute e agendo, attraverso la formazione, sulle problematiche ad essa correlate ottenendo così il massimo rendimento mediante la stimolazione dell'enorme potenziale insito negli studenti". La prima parte teorica delle lezioni ha affrontato i seguenti temi: definizione del disturbo e differenza tra ansia e panico attraverso il riconoscimento dei sintomi. La seconda parte delle lezioni ha visto gli studenti protagonisti attivi nel processo di apprendimento in quanto sono state insegnate le tecniche di prevenzione e gestione del sintomo attraverso le tecniche di respirazione e di rilassamento.

Il corso è stato indirizzato agli studenti delle otto classi 1° per un totale di 180 studenti circa nel periodo tra aprile e maggio 2022.

"I ragazzi, se correttamente preparati e guidati, possono occuparsi per primi dei loro bisogni di salute e della salute di chi sta loro vicino".

Paolo De Lia
Infermiere Istituto Mamoli
Alice De Luca
Psicologa Istituto Mamoli
A. C. - Studente, classe 1°

Quarantesimo di fondazione di Cuore Batticuore

Sembra ieri che festeggiavamo il 35° di fondazione della nostra associazione ed eccoci qui a presentare il 40°!

Gli anni volano sempre più veloci e con il periodo pandemico, che ha sconvolto la nostra vita, non ci siamo quasi resi conto del trascorrere rapido del tempo.

Ma ora mandiamo questo periodo in soffitta e pensiamo al presente e soprattutto al futuro.

Il 40° è una tappa molto importante della vita associativa, abbiamo avuto alti e bassi nel tempo, come tutte le associazioni, ma grazie a Dio siamo ancora vivi e vegeti e pronti ad affrontare nuove sfide interessanti e motivanti sia per i soci che per tutta la popolazione del nostro territorio.

In questi ultimi anni abbiamo percorso due vie parallele, la prima dedicata al volontariato puro e la seconda dedicata ai soci e familiari.

Il volontariato lo svolgiamo con la nostra presenza presso il Reparto di

cardiologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo, nelle scuole superiori di Bergamo e provincia insegnando la prevenzione delle malattie cardiovascolari e massaggio cardiaco, nelle manifestazioni di Piazza con le "Giornate del cuore" e le "Giornate delle noci del cuore".

Impegni importanti e molto apprezzati dalla popolazione e dalle varie Istituzioni; un grazie infinito ai nostri volontari e medici per l'impegno, dedizione e professionalità.

La seconda via dedicata ai soci prevede tutta una serie di iniziative, palestra - sci di fondo - Gruppi di cammino - passeggiate del sabato etc., mirate a mantenere un sano stile di vita tenendo sotto controllo l'alimentazione e l'attività motoria.

Infine non posso non rammentare le molteplici donazioni di elettrocardiografi alla CRI di Bergamo e all'Ospedale Papa Giovanni XXIII, dati poi in dotazione al 118 AREU, di un macchi-

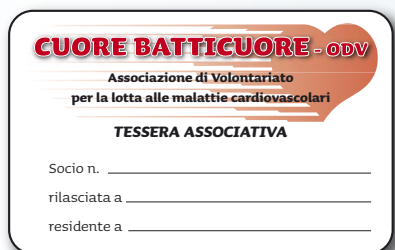
nario nuovo e moderno al Reparto di cardiologia del Papa Giovanni XXIII e del finanziamento, ormai per il terzo anno consecutivo, del progetto "L'Infermiere scolastico" presso l'Istituto superiore MG. Mamoli di Bergamo mirato alla salute dei nostri ragazzi (vedi articolo dedicato nelle prime pagine del Notiziario).

Bene, tutto quanto descritto sinora sarà sicuramente oggetto del Convegno che organizzeremo nella mattinata di sabato 29 aprile presso la Comunità missionaria "Il Paradiso" in Bergamo, un modo per celebrare degnamente il 40° di Fondazione della nostra associazione, traguardo che ci rende felici e orgogliosi.

Nel pomeriggio l'assemblea ordinaria dei Soci.

Vi invitiamo quindi a partecipare numerosi, sarà anche un modo per incontrarci e scambiare piacevolmente quattro chiacchiere.

Nazzareno Morazzini



ISCRIVITI A CUORE BATTICUORE

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

Per l'anno 2023 il costo è di € 30

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

L'iscritto riceve gratuitamente
l'Agendina del Cuore 2023 e il notiziario Bergamo Cuore
e può partecipare a tutte le iniziative promosse dall'associazione.

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

Giornate del Cuore - Donazioni

Cuore Batticuore sempre sensibile alle esigenze della popolazione, ha replicato le Giornate del Cuore (per la prima volta in due occasioni) due giorni a maggio (il 28 e 29) e due ad ottobre (l'8 e il 9).

Come consuetudine negli ultimi anni, le manifestazioni si sono svolte in collaborazione con la CRI di Bergamo invitando, alla domenica, anche l'Associazione Diabetici di Bergamo. È stato proposto ai cittadini il test del colesterolo totale, la pressione arteriosa e la misurazione dell'IMC, Indice di Massa Corporea.

Le adesioni, con nostra grande soddisfazione, sono state molto alte: rispettivamente circa 270 test per il colesterolo e 90 per la glicemia nella prima e 260 e 60 nella seconda giornata.

Nel corso della seconda manifestazione Cuore Batticuore ha donato **due** elettrocardiografi all'Ospedale Papa Giovanni XXIII e **tre** alla Croce Rossa Italiana di Bergamo. La strumentazione sarà poi installata sulle ambulanze del 118 Areu e della CRI di Bergamo.

Alla cerimonia hanno presenziato il sig. Piccinini, che ha fatto una donazione a Cuore Batticuore, il Presidente della CRI di Bergamo Maurizio Bonomi, la coordinatrice del 118 Areu di Bergamo



La donazione degli elettrocardiografi

Elena Rottoli, il dr. Dante Mazzoleni e, presenza graditissima, l'Assessore alle politiche sociali del Comune di Bergamo Marcella Messina.

La cerimonia si è svolta in modo molto semplice ma con un grande significato sociale e morale, *mission* di Cuore Batticuore.

Giornata del Cuore presso Domitys

Da tempo Cuore Batticuore collabora con Domitys, società che opera nel settore di soluzioni abitative per la terza età, e sabato 1° ottobre 2022 siamo stati invitati ad installare un gazebo riproponendo ciò che facciamo nelle Giornate del Cuore.

Per l'associazione un'opportunità per farsi conoscere ulteriormente e un'occasione per rendersi utile alla cittadinanza.

Giornata piena e impegnativa, effettuate più di 70 misurazioni del colesterolo totale, pressione arteriosa e Indice di Massa Corporea.

Alla manifestazione abbiamo invitato l'Associazione Diabetici di Bergamo che ha effettuato più di 50 misurazioni della glicemia.

Al termine della giornata tutti veramente soddisfatti del lavoro svolto con passione e professionalità.



Noci del Cuore

Come ormai da molto tempo, anche quest'anno Cuore Batticuore era presente il 19 e 20 novembre in via XX settembre a Bergamo, con un gazebo per la vendita delle "noci del cuore". È un appuntamento fisso molto apprezzato dai cittadini che abbinano la bontà delle noci con il miglioramento delle attività cardiache: famoso il detto che "tre noci al giorno levano il medico di turno".

Infatti le noci sono preziose alleate della nostra salute grazie alla loro azione antiossidante e all'elevato contenuto di acidi grassi insaturi, rientrando a pieno titolo tra gli alimenti utili per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e il rischio di patologie cardiovascolari.

La manifestazione è comunque promossa per raccogliere qualche fondo economico per tutte le attività svolte dall'Associazione, che sono molteplici.

Un grazie a tutti i volontari che danno sempre la massima disponibilità ed entusiasmo.



Giornate del Cuore 2023

Anche quest'anno saremo presenti in Centro città il 27 e 28 maggio con le nostre caratteristiche "Giornate del cuore", una due giorni impegnativa dove i nostri medici e volontari saranno a disposizione della cittadinanza per la misurazione del colesterolo, pressione arteriosa e Indice di Massa Corporea.

Una manifestazione apprezzatissima ormai entrata nel cuore dei berga-

maschi che sempre molto numerosi affollano la nostra struttura.

Naturalmente vi sarà la presenza dei volontari della Croce Rossa di Bergamo e probabilmente anche dell'Associazione diabetici di Bergamo da noi invitati per la misurazione della glicemia.



La presidenza e la segreteria di
Cuore Batticuore



augurano Buona Pasqua
a tutti i soci e ai loro familiari

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

Lezioni a scuola



Un momento della lezione tenuta dal prof. Piti al Liceo Scientifico Mascheroni

Il 2022 è stato un anno molto impegnativo per il progetto “Lezioni a scuola”; dopo due anni circa di pandemia dove le lezioni erano un misto tra presenza e via Internet, finalmente si è potuto ritornare alle origini con gli studenti presenti.

Impegnativo in quanto il progetto prevede lezioni teoriche di circa 90 minuti sulla prevenzione e gestione delle malattie cardiovascolari e 60 minuti di pratica di massaggio cardiaco, su manichini, e utilizzo corretto del defibrillatore.

I nostri medici (n. 8), coordinati dal dr. Mazzoleni, sempre disponibili a spendere un po' del loro tempo per questo progetto, hanno messo in campo tutta la loro grande professionalità per aiutare i nostri giovani ad affrontare la vita in modo corretto e sano, dando loro tutti i consigli necessari per evitare future problematiche cardiovascolari.

I medici, per la parte pratica, sono sempre stati affiancati dai nostri soci volontari (n. 14) che, adeguatamente



formati, hanno offerto la loro disponibilità e competenza.

Gli studenti e i docenti sono rimasti soddisfatti di queste lezioni e sono sempre molto grati alla nostra associazione per questo rilevante impegno sociale.

Il 2022 ha registrato la partecipazione di ben 26 Istituti superiori di Bergamo e provincia, hanno partecipato circa 4.600 studenti delle classi quarte e abbiamo lasciato in dotazione alle scuole circa un centinaio di manichini Mini Anne.

Un impegno veramente imponente che ci rende orgogliosi di appartenere a Cuore Batticuore.

Se qualche socio, o familiare, fosse disponibile ad impegnare parte del suo tempo per questo progetto, si faccia avanti, saremo lieti di accoglierlo nella nostra grande famiglia.

Nazzareno Morazzini

Cardio-fitness



Dopo due anni di sospensione causa la pandemia, finalmente a novembre 2022 è ripartito il Cardio fitness con nostra grande soddisfazione.

È sicuramente un'attività importante per chi ha sofferto di malattie cardiovascolari, è un grande aiuto per mantenersi in forma e prevenire ulteriori avvenimenti negativi.

Il dr. Mazzoleni, come sempre, ha curato la parte teorica tenendo tre lezioni con argomenti fondamentali per mantenersi in salute agendo sui fattori di rischio modificabili: svolgere una corretta attività fisica, scegliere una sana alimentazione e come riconoscere i sintomi premonitori dell'attacco di cuore.

Otto lezioni pratiche, seguite e curate dalla nostra socia infermiera Giusi Tiraboschi, con l'utilizzo di cyclette hanno concluso questo primo ciclo.

Cinque le cyclette e cinque i partecipanti che hanno espresso massima soddisfazione dell'iniziativa.

Durante il 2023 ripeteremo più volte il Corso e quindi invito a iscrivermi celermente, non potrà che farvi bene!

Nazzareno Morazzini

Programma di allenamento fisico su cyclette

N. 8 sedute di un'ora ciascuna, due volte la settimana, per quattro settimane, con intensità dello sforzo personalizzata sulla base di una valutazione di personale specializzato.

N. 2 lezioni teoriche, tenute dal Dr. Dante Mazzoleni, sulle cause delle malattie cardiovascolari, come riconoscerne i sintomi e come prevenirle.

La **partecipazione GRATUITA** è aperta a tutti i soci con priorità ai soci cardiopatici.

PARTECIPATE!

Per informazioni e prenotazioni telefonate alla segreteria, tel. 035-210743.

Volontari in ospedale

Terminata la fase terribile del Covid, i Volontari di Cuore Batticuore, ben 16 dal 2022, sono ritornati ad essere presenti nel reparto di cardiologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII. Le condizioni, per ora, sono cambiate nel senso che il ruolo dei volontari è di aiuto al personale infermieristico filtrando e gestendo l'entrata dei parenti nelle varie camere dei pazienti nelle ore di visita giornaliere.

È un ruolo nuovo che, contrariamente a quanto avveniva negli scorsi anni, non ci permette per mancanza di tempo di avere rapporto diretto coi pazienti e scambiare quindi le rispettive esperienze riferite agli eventi cardiovascolari.

Comunque fare volontariato ci permette di apprendere nuove competenze e di svolgere una "mission" che riempie di gioia e di soddisfazione, non dimenticando che ci fa rendere conto anche di quanto siamo fortunati rispetto a tante altre persone colpite duramente dalle malattie cardiovascolari e similari.

Quindi un grazie infinito a tutti i volontari per la loro dedizione e professionalità.

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.

Nazzareno Morazzini



Vacanze marine al Serenus Village di Licata

12-26 giugno 2022

Anche se molto tempo è trascorso, non posso dimenticare le belle giornate trascorse insieme ad un piccolo gruppo di soci di Cuore Batticuore nella splendida Sicilia dove oltre al mare, alla cucina, alle varie attività fisiche abbiamo visitato un posto stupendo e unico al mondo, la Valle dei Templi di Agrigento, dove la mitologia entra nella storia.



Tour in Puglia con Matera

settembre 2022

Anche quest'anno siamo riusciti ad organizzare e realizzare il tour per i nostri soci, anche se con qualche preoccupazione legata alla possibile recrudescenza della pandemia.

I nostri 27 intrepidi viaggiatori si sono gustati in lungo e in largo la Puglia e la città di Matera dal 3 al 10 settembre 2022.

Abbiamo iniziato visitando il possente castello Federiciano di Castel del Monte, poi Altamura e Matera la più antica città popolata già dalla preistoria nel bacino del Mediterraneo grazie alla presenza delle moltissime grotte naturali.

Poi i gioielli di Alberobello, Ostuni, la ricchezza culturale e architettonica di Lecce, la suggestiva Otranto senza dimenticare Gallipoli per poi raggiungere Santa Maria di Leuca e infine Polignano a Mare.

Il tutto con gradito apprezzamento dei partecipanti.



Attività invernali 2022-2023

Con i 3 giorni a Villabassa in Val Pusteria si sono concluse al di là delle più rosee aspettative le attività invernali per la stagione 2022-2023. Iniziate a fine ottobre con la preparazione presciistica in palestra, sono seguite dal 7 al 21 gennaio due settimane sulla neve a Dobbiaco presso l'immancabile Hotel Monica, dove i partecipanti hanno potuto godere oltre all'ottimo trattamento, di magnifiche passeggiate e bellissime sciate. Dal 28 gennaio al 25 febbraio, cinque sono state le uscite del sabato, a Passo Coe (2) e Lavazè in Trentino, a Riale in Val Formazza e a St. Barthelemy in Val d'Aosta, dedicate soprattutto ai fondisti, anche se non sono mancate le presenze di ciaspolatori ed escursionisti e, graditissima sorpresa, la partecipazione di alcuni ragazzi che hanno sperimentato entusiasti questa specialità dello sci. Un sentito ringraziamento va agli organizzatori Dante, Loretta e Gianni per il grande impegno profuso e per l'ottima riuscita di tutta l'attività.



Gita 2023

Gran Tour dell'Umbria

da domenica 3 a sabato 9 settembre 2023

con visite guidate alle città di Orvieto, Perugia, Gubbio, Assisi, Spoleto ed altre senza dimenticare le toscane Montepulciano e Pienza.



VACANZE MARINE 2023

da domenica 11 a domenica 25 giugno 2023

Per quest'estate, dall'11 al 25 giugno viene proposto il soggiorno marino presso il FUTURA CLUB TORRE RINALDA nell'omonima località salentina in provincia di Lecce.

Il villaggio si estende su un'ampia superficie di nove ettari direttamente sulla lunga spiaggia di sabbia fine circondata da suggestive e millenarie dune.

Dante Tacchini



Cecco del Caravaggio, l'allievo modello

con visita al nuovo allestimento della Pinacoteca dell'Accademia Carrara

giovedì 23 marzo 2023 - ore 10



La nostra città, in occasione della Capitale della Cultura Bergamo e Brescia 2023, offre la possibilità di ammirare questa straordinaria raccolta di dipinti di Cecco del Caravaggio, suo importantissimo allievo.

Negli spazi rinnovati del museo, la prima esposizione mai dedicata in Italia e nel mondo a Cecco del Caravaggio (Francesco Boneri, 1585 circa - post 1620), nato probabilmente nel territorio bergamasco, allievo e modello del Merisi in almeno sei dipinti.

41 opere, 19 dei circa 25 dipinti conosciuti di Cecco, 2 opere di Caravaggio e, insieme, artisti che hanno ispirato e sono stati ispirati da questo affascinante pittore.

La guida ci accompagnerà anche nella visita alla Pinacoteca dell'Accademia Carrara, rinnovata nelle sale espositive del secondo piano, con oltre trecento opere, tra dipinti e sculture, che offrono un viaggio di cinque secoli attraverso la storia dell'arte italiana dal Rinascimento all'Ottocento, tra capolavori e collezionismo.

PROGRAMMA

ore 9:45 - Ritrovo in Piazza Giacomo Carrara, 82
 ore 10:00 - Visita con guida alla mostra Cecco del Caravaggio
 ore 10:45 - Visita con guida all'Accademia Carrara
 ore 11:30 - fine del percorso espositivo



La quota comprende il biglietto d'ingresso alla mostra "Cecco del Caravaggio" e alla Pinacoteca dell'Accademia Carrara con guida assegnata e radioguide. Prenotazione e pagamento quota presso la Segreteria di Cuore Batticuore entro venerdì 24 febbraio, fino al raggiungimento del numero massimo di 20 iscritti, con precedenza ai Soci di Cuore Batticuore.

N.B. Esaurito il numero massimo di 20 iscrizioni, in caso di ulteriori richieste, si potrà riproporre la visita in una successiva data.

Ciclogita 2023

PISA - RAVENNA

organizzata in collaborazione con VIAGGIARE IN BICI
da domenica 4 a giovedì 8 giugno 2023

Da Pisa a Ravenna attraverso l'entroterra del centro Italia. Dal mar Tirreno al mare Adriatico passando da Vinci, Firenze, dal borgo etrusco di Fiesole, valicando gli Appennini e scoprendo i piccoli borghi arroccati emiliani.

Il percorso si sviluppa interamente su strade asfaltate (esclusi due tratti di 5 e 10 km su pista ciclabile comunque ben battuti) con pochissimo traffico, sempre a contatto con la natura, attraverso le splendide vallate e colline della Toscana e della Romagna.

TERRENO: asfalto, con 150 km di sterrato, collina/montagna, 55/65 km al giorno

DIFFICOLTÀ: media +

SISTEMAZIONE: in hotel 3/4 stelle, secondo le tappe, in camere doppie e triple

I pasti del mezzogiorno verranno consumati in pic-nic "all'aperto" (ciascun gitante, nel corso della mattinata e durante le pause, acquisterà cibo e bevande) o, se possibile, in trattoria.

PROGRAMMA

Partenza da Bergamo Domenica 4 giugno 2023

- **Raduno dalle ore 6:00 al parcheggio di fianco allo stadio** per il carico dalle biciclette sul carrello (le relative operazioni richiedono circa un'ora di tempo).
- **Partenza ore 6:30 - 7:00** - Pasto del mezzogiorno "al sacco" o nelle aree di sosta autostradali (1/2 soste previste)
- Arrivo nel primo pomeriggio a Pisa e quindi partenza per la prima tappa.



Gita Sociale 2023

Lago Maggiore: Isole Borromeo

Giovedì 18 maggio 2023

Alle ore 7:00 ritrovo dei partecipanti e partenza in bus GT da Bergamo per Stresa. Giornata dedicata alla visita delle Isole Borromeo con guida. La partenza è da Stresa, famosissima località turistica, con il battello, alla volta dell'Isola Bella, la più celebrata con il sontuoso Palazzo Borromeo, dove si potranno visitare gli interni tra gli affreschi del Tiepolo e del Tempesta. Da non mancare la galleria degli arazzi e il giardino, diviso in dieci terrazze, gradinate sul lago con piante rare ed esotiche.

Si prosegue per l'Isola dei Pescatori, occupata da un pittoresco villaggio di pescatori, dove ci si fermerà per un buon pranzo con specialità tipiche del Lago Maggiore.

MENU: *Risotto alla Borromea con filetti di pesce persico reale (specialità) - Filetto di pescato del giorno alle erbe con perle dell'orto - Torta isolana al limone - Acqua, vino della casa - Caffè*

Al termine del pranzo partenza per l'Isola Madre, circondata da uno splendido giardino botanico, ricco di piante rare e fiori esotici. Rientro con il battello a Stresa.

Partenza per il rientro a Bergamo previsto in serata.

La gita è aperta ai soci, ai parenti ed amici; le iscrizioni, fino al raggiungimento di 45 persone, si ricevono presso la Segreteria di Cuore Batticuore entro venerdì 7 aprile, con il versamento di una caparra; il saldo dovrà essere versato entro venerdì 5 maggio.

La quota comprende:

- Viaggio in bus gran turismo 54 posti
- Visita guidata della città per l'intera giornata
- Auricolari per le visite
- Navigazione in battello delle Isole Borromeo + tassa di sbarco
- Ingressi nelle Isole
- Pranzo in ristorante
- Assicurazione medico e bagaglio

La quota non comprende:

- Merce extra e tutto quanto non indicato nella "quota comprende"



ESCURSIONI IN MONTAGNA 2023

Sabato 25 marzo - EF

SPINONE AL LAGO - BIANZANO - SPINONE AL LAGO - Sent. 605
Dislivello m. 250 - ore 3.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 1 aprile - EF

BERZO SAN FERMO - COL CROCE - Sent. 615
Dislivello m. 298 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 8 aprile - EF

COLLE GALLO (Gaverina T.) - CESULÌ - Sent. 621
Dislivello m. 132 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 22 aprile - EF

TRESCORE BALNEARIO - PIZZO CASGNOLA - Sent. 610
Dislivello m. 492 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 29 aprile

CONVEGNO per il 40° e ASSEMBLEA Annuale dell'Associazione

Sabato 6 maggio - EF

SANTA CROCE (San Pellegrino) - M.CORNO- PIZZO RABBIOSO - Sent. 561
Dislivello m. 373 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 13 maggio - EF

MEDEGA (Capizzone) - PASSO DEL CANTO - Sent. 583
Dislivello m. 494 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 20 maggio - EF

VALL'ALTA (Albino) - SANTUARIO DI ALTINO - VALL'ALTA - Sent. 512
Dislivello m. 397 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 27 e domenica 28 maggio

GIORNATE DEL CUORE

Sabato 3 giugno - EM

PIANI DELL'AVARO - LAGHI DI PONTERANICA - Sent. 109
Dislivello m. 413 - ore 3.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 10 giugno - EF

NONA (Vilminore di Scalve) - MANINA (Chiesetta) - Sent. 408
Dislivello m. 452 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 17 giugno - EF

GIRO DELLE CONTRADE DI FONDRA (Val Brembana) - Sent. 137
Dislivello m. 355 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Da mercoledì 28 a sabato 1 luglio

QUATTRO GIORNI in località da definire

Seguirà programma dettagliato

Sabato 8 luglio - EF

ALBINO - SANTA MARIA DEL MISMA - Sent. 511
Dislivello m. 600 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 15 luglio - EM

VALCANALE - BAITA VAGHETTO BASSA - BAITA GAN - Sent. 266-243-218
Dislivello m. 350 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 22 luglio - EF

FREROLA (Algua) - BRACCA - Sent. 597
Dislivello m. 359 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 29 luglio - EM

VIGANO S. MARTINO - MONTE PRANZÀ - FIENILE PIAZZOLO - Sent. 622
Dislivello m. 660 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Le gite riprenderanno a settembre ed il calendario sarà consultabile sul sito WEB dell'associazione e sul prossimo notiziario di settembre.

REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

- 1 - I SOCI PARTECIPANTI DEVONO ESSERE IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO A CUORE BATTICUORE.
- 2 - Le escursioni 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. Di norma è previsto il pranzo al sacco; munirsi quindi di vivande e bevande.
- 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 lentamente.**
- 5 - Il luogo di ritrovo (15 minuti prima della partenza) è presso il **Parcheggio ATB di via Croce Rossa**. Il trasporto è effettuato 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 il coordinatore: **Dino Salvi 035 460306 - cell. 3480481007**.
- 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.

Il programma potrebbe subire variazioni. 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: WWW.CUOREBATTICUORE.NET



COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Marzo 2023

sabato 25

- Inizio delle escursioni in montagna

Aprile

sabato 1 - 8 - 22

- Escursioni in montagna

sabato 29

- Convegno per il 40° di Fondazione e Assemblea ordinaria di Cuore Batticuore, ore 14.30.

Maggio

sabato 6 - 13 - 20

- Escursioni in montagna

giovedì 18

- Gita Sociale alle Isole Borromee

sabato 27 e domenica 28

- Le Giornate del Cuore

Giugno

sabato 3 - 10 - 17

- Escursioni in montagna

da domenica 4 a giovedì 8

- Ciclogita Pisa-Ravenna

da domenica 11 a domenica 25

- Soggiorno al mare, presso il Futura Club Torre Rinalda (Lecce)

Luglio

sabato 28 - 15 - 22 - 29

- Escursioni in montagna

Settembre

da domenica 3 a sabato 9

- Turismo e cultura in Umbria

sabato 2 - 9 - 16 - 23

- Escursioni in montagna

**Maggiori dettagli
per ogni singola
iniziativa sono
a disposizione in sede
o consultando il sito
www.cuorebatticuore.net**

CORSI DI GINNASTICA VERTEBRALE E DI MANTENIMENTO

in corso, fino a maggio

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

Palascherma Comunale - BERGAMO

Largo Fabre (zona parco di Loreto)

Ginnastica vertebrale

martedì e giovedì dalle ore 16.00 alle ore 17.00

Ginnastica di mantenimento

martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 18.00

Palestra comunale Fava - BERGAMO

Via Marzabotto (zona Conca Fiorita)

Ginnastica di mantenimento

martedì e giovedì dalle ore 18.00 alle ore 19.00

Ginnastica di mantenimento

martedì e giovedì dalle ore 19.00 alle ore 20.00

Palestra Comunale di Via Verdi - MOZZO

Ginnastica di mantenimento

martedì dalle ore 15.00 alle ore 16.00

venerdì dalle ore 15.00 alle ore 16.00



GRUPPO DI CAMMINO

L'attività del Gruppo di Cammino viene praticata il mercoledì mattina di norma dalle ore 9 e ha la durata di circa due ore e mezza. Il punto di ritrovo è nel parcheggio dell'ATB in via Croce Rossa nel quartiere di Loreto a Bergamo.

Potrà essere sospesa in concomitanza di festività col mercoledì o in considerazione di condizioni atmosferiche avverse.

La partecipazione del socio di Cuore Batticuore è gratuita e non richiede alcuna prenotazione.

I soci incaricati di condurre il Gruppo di Cammino sono:

Nadia Rossini (cell. 349.1756227)

Rodolfo Chierchini (cell. 347.7908539).



Momenti di cultura

Cecco del Caravaggio e altri appuntamenti d'arte

di Sem Galimberti

Fino al 4 giugno l'Accademia Carrara ospita la prima mostra di sempre dedicata a Francesco Boneri, alias Cecco del Caravaggio, allievo e modello misterioso del grande maestro caravagginco. Nell'anno di Bergamo Brescia Capitali della Cultura, i rinnovati ambienti della Carrara ospitano circa quaranta opere dell'allievo accompagnate da quelle del maestro e ai dipinti di molte personalità che hanno trovato ispirazione da quelli del sommo artista della luce.

Cecco è stato considerato nel passato come un artista fiammingo, francese, spagnolo anche se ha sempre operato nell'ambito del Nord-Italia. Ha vissuto a fianco del Caravaggio e viene citato dalle fonti come "Francesco garzone" "Cecco modello" "In schola allievo". La sua biografia è ancora avvolta nel mistero e la mostra di Bergamo tenta di trovare risposte ai molti interrogativi.

Per gli amanti della pittura, l'anno di Brescia co-Capitale della Cultura presenta nella sede del Museo di Santa Giulia la mostra "Misera & Nobiltà. Giacomo Ceruti nell'Europa del Settecento". Per gli escursionisti, a partire dal mese di marzo è annunciata la mostra "Luce della monta-



gna", la più grande esposizione mai dedicata al mondo delle vette, con maestri dell'obiettivo fotografico del Novecento e oltre.

L'anno 2023 è stato dichiarato "Anno del Perugino". Pietro Vannucci (Città della Pieve 1455 - Fontignano Perugia 1523) ha svolto un'intensa attività in Umbria, nelle Marche, a Firenze e a Roma. Il suo allievo prediletto, Raffaello, ne ha ereditato molte configurazioni artistiche e una linea nitida e pulita. Attendiamo di conoscere la portata dei festeggiamenti e l'appuntamento imperdibile è quello dell'allestimento dei suoi capolavori presso la Galleria Nazionale di Perugia che ha annunciato la presenza di almeno 70 opere.

Dopo l'interessantissima mostra "Un altro Rinascimento", incentrata sulla figura del visionario Jeronimus Bosch, Palazzo Reale di Milano ha annunciato altre due mostre importanti che occuperanno l'anno artistico espositivo: le opere di Domenico Theotokopulos detto El Greco (Creta 1541 - Toledo 1614), pittore spagnolo

che ha percorso le vicende dell'arte italiana del Cinquecento con un linguaggio acceso e fantastico, portato alle più audaci stilizzazioni. Il suo ritorno in Spagna ha visto mutare le sue opere in immagini estatiche, austere, inondate di luce, cariche di una spiritualità originale e drammatica. Gli annunci culturali della città meneghina ci comunicano che un'altra mostra importante verrà allestita nelle sale di Palazzo Reale: Francisco Goya y Lucientes (Spagna 1746 - Bordeaux 1828) con le opere famosissime di scene di vita popolare, ritratti di potenti e regnanti, incisioni drammatiche degli orrori della guerra. Dunque, un 2023 carico di stimoli artistici da non perdere.

**Alla pag. 11
programma dettagliato
della visita alla mostra,
giovedì 23 marzo 2023**



REPORT dell'Infermiere

Paolo De Lia - 2 novembre 2022

Premessa

“La Salute a Scuola” è un progetto iniziato nel febbraio 2020 presso l'Istituto Superiore M. Mamoli di Bergamo, promosso CNAI-Associazione Regionale Lombardia Infermieri e finanziato dall'associazione Cuore Batticuore OdV. Al gruppo di progetto che si è costituito per la sua realizzazione hanno partecipato: Ufficio Scolastico Territoriale di Bergamo, Istituto Statale di Istruzione Superiore M. Mamoli, ATS Bergamo, Ordine delle Professioni Infermieristiche di Bergamo, Università degli Studi di Milano Bicocca – Corso di Laurea in Infermieristica con sede presso ASST Papa Giovanni XXIII di Bergamo.

Il progetto prevede la presenza dell'Infermiere durante le ore di lezione; questo professionista si occupa di gestire il processo assistenziale anche attraverso la raccolta dei bisogni di salute della comunità scolastica, a garanzia della continuità assistenziale, della promozione della salute e del benessere degli studenti.

Gli interventi dell'infermiere scolastico si articolano sia a livello individuale presso un ambulatorio dedicato (sportello di ascolto, gestione sintomi, consulenza infermieristica sanitaria personalizzata, comunicazione con equipe multidisciplinare), sia a livello collettivo, nelle classi, in affiancamento ad insegnanti ed altri docenti, trattando tematiche di educazione sanitaria (come ad esempio abuso di farmaci, stress causato da DAD, educazione sessuale, gestione dell'ansia, corretta alimentazione, disturbi percettivi causati da abuso di smartphone, malattie trasmissibili, tecniche di primo soccorso). L'infermiere è presente presso l'istituto scolastico 12 ore per settimana.

Report incontro

In data 02.11.22 mi è stata data la possibilità di parlare dell'evoluzione del progetto “la salute a scuola” ai soci dell'associazione Cuore Batticuore OdV. Mi sono subito reso conto di parlare in un ambiente familiare, con persone assolutamente sensibili alle tematiche e ai bisogni di cui parlerò a breve. Dopo 3 anni di lavoro molte sono state le soddisfazioni e i risultati portati in evidenza e oggettivati dai report effettuati



alla fine di ogni anno scolastico e in perfetta sincronia con la Mission dell'associazione (esportare la cultura, la prevenzione e la formazione in ambito socio-sanitario).

La piena consapevolezza del bisogno di portare una figura sanitaria all'interno di una struttura istruttiva-educativa come la realtà scolastica ha guidato il progetto ben oltre i limiti che concettualmente potevano confinare le potenzialità del progetto stesso: dopo 3 anni l'infermiere ha creato un vero e proprio ambulatorio infermieristico completo di letto elettrico poliarticolato, con materasso antidecubito, spondine (utile per assistere gli studenti con disabilità, farli sdraiare e rilassare in sicurezza: previsto anche l'arrivo di un sollevatore), carrello medicazioni, zaino per interventi un'urgenza nelle classi, armadio-deposito attrezzature (manichini per esercitazioni nelle classi riguardo il primo soccorso, disostruzione vie aeree e rianimazione cardiopolmonare; presidi per igiene/medicazioni di ogni tipo) lettino per assistere gli studenti con crisi sincopali, attacchi di ansia, panico, ipoglicemia, ecc.

L'obiettivo primario è sempre occuparsi della salute della comunità scolastica e avvalersi di questo spazio e del materiale tecnico è solo un mezzo per conseguire a questo scopo: ogni assistito (che sia esso uno studente, un docente, un membro del personale ATA) viene aiutato, supportato, guidato tramite un ascolto attivo che stabilisce da subito un contatto, una relazione di fiducia, il presupposto indispensabile per stabilire e motivare il percorso di cura (o di auto-

cura se pensiamo alle consulenze infermieristiche su tematiche di prevenzione socio-sanitaria). Non a caso si parla di un “ascolto attivo”: il bisogno di essere ascoltati è oggi più che mai un tema fondamentale su cui l'arte di assistere (dal latino ad-sistere: “fermarsi, stare”) deve tener conto.

L'attività infermieristica, come detto inizialmente, non è limitata al contesto ambulatoriale: si articola in corsi e progetti coinvolgenti classi di studenti e gruppi di docenti:

- 1) Corso di Primo Soccorso in presenza (attivazione del sistema di emergenza, manovre di disostruzione delle vie aeree e rianimazione, messa in sicurezza della vittima) a tutte le classi quarte e quinte
- 2) La donazione di sangue: giornate di incontri in presenza con psicologi dell'AVIS
- 3) Collaborazione con associazione Cuore Batticuore Odv per interventi di educazione sanitaria alle classi quarte sulle malattie cardiovascolari: conoscenza, rischi e interventi.
- 4) Formazione per i docenti: conoscenza/gestione patologie croniche
- 5) Incontri di rete tramite Google meet (psicologo, assistente sociale, educatore, medico, coordinatore servizi) per discutere di studenti con disagi/patologie croniche impattanti il sistema socio-sanitario-scolastico
- 6) Intervento formativo in collaborazione con la psicologa della scuola (dott.ssa De Luca) riguardo la gestione dell'ansia e degli attacchi di panico nelle classi prime
- 7) Collaborazione diretta con Consultorio Borgo Palazzo per formazione (a cascata) indirizzata ai docenti riguardo educazione all'affettività/sexualità
- 8) Spazio virtuale: usufrutto di un canale di comunicazione diretto e molto utilizzato dagli studenti (profilo Instagram) per dare la possibilità a tutti di essere aggiornati, ma anche di commentare le attività dell'infermiere scolastico in modo semplice, veloce e al passo coi tempi
- 9) Formazione e supporto a studenti “Care-giver” (assistenti di genitori in cure palliative domiciliari con spiegazione dei servizi da attivare e della rete socio-sanitaria presente):



CUORE BATTICUORE

ODV

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

SUPPORTA

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

PROMUOVE

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

SOSTIENE

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

Sede:

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

LE INIZIATIVE DI CUORE BATTICUORE

- ♥ Sostegno e supporto ai cardiopatici durante e dopo l'ospedalizzazione.
- ♥ Promozione di iniziative per l'**attività fisica e motoria** per cardiopatici e non (palestra, 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 periodico spedito a tutti i soci.
- ♥ Pubblicazione di approfondimenti monografici ("Se ti sta a cuore il tuo cuore", "100 ricette e un cuore", l'Agenda annuale del Cuore...).
- ♥ Pubblicazione di articoli sulla stampa locale e interventi nelle TV locali.
- ♥ Conferenze nelle Scuole, nei Centri della Terza età, nei Centri culturali, nelle Aziende, nelle Associazioni sportive, nei Gruppi di cammino.
- ♥ Esercitazioni pratiche di rianimazione cardio-polmonare (Progetto Mini Anne) nelle Scuole medie superiori.

- ♥ Raccolta fondi per donazioni di strumenti ad Aziende ospedaliere e Agenzie di pronto soccorso.
- ♥ 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 € 30,00**
- ❖ **Facendo una donazione liberale** tramite posta o banca (deducibile dalla dichiarazione dei redditi).
- ❖ **Destinando il 5x1000 nella dichiarazione dei redditi a Cuore Batticuore** indicando il

Codice fiscale 01455670164

Iscrizioni o donazioni possono essere effettuate:

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

collegamento con MMG e ASST che segue il paziente, possibilità di attivare assistenza domiciliare integrata A.D.I., supporto emotivo-psicologico in rete con sportello psicologico della scuola, formazione su uso di farmaci; monitoraggio dei bisogni infermieristici in soggetti particolarmente fragili (analisi dei parametri vitali, monitoraggio del sonno disturbato/assente, controllo su alimentazione e idratazione adeguata, gestione/prevenzione attacchi di ansia e panico)

- 10) Attività a supporto dell'organizzazione dei corsi per Operatori Socio Sanitari sia per la parte teorica che pratica. L'istituto ha stipulato una convenzione con il centro di formazione OSS del Patronato S. Vincenzo per la parte di esercitazioni pratiche: Creazione della Training Room: aula esercitazioni, allestita con

manichini certificati per allenarsi sulla tecnica di disostruzione delle vie aeree e rianimazione cardio-polmonare, ma anche attrezzata per simulare una vera e propria stanza di ricovero/ospedale e permettere di esercitarsi su manovre di igiene, allestimento posto letto, cura di ferite/medicazioni, mobilitazione del paziente.

Come si evince da questo piccolo report, il progetto "la salute a scuola", grazie al sostegno e finanziamento dell'associazione Cuore Batticuore Odv, si è evoluto in maniera olistica, cercando di rispondere ai bisogni reali della popolazione scolastica, cercando di prevenire e di far conoscere le malattie (prime di tutte quelle cardiovascolari), assistendo chi sta male, ascoltando attivamente e non per ultimo attivando la rete di professionisti

presente a scuola (psicologo, educatore) o all'esterno della scuola garantendo continuità scuola-territorio (pediatra, medico di base, educatore, psicologo, assistente sociale, genitori, ecc...). Per questo motivo il progetto è ormai parte integrante dell'ISIS Mamoli, essendo tra l'altro presente come servizio all'interno del PTOF (piano triennale offerta formativa) e sul sito internet della scuola.

Altre realtà scolastiche chiedono insistentemente che questo progetto ambizioso e vincente non resti un'attività isolata, ma venga esportato: per i prossimi anni mi impegnerò affinché questo bisogno venga il più possibile assolto.

Paolo De Lia
Infermiere

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

FAKE NEWS

Leggo su Google un articolo del Prof. Luigi Rossi. Spiega perfettamente come e perché le arterie si ostruiscono e come si deve fare per prevenire queste malattie gravissime.

Successivamente afferma che sarebbe un grande beneficio "pulire" le incrostazioni già depositate all'interno delle arterie e delle vene. Qui comincio ad avere qualche dubbio perché le malattie delle arterie e delle vene sono due patologie completamente differenti. I miei dubbi si moltiplicano quando il Prof. Rossi afferma che esiste un insieme di farmaci che se assunti per sole 4 settimane sono in grado di "pulire" arterie e vene. Se questo fosse vero mi domando come mai il Prof. Rossi non abbia vinto il premio Nobel per la medicina, visto l'enorme vantaggio che l'Umanità avrebbe da questa scoperta. Le ultime righe dell'articolo esplicitano poi chiaramente la truffa: comprando on-line queste compresse c'è uno sconto notevole se lo si fa entro una settimana.

Io sono un cardiologo e perciò mi è stato semplice scoprire la falsità del messaggio, ma è certo che qualche paziente, magari con gravi problemi di salute, si sia lasciato ingannare dal messaggio del Prof. Rossi. Internet purtroppo è pieno di "Fake news" come questa ed ogni giorno se ne aggiungono altre. Quando leggete qualcosa che riguarda la vostra salute chiedete sempre al vostro medico di fiducia. Solo così salvaguarderete il vostro portafoglio e la vostra salute.

Ambulatorio di prevenzione delle malattie cardiovascolari

Visita medica con elettrocardiogramma e rilascio di relativa relazione.

Per appuntamento:

Segreteria di Cuore Batticuore **tel. 035.210743**

Nella tua dichiarazione dei redditi del 2022 ricordati di indicare il nostro codice fiscale

01455670164

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

I SETTE COMANDAMENTI

Per spiegare le cause dell'infarto e perché le persone imparino le regole dello stile di vita adatto ad evitare questa gravissima malattia, i cardiologi cercano sempre i modi più efficaci per spiegare alla popolazione come comportarsi.

Da qualche tempo le regole per prevenire l'infarto (o per evitare le ricadute in chi si è già ammalato) sono state sintetizzate in questi "sette comandamenti":

- 1) Non fumare
- 2) Non essere obesi
- 3) Mangiare meno possibile i grassi animali (come carne rossa - salumi - formaggi)
- 4) Fare regolare attività fisica-motoria
- 5) Mantenere basso il valore del colesterolo nel sangue
- 6) Mantenere basso il valore della glicemia nel sangue
- 7) Mantenere bassa la pressione del sangue.

Facile a dirsi e a comprendersi; impegnativo riuscire a rispettare sempre queste regole. Ma se vogliamo "tener bene" il nostro cuore, le regole sono queste.

Convenzione tra Cuore Batticuore e Centro di Radiologia e Fisioterapia srl

Cuore Batticuore ha sempre avuto a cuore il benessere dei propri soci al fine di mantenere e migliorare la propria salute. In considerazione delle sempre attuali difficoltà di prenotazione di visite mediche, esami di laboratorio, esami strumentali (ECG, Eco... etc.), al fine di abbreviarne i tempi **sia col sistema sanitario che privatamente**, abbiamo stipulato una convenzione con il Centro di Radiologia e Fisioterapia di Bergamo (Gorle) una convenzione che, **prenotando come socio di Cuore Batticuore (IMPORTANTE), dà la possibilità di avere una corsia previdenziale sui tempi di attesa**. Per chi lo volesse, presso la Sede è presente l'elenco dettagliato di tutte le prestazioni offerte con i relativi costi e ticket. La prenotazione deve avvenire direttamente con la struttura ai seguenti numeri telefonici:

035-290636 035-4236140 0325-302934

Referenti: MARINELLA - ROBERTA - LAURA - SUSAN

Per ulteriori informazioni e chiarimenti telefonate alla nostra segreteria: **tel. 035.210743**

Il Consiglio direttivo di Cuore Batticuore

1983



2023

CONVEGNO 40° ANNO DI FONDAZIONE DI CUORE BATTICUORE

“AVER CURA DEL PROPRIO CUORE TUTTA LA VITA”

Sabato, 29 aprile 2023 - ore 9.00

Presso la **COMUNITÀ MISSIONARIA “PARADISO”**

Via Carlo Cattaneo, 7 - Bergamo

Da 40 anni gli “obiettivi” di Cuore Batticuore sono:

- a) **“Prima” dell’infarto: insegnare le regole per non ammalarsi**
- b) **“Durante” l’infarto: insegnare a riconoscere i sintomi ed a ricoverarsi immediatamente**
- c) **“Dopo” l’infarto: insegnare a fare una vita normale dopo la malattia.**

Questi temi saranno sviluppati e discussi da autorevoli relatori durante lo svolgimento del Convegno.

Cuore Batticuore rinnoverà così il proprio impegno a favore della salute della comunità.

Vi invitiamo a partecipare numerosi!!!

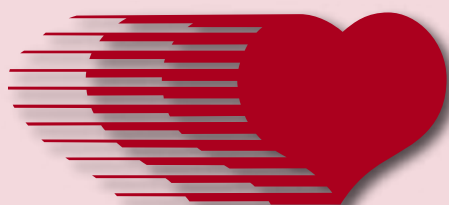
PARTECIPA

IL BILANCIO SOCIALE ED ECONOMICO AL 31/12/2022

è a disposizione dei soci che volessero prenderne visione da mercoledì 12 aprile 2023 presso la nostra segreteria e comunque sarà distribuito all'inizio dell'Assemblea

Avviso di Convocazione dell'Assemblea ordinaria dei Soci

che si terrà presso la Comunità Missionaria Paradiso in Via Cattaneo, 7 - Bergamo
(via privata con accesso automobilistico autorizzato per i partecipanti all'assemblea)



CUORE BATTICUORE ODV

Associazione di volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

Bergamo - via Garibaldi, 11/13

Telefono 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

www.cuorebatticuore.net
segreteria@cuorebatticuore.net

In prima convocazione il giorno 28 aprile 2023 alle ore 11.00
ed in seconda convocazione

Sabato 29 aprile 2023 alle ore 15.00

per deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Bilancio sociale al 31 dicembre 2022, stato patrimoniale e conto economico al 31 dicembre 2022
- Relazione dei Revisori dei conti al 31 dicembre 2022
- Bilancio di previsione 2023

A norma di statuto:

- (art. 6 - c. 3) Hanno diritto di intervenire all'Assemblea i soci in regola con il versamento della quota sociale per l'anno 2023 da almeno trenta giorni. Ciascun socio ha diritto di esprimere un voto e può farsi rappresentare mediante delega scritta. Ogni socio può rappresentare sino ad un massimo di tre soci.
- (art. 6 - c. 14) Non può essere conferita la delega ad un componente del Consiglio direttivo o di altro organo sociale.

Il Presidente
Nazzareno Morazzini

DELEGA - Il Sottoscritto, _____

Socio dell'associazione Cuore Batticuore - ODV,

delega il Socio _____ a rappresentarlo
all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 29 aprile 2023, in seconda convocazione.

(Vedere "A norma di statuto" nell'avviso di convocazione dell'Assemblea)



Firma _____