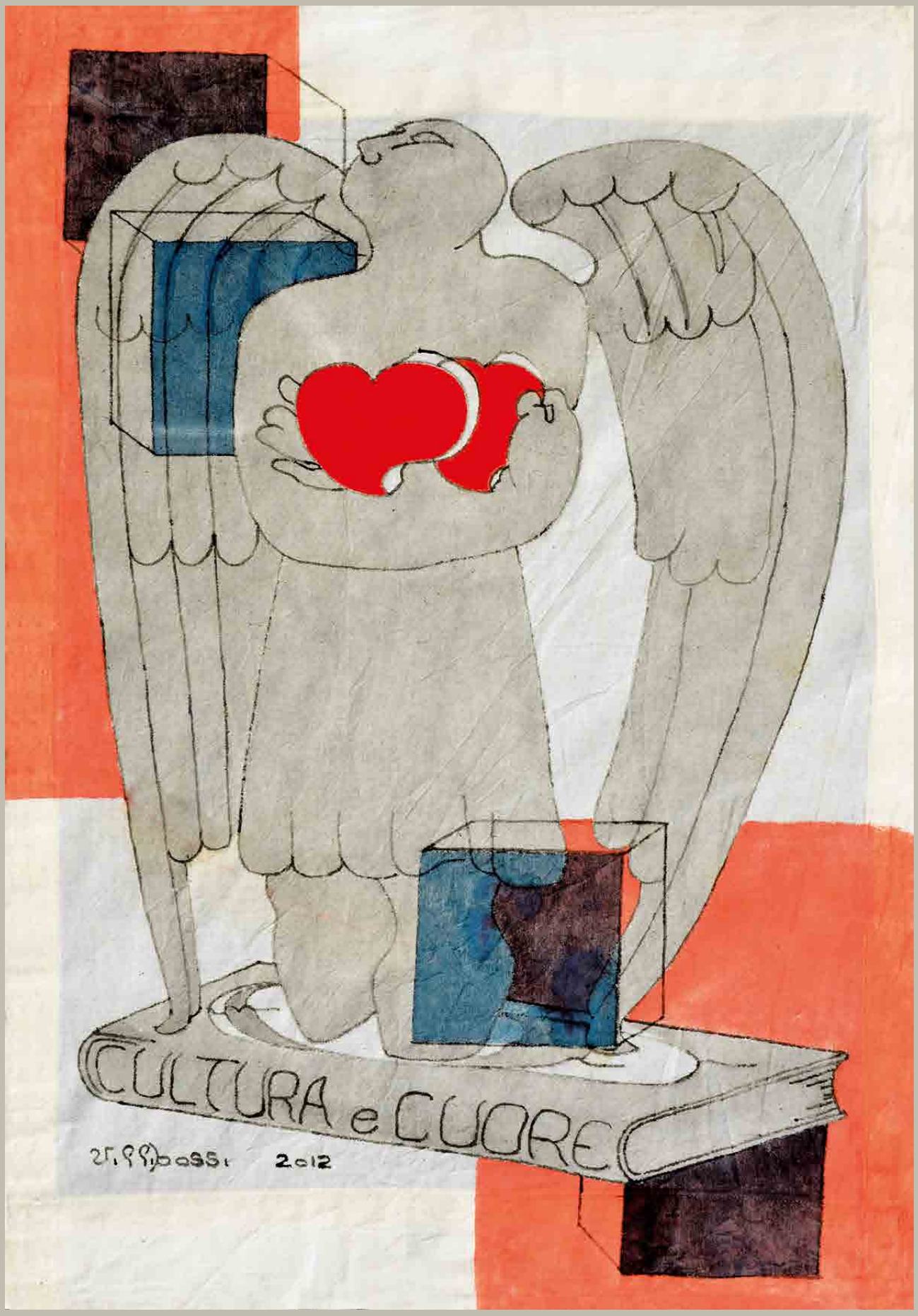
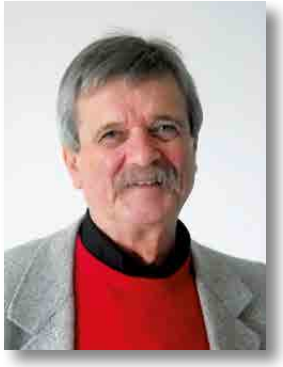
Cuore Amico informa



2014

IL SALUTO DEL PRESIDENTE



Cari Soci,
l'anno appena trascorso ha portato due gravi lutti nella nostra Associazione, sono mancate due figure molto importanti nella storia del sodalizio; Giuseppe Bertotti, cofondatore della nostra associazione e il maestro di ginnastica Piero Paghi. A loro va il nostro pensiero riconoscente per il lavoro e la dedizione dimostrata nei confronti dell'Associazione. Nelle pagine seguenti troverete un profilo che ricorda il loro operato. Chiamato a sostituire il maestro Piero Paghi è arrivato il maestro Giuseppe Pappalardo. Alla Fondazione "Osiride Brovedani – ONLUS" nella persona del suo Presidente Raffaele De Riù ed al consigliere Dott. Italico Stener, dobbiamo profonda gratitudine per averci donato un presidio diagnostico molto importante per il nostro lavoro, esso permette di effettuare il profilo lipidico con un solo prelievo. Abbiamo acquistato, con il contributo Regionale, un Holter pressorio che è stato concesso temporaneamente in comodato d'uso ai cardiologi che lavorano presso l'A.S.S. di Muggia. Quest'anno abbiamo organizzato tre conferenze: per l'urologia con il Prof. Salvatore Siracusano, per il tabagismo, con la dott.ssa psicologa e psicoterapeuta Giulia Generoso; a questo proposito sono rammaricato per la scarsissima partecipazione, ciò significa che pochissimi ne hanno capito l'importanza, a pag. 14 troverete il testo della conferenza che vi prego di leggere attentamente, se non per voi almeno per i vostri figli o nipoti. I pericoli derivanti dal vizio del fumo sono estremamente seri. Infine, in dicembre, il Prof. Gianfranco Sinagra ci ha raccontato la storia della Cardiologia Triestina, giunta ormai ad alti livelli.
In apertura è stata consegnata la consueta borsa di studio in memoria del dott. Fulvio Pivotti ad una giovane dottoressa praticante. In novembre abbiamo organizzato la "Lucciolata", manifestazione per la raccolta di fondi per la Via di Natale del Centro Oncologico di Aviano (CRO). Ringrazio per questo ulteriore lavoro i miei collaboratori che hanno dimostrato una volta di più di sapersi rimboccare le maniche all'occorrenza!
Per quel che riguarda la nostra attività continuiamo, con un anno di più sulle spalle, sempre con lo stesso entusiasmo. Ringrazio tutti i miei collaboratori per la dedizione e la grande responsabilità con cui affrontano i loro impegni. Quest'anno annoveriamo un nuovo volontario, Fulvio Mauro che quest'estate si è occupato dell'organizzazione dei corsi di Aquagym e che continua il servizio nella nostra Sede. Un grazie va al nostro gruppo infermieristico ed al nostro istruttore di ginnastica. Grazie al Presidente del Circolo della Vela dott. Ladi Cociani ed al Tenente Colonnello Nicola Antonio Rizzello, Comandante della Base Logistico Addestrativa di Lazzaretto, per averci concesso anche quest'anno, il primo la palestra per la ginnastica nei mesi invernali ed il secondo la piscina per i corsi di aquagym estivi. Grazie al Comune che ci supporta sempre nelle nostre iniziative. Ringrazio inoltre tutti coloro che hanno donato il 5 per mille alla nostra Associazione, contribuendo così alla realizzazione dei nostri progetti.
Grazie al nostro concittadino Williano Bossi meglio conosciuto con il nome di Villibossi per aver realizzato il disegno di copertina.
A tutti voi auguri per un nuovo anno.

Il Presidente
Giorgio Mauro

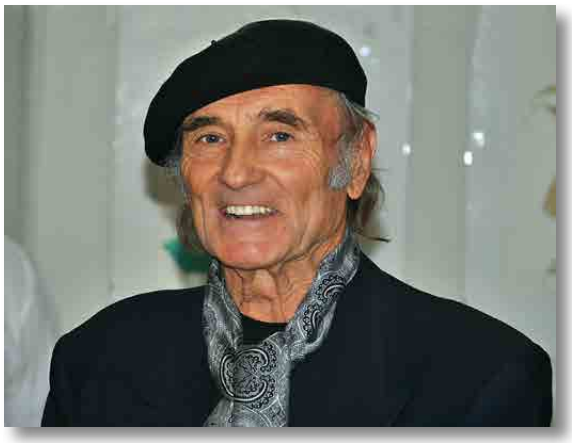
IL 5 PER MILLE

I modelli per la Dichiarazione dei redditi hanno uno spazio riservato al 5 x mille.

1. Firma nel riquadro dedicato alle Organizzazioni Non Lucrative (Onlus)
2. Inserisci il codice fiscale di CUORE AMICO - ONLUS:

90040310329

VILLIBOSSI



Nato l'8 novembre 1939 a Muggia in provincia di Trieste dove risiede e lavora. Studia all'Accademia di Belle Arti di Genova sotto la guida di Lodovico Caraventa. Frequenta la scuola "Libera di Figura" diretta da Nino Perizi, presso il Museo Revoltella di Trieste. Dal 1964 espone in mostre personali, di gruppo e collettive, distinguendosi per la versatilità dell'impiego dei materiali diversi, dando una marcata preferenza all'uso del legno e, soprattutto, alla pietra. Sulle sue opere sono stati eseguiti dei cortometraggi trasmessi dalle televisioni: italiana, tedesca e dell'ex Jugoslavia. Nel 1986 esegue per la Camera di Commercio di Trieste una grande scultura in pietra di Repen per onorare lo scambio commerciale Trieste-Salonicco (Fiera di Salonicco-Grecia). Nel 1955 una grande scultura di marmo Lasa viene collocata in un parco della città di Dresda in Germania. Nel 1999 esegue, assieme allo scultore Erik Lovko, una grande scultura in pietra d'Istria per segnalare l'abolizione del confine tra lo Stato italiano e sloveno (Rabuiese). Nel 2004 Villibossi esegue per le Assicurazioni Generali di Trieste un "leone marciano" ricavato da un monoblocco di pietra di Canfanaro d'Istria di otto metri cubi (Bastione del Portello-Padova). Ha esposto in 24 mostre personali ed ha partecipato a 40 simposi internazionali di scultura. Villibossi vive e lavora nella città natale di Muggia, risiede nel castello medioevale di sua proprietà dove in permanenza si trovano alcune sue opere visionabili su prenotazione. Ultimamente ha esposto a Bruxelles ed Ostenda.

Il disegno di copertina è un omaggio dell'autore al Prof. Sergio Molesi

CHOLESTECH LDX

La Fondazione "Osiride Brovedani – ONLUS" ha donato all'Associazione Cuore Amico Muggia - ONLUS un nuovo presidio diagnostico a disposizione di tutti i nostri concittadini nei due sabati del mese in cui effettuiamo le rilevazioni ematiche. Cholestech LDX, questo il nome dell'apparecchio che si vede nella foto, consente di misurare l'assetto lipidico (colesterolo LDL- colesterolo HDL- trigliceridi- glicemia e colesterolo totale) con un unico prelievo ematico e con risposta immediata. Il sistema è di facile utilizzo e fornisce risultati affidabili, per questa ragione siamo contenti di poter aggiungere un servizio in più a quelli che già forniamo. Nel mese di gennaio ci è stato consegnato dal dr. Italico Stener, membro del Consiglio Direttivo della Fondazione "Osiride Brovedani – ONLUS".

Ringraziamo la Fondazione, nella persona del Presidente Raffaele De Riù, per questo prezioso dono che ci aiuterà a migliorare ulteriormente le nostre prestazioni nell'ottica della salute e della prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Nella foto: il Presidente di Cuore Amico, Giorgio Mauro, insieme al Consiglio Direttivo ed al dottor Italico Stener, in rappresentanza della Fondazione "Osiride Brovedani-ONLUS", quale membro della Fondazione stessa.

GIUSEPPE PAPPALARDO

Il nostro nuovo insegnante di ginnastica. Nato ad Augusta, in provincia di Siracusa il 15 aprile 1972 possiede il diploma di ragioniere e perito commerciale; da sempre sportivo praticante, gioca a calcio a livello professionistico in tutte le categorie del settore giovanile partecipando, inoltre, al più importante torneo giovanile in Italia: il Torneo di Viareggio. Finita, dopo sette anni la parentesi calcistica, seguendo la sua passione sportiva frequenta l'Istituto Superiore di Educazione Fisica dove consegue la Laurea diventando, così, Insegnante di Educazione Fisica. Durante gli anni scolastici inizia la pratica sul campo collaborando con varie Associazioni sportive. In particolare con l'A.S. Sportland di Augusta che associata al Parma Calcio decide di iniziare un Programma di Educazione Motoria per il settore giovanile e scolastico; in contemporanea lavora nell'ambito delle scuole come supplente e nelle palestre Fitness come istruttore. Lavora anche nel mondo del turismo presso i migliori tour operator del settore come istruttore di tiro con l'arco diventando in seguito Capo Sport e Capo Villaggio.
Vanta un'esperienza pluridecennale nel settore Reclutamento e Formazione del Personale Sportivo, possiede inoltre il patentino di Allenatore Giovani Calciatori. Da settembre frequenta il Corso di Walking Program e da novembre frequenta l'Istituto di Scienze Umane (ISU) di Roma per il Corso di Riabilitazione Motoria.

ASSEMBLEA SOCIALE PER IL RINNOVO DELLE CARICHE

Venerdì 26 aprile, nel corso della consueta Assemblea Sociale è stato votato il nuovo Consiglio Direttivo. Come sempre la sala del Centro Millo era piena, ciò significa che le nostre attività sono seguite ed apprezzate dai nostri Soci. Questo è il quarto mandato che vede alla guida dell'Associazione praticamente lo stesso gruppo di persone, ci aspettano quindi altri tre anni in cui cercheremo, assieme come sempre, di lavorare per gli obbiettivi che sono il fulcro delle nostre attività: la prevenzione delle malattie cardiovascolari in ogni loro forma.
I candidati eletti ringraziano per la fiducia loro accordata anche questa volta.

CONSIGLIO DIRETTIVO		
Cognome	**Nome**	**Carica**
MAURO	Giorgio	Presidente
ROBBA	Piero	Vicepresidente
SCHIAVONE	Pasquale	Tesoriere
CANNAS	Rosamaria	Segretaria
DELLA PIETRA	Gastone	Consigliere
FAIT	Nerella	Consigliere
SANDRIN	Marina	Consigliere

COLLABORATORI		
Cognome	**Nome**	**Carica**
BRECELLI	Elio	Collaboratore
FANTINI	Maria	Collaboratore
FREDDI	Giorgio	Collaboratore
LEPORE	Silva	Collaboratore
LODI	Maurizio	Collaboratore
MAURO	Fulvio	Collaboratore
PETRINI	Ferruccio	Collaboratore
PIACENTE	Michele	Collaboratore
TAMARO	Gianna	Collaboratore
TOMASOVICH	Carmen	Collaboratore
ZECCHIN	Maria	Collaboratore

PROBIVIRI		
Cognome	**Nome**	**Carica**
ZECCHIN	Maria	Presidente
FIKFAK	Ariano	Proboviro
NOVEL	Annarosa	Proboviro

SINDACI		
Cognome	**Nome**	**Carica**
BRECELLI	Elio	Presidente
FREDDI	Giorgio	Sindaco
TOMASOVICH	Carmen	Sindaco

GIUSEPPE BERTOTTI

All'età di 93 anni nel mese di marzo 2013 è mancata una delle figure più carismatiche della nostra Associazione. Viveva da qualche anno in una casa di riposo nei pressi di Udine. Sempre vigile con la mente passava le sue ore al computer suo fedele compagno ed inviava alla nostra associazione disegni e suggerimenti non mancando mai di ricordarci le date più importanti. Impiegato tecnico prima nel cantiere Martinuzzi, dopo la seconda guerra mondiale, nel cantiere navale Felszegi di Muggia ed in seguito presso la Società di Navigazione Sperco Line Trieste come dirigente. Dopo aver subito un intervento al cuore si unisce, assieme ad altri muggesani, ai triestini Claudio Marsilli, Enrico Cozzolino ed Arrigo Curiel, provenienti dal Circolo Sweet Heart gettando le basi per la costituzione di un circolo che promuovesse una realtà muggesana per i cardiopatici. Così, il 14 novembre 1989 viene stipulato un atto notarile che sancisce la costituzione dell' Associazione Cuore Amico. Nel direttivo dell'Associazione ricopre la carica di tesoriere e come tale resta fino all'anno 1996, in cui, durante l'assemblea sociale ordinaria, ritira la sua candidatura. Nel corso di questi anni partecipa attivamente a tutte le iniziative dell'Associazione che si trovano nel libro del decennale 1989-1999. Nell'anno 2000 avvenuto un rimpasto dei componenti del Direttivo dell'Associazione si mette ben volentieri a disposizione dei nuovi arrivati prodigandosi con i suoi consigli; dimostrando il suo attaccamento mai sopito nei confronti dell'Associazione. Avendo lavorato come impiegato tecnico in vari cantieri dimostra un vero talento per l'arte figurativa disegnando il logo dell'Associazione che tuttora si trova sui nostri portachiave e sui gagliardetti.

ASSOCIAZIONE
CUORE AMICO
MUGGIA
ONLUS

Due momenti di incontro con Luciano Tremul ed Arrigo Curiel in occasione dell'Assemblea 1994

L'ultimo giorno del mese di febbraio 2013 il nostro Maestro Piero è uscito dalla palestra della vita per non tornare più.
Ha gestito con grande caparbietà e coraggio le sue ultime lezioni per restare vicino ai suoi *atleti* fino all'ultimo momento.
Lascia un grande vuoto nella nostra Associazione, perché Piero era un vero maestro con una grande professionalità e conoscenza del corpo umano.
Lo terremo nella nostra memoria con grande affetto e stima e lasciamo che la nostra Nerella Fait, che ha cominciato e finito con lui il percorso della ginnastica, lo ricordi.

VENT'ANNI NON SI DIMENTICANO

La mia conoscenza con Piero risale all'ottobre dell'anno 1990 quando iniziarono le lezioni di ginnastica dell'Associazione nata appena l'anno prima. Mi ricordo che avevamo due ore a nostra disposizione nella palestra piccola della Scuola Media N. Sauro ma eravamo proprio pochini, così con spirito di collaborazione e amicizia io e la mia amica Bice (con un po' di sacrificio, ma eravamo tanto più giovani!) frequentavamo anche la seconda ora. Col passare del tempo, sempre più persone si sono avvicinate all'Associazione e i gruppi si sono divisi, in ginnastica di mantenimento per i cardiopatici e in quella di prevenzione per coloro che desideravano mantenersi sani con il movimento. Grazie anche alla simpatia di Piero si è instaurata una bella amicizia tra i partecipanti, tanto da trasformare le lezioni in momenti di incontro e di svago che aiutavano a superare la fatica con serenità e piacere. In seguito Piero ci fece uscire dalle quattro mura della palestra per partecipare a marce non competitive (che terminavano inevitabilmente in qualche osmiza) la Carsolina, le Tartarughe, i Castellieri, il Ginepro. Per citare le più recenti: il Tram de Opcina e la Mujalonga. Piero si adattava ad ogni esigenza con la sua conoscenza del corpo umano a cui dedicava ore di studio. Così nel 2004 abbiamo sperimentato un altro modo di fare ginnastica: l'aquagym. In quell'occasione Piero organizzò una gara a chiusura del corso consegnandoci un diploma interamente disegnato da lui con grande perizia. Fu una bella esperienza che per qualche ora ci fece sentire dei veri atleti in gara! Negli ultimi tempi lo vedevamo sempre più affaticato mentre la malattia faceva il suo corso ma tutti noi seguivamo sempre con attenzione i suoi comandi. E poi…la fine.

1993 Carsolina

1994 Tartarughe

1997 Monte Carso

1998 Ginepro

Da una proposta di Marina Sandrin, sabato 19 ottobre 2013, ore 15.30, una trentina di entusiasti aderenti partivano dalla sede dell'Associazione di via Roma, alla scoperta del centro storico di Muggia. Arrivati al mandracchio, iniziava il vero e proprio tour. Dall'angolo di levante si è commentata la struttura di questo vecchio porto medioevale, un tempo protetto all'imbocco da due torri, tra le quali di notte veniva tesa una solida catena di protezione. Sull'area di piazza Amulia, dall'altra parte, si ergeva il vecchio ospedale demolito nel dicembre del 1940 e a destra la porta settentrionale, ampliata armonicamente alla fine degli anni Trenta (sec. XX) per necessità di collegamento con il cantiere navale di San Rocco e subito fuori il deposito di sale fatto costruire nel 1748 dalla Repubblica di Venezia per limitare il fiorente contrabbando, che si sviluppava con la vicina Carniola. Ospita ora la menzionata "Trattoria all'Istria", che fu di Giacomo Stener (1888-1959), ricordato come Hitler per la sua eccezionale somiglianza con il dittatore tedesco.

L'escursione vera e propria è iniziata dalla piazza, centro della vita quotidiana cittadina. A nord l'edificio del Municipio con gli stemmi dei podestà veneti, delle famiglie altolocate autoctone e del Comune: un castello triturrito a significare, che il sito era fortificato. L'edificio venne ampliato, innalzato e in parte demolito dopo un principio d'incendio occorso nella notte dell'ultimo di carnevale del 1930.

A est il duomo a struttura romanica, riconsacrato da Arlongo dei Visgoni, vescovo di Trieste, il 29 dicembre 1263 dopo gli ampliamenti e dedicato ai SS. Giovanni e Paolo. La facciata in gotico veneziano è della seconda metà del sec. XV; essa è formata la lastre di pietra bianca calcarea. Notevole il rosone speculare e la lunetta sopra il portone, con una efficace e quanto originale interpretazione della Trinità. Attraverso il vicino passo Marcuzzi si è andati nella vicina via Dante Alighieri (popolarmente Contrada Granda) e ci si è diretti alla porta di levante (Portizza), che conserva le strutture originarie e all'esterno un leone marciano in pietra bianca, forse qui collocato in epoca successiva.

Poi per la calle vicina fino a vedere poco lontano un tratto della mura meridionale demolita alla metà del sec. XIX per permettere una migliore areazione del centro storico, essendo questa zona interessata da casi di malaria dopo la chiusura delle vicine saline, avvenuta in seguito al regio decreto del 13 ottobre 1827. Si gira a destra imboccando calle G. Oberdan. A sinistra monofore gotico veneziane e a destra la classica e citata *Casa veneta* con stipiti in pietra calcarea,

che si stagliano dal fondo in arenaria locale, usata sin dall'epoca dei castellieri, la cui estrazione rappresenta l'industria più antica della penisola muggesana. Si prosegue e verso la fine della calle, a sinistra, è posto il Museo Archeologico, inaugurato una ventina d'anni fa. Fatti pochi passi si arriva quindi in corso G. Puccini. Alla sinistra sta la chiesetta dedicata ora al Crocifisso, che conserva l'ultimo altare barocco della cittadina, rimasto al suo posto dopo i nuovi orientamenti post conciliari. La chiesetta venne fatta costruire da Raffaele di ser Steno, come recita la lapide con stemma posta al suo interno e consacrata nel 1374. Raffaele di ser Steno apparteneva al partito filo veneto e tenne la cittadina con la forza, dopo una sommossa anti patriarchina, dal novembre 1372 al novembre 1374. Riconquistata la cittadina, il Patriarca ordinò la costruzione del castello nel 1375 (ultimata nel 1399) per tenerla sotto controllo.

Il gruppo ha proseguito verso sud lungo la calle Pancera fino allo slargo, da cui si può ammirare un tratto delle mura rinascimentali con le classiche nicchie per il posizionamento delle artiglierie. La prossima e breve calle verso est viene ricordata come Calle del Ghetto a ricordo delle famiglie ebree, che qui vi dimorarono. Tra la penultima e ultima casa verso nord si nota, a circa due metri dal suolo, un rettangolo a vista di conci di arenaria, sui quali sono graffite delle figure che, sapientemente interpretate, rappresentano nel loro insieme un messaggio cifrato. Esso comunque non appartiene alla tradizione ebraica. Proseguendo a sud, dopo pochi passi, si gira a destra e si sale per via della Torre lungo la scalinata, che ci porta alla chiesa di san Francesco. Verso la fine, ecco a sinistra l'ultima torre rimasta delle nove un tempo presenti. Transitati per un sottopassaggio si notano a destra sull'abbassamento a lastre di arenaria i segni fossili del passaggio di antichi lombrichi e subito dopo ci appare il campanile e l'abside della chiesa, la cui facciata è in classico stile francescano. Sulla sinistra una preziosa lapide in pietra bianca, copia in veneto cancelleresco di quella quattrocentesca frammentata, presente all'interno, che riassume la storia del sacro edificio, costruito o ristrutturato nei primi anni del sec. XV. Al suo interno, si notano sul pavimento le lastre tombali scolpite, appartenute alle eminenti famiglie presenti nel sec. XVII a Muggia. A sinistra una pala del veneziano G. Liberi (sec. XVII); davanti all'altare una figura sacra in gesso dell'artista muggesano Giuseppe Negrisin e nell'altare a destra una tela della Madonna allattante del sec. XIV, affiancata da un interessante Vesperbild, posto in apposita nicchia. Nelle bacheche la collezione di presepi donata una trentina d'anni fa dal gen. Giglio. La chiesa era affiancata dal convento fino alla soppressione napoleonica. Sulle sue macerie è stata edificata la nuova parrocchia nel 1964. Scesa la scalinata si prosegue in salita verso il castello, costeggiando le mura settentrionali. Come già ricordato, venne edificato tra il 1375 e il 1399. La torre anteriore è del 1904; data in cui venne ristrutturato da Giacomo Derossi. Nel 1991 è stato acquistato dallo scultore muggesano Williano Bossi (in arte Villibossi) che, con la moglie Gabriella, lo ha riportato a nuovo splendore con sacrifici e passione. I coniugi Bossi hanno accolto il gruppo con fraterna amicizia, guidandolo tra gli inveterati ambienti, arredati con efficace equilibrio e deciso estro artistico.

Dr. Franco Stener
Presidente dell'Associazione culturale Fameia Muiesana

VISITA AL CASTELLO

Ci introduce attraverso la porta del Castello la nostra socia Silvia Bordon che ci ha fatto una gradita sorpresa: si è presentata col vestito di nozze della sua trisavola proveniente dalla zona della Ciceria, una vera curiosità in tema con la passeggiata! I coniugi Gabriella e Villi Bossi che, a ragione, possiamo chiamare castellani, ci hanno accolto con grande calore.
La signora Gabriella ci fatto una breve storia del castello, nel 1991 inizia la loro avventura che parla di tanto amore, dedizione e sacrificio con cui, lei e suo marito sono riusciti a trasformare un edificio malridotto dal tempo in un piccolo gioiello che oggi ospita lo studio dello scultore ed è aperto per visite, cerimonie, soggiorni, incontri letterari e musicali.

Dopo un rinfresco offerto dai padroni di casa Gabriella e Villi, al termine dell'interessante giro è avvenuto uno scambio di doni: l'Associazione ha regalato un gagliardetto e i coniugi Bossi un cuore in legno opera dello scultore.

LE GITE DI MARINA

Vicenza del Palladio

Trieste: davanti alla Cattedrale di San Giusto

Albona-Arsia e...

... foto di gruppo dei pesci che ci aspettavano in ristorante!

San Lorenzo nel Vicenate

Gita della farina e visita a Montona

LEZIONI DI GINNASTICA

Ginnastica di mantenimento…

… di prevenzione

… e aquagym

GRAZIE A VOI TUTTI, ERAVAMO IN 112

Ci siamo aggiudicati tre premi!
Quello per il gruppo più numeroso e di ciò ringraziamo i nostri soci e simpatizzanti.
Il premio per la maglia nera (l'ultimo arrivato) che è andato alla nostra Nerella Fait, infaticabile organizzatrice dei nostri corsi di ginnastica. Fatalità ha voluto che alla Mujalonga la nostra Nerella se la sia presa un po' comoda, guadagnandosi così questo bizzarro premio che proprio non le si addice, dato lo *sprint* che la contraddistingue nella sua attività! Un episodio che non ha mancato di suscitare ilarità e battute. L'ultimo premio è andato a Michele Mauro, nipote del Presidente, il più giovane ad aver fatto tutto il percorso in bicicletta. Meglio di così non potevamo sperare.

Grazie Mujalonga!

Un imbarazzato Michele Mauro riceve il premio per la sua prestazione.
(Foto A. Parlante)

Nerella Fait presenta la maglia conquistata!

Il prosciutto vinto

Sabato 9 luglio nella nostra Sede alle ore 17.00 abbiamo mangiato il prosciutto vinto come gruppo più numeroso. Erano invitati tutti coloro che hanno partecipato alla manifestazione.
Eravamo talmente tanti che la Sede non ci poteva accogliere tutti! Ognuno ha portato qualcosa che abbiamo gustato assieme al premio frutto delle nostre fatiche!

IL TABAGISMO

Il tabagismo è la prima causa di morte evitabile che in più di mezzo secolo ha ucciso 60.000.000 di persone. I fumatori nel mondo sono 1 miliardo e 200 mila. I decessi fumo correlati sono 4,8 milioni l'anno. Nel Friuli Venezia Giulia i fumatori rappresentano il 31% della popolazione ugualmente distribuito tra maschi e femmine.

Il fumo di tabacco incide sia sulla durata della vita, (per ogni settimana di fumo si perde un giorno di vita) che sulla qualità, (sono state identificate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità 27 malattie fumo correlate). La gravità del danno dipende: dal numero di sigarette fumate, anni di fumo, età d'inizio e inalazione più o meno profonda. Dalla combustione della sigaretta si sprigionano più di 4000 sostanze che vengono suddivise in quattro gruppi ai quali si possono ricondurre approssimativamente in altrettanti gruppi di patologie:

☹ ***La nicotina*** - principale responsabile della dipendenza e di effetti sul cervello e sull'apparato cardiovascolare. L'azione della nicotina sull'organismo può essere così schematizzata :
↯ aumento della frequenza cardiaca ↯ aumento della pressione arteriosa ↯ interferenza con i meccanismi di coagulazione del sangue.

☹ ***Il monossido di carbonio*** - riduce l'apporto di ossigeno ai tessuti e produce un aumento della vasocostrizione coronaria, della pressione e della frequenza cardiaca.

☹ ***Le sostanze irritanti*** - principali responsabili dei danni all'apparato respiratorio come la bronchite cronica ostruttiva, peggioramento di quadri asmatici, aumentata probabilità di sviluppo di enfisema polmonare.

☹ ***Le sostanze cancerogene*** - quali polonio 210, nichel, cadmio, radon, fenoli, che possiedono alta potenzialità cancerogena e possono indurre lo sviluppo di tumori ai polmoni, alla vescica, al cavo orale, alla laringe, alla faringe e al pancreas.

☹ ***Fattori di rischio*** – mancato o scarso sviluppo della disfunzione erettile e produzione degli spermatozoi. Processi di invecchiamento a carico della pelle con formazione precoce di rughe, perdita di idratazione della pelle e colorito spento anche nella persone giovani, nel cavo orale peggioramento della formazione della placca batterica con ingiallimento dei denti e aumento del rischio di gengiviti.

Il fumo inoltre altera negativamente la performance sportiva anche nei giovanissimi perché provoca un decremento della capacità polmonare e della forza muscolare. Gli effetti del tabacco sono gli stessi nei dilettanti e nei professionisti. Gli effetti del fumo derivano da due componenti: sia dalla nicotina che dal monossido di carbonio che riducono l'apporto di ossigeno nei muscoli, nei tessuti e nei vari organi e influiscono pesantemente sull'apparato cardiovascolare provocando il restringimento dei vasi sanguigni periferici, causando una maggior frequenza cardiaca e della pressione arteriosa.

La donna durante la gravidanza dovrebbe smettere di fumare in quanto il fumo aumenta il rischio di aborti, di bambini nati morti, e di avere neonati sottopeso. Il fumo durante la gravidanza può causare un ritardo di crescita e di sviluppo mentale oltre che polmonare (capacità respiratoria inferiore del 10%) del bambino.

Il fumo aggrava quadri di gastrite, ulcera peptidica e morbo di Crohn.

Il fumo passivo è il principale inquinante degli ambienti chiusi (molto più di un motore diesel di tipo euro 3) provocando lo sviluppo e l'aggravamento di moltissime malattie (cancro, ictus, patologie respiratorie, malattie coronariche).

Smettendo di fumare, l'apparato cardiocircolatorio è il primo a trarne beneficio in quanto :

♥ dopo 8 ore aumenta la disponibilità dell'ossigeno ai vari tessuti ed organi.
dopo 24 ore diminuiscono i rischi di aritmie cardiache.
♥ dopo 72 ore la pressione arteriosa si abbassa.
♥ da 2 settimane a tre mesi la pelle migliora nel suo aspetto e nella sua elasticità, il colorito è più roseo e la funzione polmonare aumenta fino al 30% con un elevato incremento della performance sportiva sia nei giovanissimi che negli anziani.
♥ Migliorano i quadri di ulcera, gastrite e reflusso gastroesofageo, si ha una normalizzazione del ritmo del sonno.

❤ dopo 1 anno si dimezzano le probabilità di sviluppare un attacco cardiaco e il rischio di sviluppare una malattia tumorale progressivamente decresce.

☹ ***La dipendenza da tabacco*** è riconosciuta come malattia dal 1988. L'Organizzazione Mondiale della Sanità l'ha inclusa nella quarta edizione del DSM (Manuale Diagnostico Statistico dei Disturbi Mentali) tra i "disturbi correlati all'uso di sostanze" e nella decima revisione internazionale delle malattie ICD X (International classification disease).

La nicotina presente nelle sigarette è in grado di modificare attraverso alterazioni neurofisiologiche il nostro cervello, dando origine alla dipendenza fisica. L'alterazione neurofisiologica, meccanismi comportamentali, emotivi e cognitivi concorrono poi allo sviluppo della dipendenza psicologica.

La cura per il tabagismo prende infatti in considerazione le due componenti principali della dipendenza da tabacco:

☹ ***dipendenza fisica***: che necessita di un supporto farmacologico per evitare l'insorgere di una crisi di astinenza dovuta alla sospensione del fumo.

☹ ***dipendenza psicologica***: che necessita di un supporto psicologico per sviluppare strategie di fronteggiamento, nuovi apprendimenti e lo sviluppo di abilità, che la persona acquisisce man mano che porta avanti l'astinenza.

La dipendenza psicologica è la principale responsabile delle ricadute anche dopo molti anni di astinenza. Di fondamentale importanza per il successo della cura per il tabagismo, oltre che il grado di dipendenza è il grado di motivazione che una persona possiede nell'intraprendere un percorso di svezzamento dalla sostanza.

Una delle convinzioni più frequenti in un fumatore che impedisce l'abbandono delle sigarette è che il danno già instaurato non è più riparabile, la ricerca ha ampiamente dimostrato che in assenza di patologie in atto, smettere di fumare consente, in un certo lasso di tempo, di tornare ai livelli di rischio dei non fumatori.

Qualora si fosse già verificato qualche danno, smettere di fumare ferma comunque la progressione e il peggioramento della malattia ed evita l'insorgere di altre complicazioni legate al fumo. Infine, la cessazione del fumo comporta un aumento dell'aspettativa di vita che è tanto maggiore quanto prima si smette. I fumatori che smettono a 60 anni guadagnano almeno 3 anni di vita, i fumatori che abbandonano le sigarette a 50 anni ne guadagnano circa 6, chi ha smesso a 40 circa 9. I fumatori che hanno interrotto il consumo di tabacco prima della mezza età hanno guadagnato circa 10 anni di vita con curve di sopravvivenza simili a quelle di persone che non hanno mai fumato.

Negli ultimi anni è diventato sempre più frequente motivo di gratificazione nello smettere di fumare la consapevolezza di essere liberi da una dipendenza, di non essere più condizionati dall'avere o meno le sigarette a disposizione, di poter andare ovunque senza preoccuparsi se sia vietato fumare o no.

E' importante ricordare sempre i benefici, anche quelli che sembrano più scontati e banali, in modo che smettere di fumare non sia visto come una rinuncia ad una gratificazione, ma piuttosto come un cambiamento personale liberamente scelto che non comporta solo una rinuncia a qualcosa ma anche ad un'acquisizione di indipendenza.

Dott.ssa Giulia Generoso
Psicologo e Psicoterapeuta Centro Interdipartimentale per la Prevenzione e Cura del Tabagismo

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
A Azienda
S Servizi
S Sanitari
N°1 triestina

PER CHI VUOLE SMETTERE

A Trieste esiste il Centro Interdipartimentale per la Prevenzione e Cura del Tabagismo nel Distretto n° 4 di Via Sai, 5 (Comprensorio di S. Giovanni). Il gruppo di lavoro è formato da due medici e tre psicologi e psicoterapeuti. Telefonando al n° 040-3997373 si può lasciare il proprio nome ed il numero di telefono alla segreteria telefonica e, quanto prima, sarete richiamati per un appuntamento. Il servizio è gratuito e non necessita del ticket o dell'impegnativa del medico.

E' intervenuto il Sindaco di Muggia Nerio Nesladek, in veste di medico, sottolineando tra gli altri argomenti, la cattiva abitudine di richiedere medicine o integratori, a volte non necessari, che possono essere sostituiti con una corretta alimentazione e con l'attività motoria. La sala era gremita e molti dei presenti sono intervenuti ponendo domande su vari argomenti ricevendo dal Professore esaurienti risposte.
Per la borsa di studio in memoria del Dott. Fulvio Pivotti è stata premiata la Dott.ssa Francesca Cettolo. A pag. 20 trovate il suo profilo e le foto della premiazione.

LA CONFERENZA DEL PROF. GIANFRANCO SINAGRA

La conferenza del Prof. Gianfranco Sinagra

L'intervento del Sindaco Dott. Nerio Nesladek

CARDIOLOGIA A TRIESTE FRA CURA, TECNOLOGIA, RICERCA ED ATTENZIONE UMANA AI MALATI

La tradizione cardiologica triestina è antica.
A Trieste ci furono alcuni eminenti medici con specifici interessi nei riguardi della cardiologia come Adriano Sturli (1873-1966), di scuola Viennese, primario della seconda divisione medica dell'Ospedale Maggiore, scopritore del quarto gruppo sanguigno o gruppo AB, medico curante dell'Imperatore Francesco Giuseppe e a Miramare del Duca D'Aosta. Nel 1930 egli iniziò ad effettuare, nella sua divisione, esami elettrocardiografici. Anche il dottor Attilio Coffler, poi Coffleri, primario della IV Divisione medica, sviluppò nella sua divisione particolari interessi cardiologici.
Dal 1953 si delinearono i primi specialisti, il Prof. Giuseppe Klugmann ed il Dott. Bruno Grego.
L'esperienza qualificata al National Heart Hospital ed all' Hammersmith Hospital di Londra improntarono la formazione del Prof. Fulvio Camerini ed ispirarono le linee iniziali dell'organizzazione di quello che sarebbe poi divenuto nel 1965 il Servizio di Cardiologia e successivamente nel 1971, la Divisione di Cardiologia ed Unità Coronarica presso l'Ospedale Maggiore.
Fin dall'inizio dell'attività venne praticata la tecnica del cateterismo cardiaco per lo studio dei vasi e della funzione cardiaca.
Il primo pacemaker venne impiantato nel 1967.
Nel 1972 venne attivata la Cardiochirurgia con il Prof. Vaccari. Il primo intervento di by pass aorto coronarico è del 1973, il primo intervento complesso sull'aorta (Bentall) del 1974.
La prima trombolisi farmacologica per disostruire le coronarie in corso di infarto miocardico venne attua-

ta all'inizio degli anni '80 mentre la prima angioplastica coronarica è del 1985.
Da queste date, in oltre 40 anni di attività, si snoda una storia di decine di migliaia di interventi di elettrofisiologia, elettrostimolazione, angioplastiche, interventistica sulla valvola aortica e recentemente mitralica, interventi di cardiochirurgia effettuati su pazienti a complessità ed età crescente ed afferenti per oltre il 30% da altre realtà della regione e della nazione.
La "Divisione" ha funzionato per trent'anni all'Ospedale Maggiore, anche dopo l'attivazione dell'Ospedale di Cattinara, soprattutto perché permetteva delle rapide interazioni e reciproche integrazioni fra le varie sezioni della degenza, unità coronarica, cateterismo e cardioangiografia, valutazione funzionale, indagini non invasive, cardiologia nucleare, riabilitazione cardiologica, ambulatori dedicati, cardiochirurgia. L'interazione (e non la "Divisione") logistica ed organizzativa ha creato una autentica e concreta interazione multiprofessionale e multidisciplinare, che ha improntato la collegialità e l'azione in *team* per le scelte sui malati.
Quando nel 1987 arrivai a Trieste, ventitreenne neolaureato dell'università di Palermo, il confronto fu con un gruppo di professionisti qualificati, abituati ai meeting quotidiani, al confronto costante con i Cardiochirurghi, gli Anestesisti, i Radiologi i Medici d'Urgenza.
Spiccava ovviamente la figura carismatica di Camerini, personalità capace di coniugare a livello altissimo cultura, spirito critico, leadership, capacità di catalizzare ricerca e curiosità, grande umanità ed empatia, rispetto per il malato, onestà. In quegli anni Camerini rivestiva un importante ruolo scientifico internazionale in seno al Working Group della Società Europea di Cardiologia -International Council of Cardiomyopathies della International Society and Federation of Cardiology.
Avevo conosciuto Camerini da studente di patologia medica nel 1984 ad un seminario internazionale sulla patologia della diastole che si teneva in un auditorium del Borgo medioevale di Erice, lo riascoltai nel 1986. Laureatomi nel 1987 la scelta fu ferma: venire a Trieste. Così è cominciata una storia importante di impegno, studio ed esperienza clinica ed un'opportunità fantastica di formazione qualificata e crescita in tutti i settori della cardiologia, con attività di ricerca e coinvolgimento attivo nella didattica fin dal 1993.
Con Camerini ho vissuto la straordinaria esperienza di formazione in Cardiologia Clinica, la rottura costante con i paradigmi, quando non sostenuti da evidenze scientifiche, lo sviluppo di innovazioni sulla terapia dello scompenso cardiaco, l'intuizione straordinaria dell'enorme sviluppo che la medicina molecolare e la genetica avrebbero avuto e l'introduzione attiva nelle attività di didattica e ricerca. Camerini lasciò la Direzione nel 1996 per dedicarsi all'impegno di Senatore della Repubblica. Il patrimonio e le potenzialità consegnate erano notevoli. Seguì purtroppo un periodo complesso che avrebbe certamente sfaldato gruppi di lavoro medico-infermieristici deboli. Ciò non avvenne con il contributo di molti. Le difficoltà di quel periodo ed in generale l'importanza di una leadership solida alla guida di gruppi complessi è consegnato ai numeri sulle attività e consumi ed al nuovo impulso che tutte le attività ebbero dal 1999 in poi, in tutti i settori dell'assistenza, didattica e ricerca, quando l'allora Direttore Generale Gino Tosolini, mi nominò alla Direzione della Struttura.
Benché la qualificazione professionale e l'attenzione umana ai pazienti mantenessero alta la qualità delle cure e l'attrazione anche su pazienti non residenti, la Divisione del Maggiore mostrava tutta la sua insufficienza e le sue limitazioni, anche di decoro e dignità del soffrire. Nel 1999, pur nella realtà del Maggiore, la Cardiologia venne riconosciuta come la struttura aziendale con il più elevato indice di soddisfazione da parte degli utenti.
La nostra attrazione all'Ospedale Maggiore era del 33%, pur fra mura antiche, molti spifferi, assenza di climatizzazione, servizi igienici inadeguati e pazienti degenti in stanzoni e corridoi. Ciò misura l'importanza della professionalità, dell'attenzione umana, ascolto, sorriso, empatia con i malati, al di là delle strutture ed in maniera complementare alle tecnologie.
Già durante la Direzione Camerini si era iniziato a pensare e successivamente a realizzare, per merito degli Assessori alla Sanità del tempo (Giampiero Fasola e Giorgio Matassi), quella che sarebbe divenuta la nuova struttura dedicata presso il Polo Cardiologico di Cattinara. Questa Struttura, progettata dall'Arch. G. Semerani, è nata pensata come strettamente integrata ed altamente specializzata nel settore della Cardiologia e Cardiochirurgia.
La struttura e l'organizzazione del Polo e le necessarie ed efficaci interazioni con l'intero Ospedale ma in particolare con il Pronto Soccorso, la Medicina d'Urgenza, la Terapia Intensiva Generale ed il Dipartimento di Immagini-Radiologia ne fanno un vero Centro d'eccellenza moderno ed aggiornato, nel panorama delle istituzioni europee più avanzate.

All'esterno del Polo Cardiologico è inoltre da ricordare l'interazione fondamentale con il Sistema 118 ed Centro Cardiovascolare ASS1, per anni diretto dal Prof. Sabino Scardi ed adesso dal Dott. Andrea Di Lenarda e la Riabilitazione Cardiologica, diretta dalla Dott.ssa Patrizia Maras; queste strutture chiudono il cerchio di una qualificata assistenza che in accordo stretto con la Medicina Generale fornisce risposta qualificata a tutti i bisogni delle persone che a noi si rivolgono, dalla Prevenzione, alla Cura e Riabilitazione.
L'arrivo nel 2003 presso il Polo Cardiologico, ha costituito una grande opportunità per adeguare l'offerta alla domanda sia dell'area vasta giuliano-isontina che extraregione.
L'enorme incremento nel 2003 delle attività di consulenza e diagnostica non invasiva per l'intero presidio di Cattinara, malgrado la progressiva riduzione dei posti letto globali, indica quanto le funzioni di Cardiologia entrino nella vita interna dell'intero ospedale e nei percorsi di cura dei pazienti di tutte le aree.
Tutto ciò non avrebbe potuto realizzarsi senza il contributo determinante di chi ha creduto nell'utilità ed opportunità di una struttura cardiologica dipartimentale qualificata, consentendone la dotazione tecnologica ed i necessari adeguamenti; mi riferisco alle Direzioni Tosolini, Nicolai, Zigrino e Cobello.
I problemi ovviamente esistono e riguardano l'area del personale e la sua congruità, il necessario adeguamento tecnologico in Cardiologia ma anche nelle realtà interagenti, la formazione di personale qualificato, coerente con l'alta specialità della struttura, il costante monitoraggio e verifica, l'attitudine alla revisione critica dei problemi, l'attitudine a costruire e coltivare interazioni creative multidisciplinari e multiprofessionali,
Camerini ci ricordava spesso che la ricerca è uno "stato della mente", che assistenza e ricerca devono svilupparsi in un'intima collaborazione, che la ricerca migliora e rende più rigorosa l'assistenza stessa ed infine che la trasmissione delle conoscenze è un dovere di ogni medico. In quest'ottica la ricerca cardiologica, dapprima timida, semplice e basata essenzialmente sull'osservazione clinica, ebbe inizio ancora negli anni '50 per diventare con il progredire degli anni più complessa ed integrata a livello multidisciplinare ed internazionale. L'attività di ricerca si è tradotta in oltre 1000 contributi scientifici inizialmente pubblicati su riviste nazionali ed internazionali oltre 400 dei quali su riviste internazionali *peer reviewed*. Varie sono state le tematiche oggetto di studio, benché dagli anni '80 la ricerca sia stata prevalentemente indirizzata agli aspetti epidemiologici, morfologici, eziopatogenetici, prognostici e terapeutici delle malattie del miocardio e dello scompenso cardiaco.
Abbiamo pubblicato con *authorship* principale e con apporto di casistica su riviste qualificate come New England Journal of Medicine, Nature, Circulation, Journal of the American College of Cardiology, Journal of Clinical Investigation ed altre.
Abbiamo visto progressivamente incrementare la nostra capacità di produzione scientifica pur essendosi questa sviluppata in una realtà essenzialmente ospedaliera dove per molti anni Camerini e successivamente io siamo stati gli unici universitari. Anche questo misura lo spirito di lavoro e la qualità del Gruppo e dei Collaboratori, al di là delle appartenenze.
Credo di dover ricordare 4 momenti fondamentali, tutti di matrice triestina, di questa qualificata attività di ricerca che passano attraverso la collaborazione con:

1. Prof.ssa Luisa Mestroni, Professor of Medicine presso l'Università di Denver, con la quale abbiamo sviluppato studi avanzati sulla genetica e storia naturale delle Cardiomiopatie;
2. Prof. Furio Silvestri e la Prof.ssa Rossana Bussani, dell'Istituto di Anatomia Patologica dell'Università di Trieste, per gli aspetti di morfopatologia e studio della biopsia endomiocardica;
3. Prof. Mauro Giacca e collaboratori con i quali stiamo sviluppando ricerche avanzate sulla rigenerazione miocardica e con il quale abbiamo concepito e realizzato il Centro di Cardiologia Traslazionale che costituisce una sezione Cardiologia, situato all'interno del complesso di Cattinara e che ha finalità di sviluppare attività di ricerche avanzate, Medicina Traslazionale e formazione dei giovani medici;
4. Associazioni di Volontariato come Cuore Amico Muggia, Amici del Cuore, Sweet Heart, Assodiabetici, AIDO, Fondazione CRT, Generali Assicurazioni, Fondazione Casali che ci hanno supportato nello sviluppo delle attività di formazione, ricerca e dotazione tecnologica.

Crediamo profondamente all'utilità di avvicinare le persone ai problemi in sanità e crediamo all'utilità di una informazione chiara che generi alleanza dei cittadini con le organizzazioni sanitarie.

Non vi è dubbio che una cardiologia moderna, culturalmente elevata, efficiente e solidale si basa in primo luogo su tutte le donne e su tutti gli uomini che in essa operano e che si prendono cura degli esseri umani loro affidati. Essa deve essere luogo di cure appropriate ed avanzate, di progresso delle conoscenze, ma anche di reclutamento e formazione di persone giovani e motivate, sia mediche che infermieristiche e tecniche. Essa deve essere luogo per relazioni creative e per la costruzione di interazioni e stili di approccio collegiale alla soluzione dei problemi di salute della città e dell'area giuliano- isontina ma anche dei numerosi pazienti provenienti da fuori regione.
È impossibile citare i tanti che in 40 anni hanno contribuito alla nascita crescita e trasformazione di un piccolo e semplice nucleo di cardiologia, in una complessa e moderna struttura, rinomata a livello nazionale ed internazionale.
Senza l'apporto di tutti, la Cardiologia di Trieste non sarebbe ciò che è e rappresenta.
L'esistenza di una Cardiochirurgia qualificata costituisce per Trieste e per la Regione, un valore aggiunto altissimo.
Il ricordo e la gratitudine sono per chi ha fondato ma anche per tutti coloro, medici, infermieri, tecnici, O.S.S., amministrativi e ricercatori che hanno lavorato con impegno, sacrificio, competenza e dedizione, contribuendo ai traguardi raggiunti ed a tutti coloro che continuano a mantenere alta la tensione all'innovazione continua, al trasferimento di conoscenze, alla revisione critica e al miglioramento di tutte le attività, alla personalizzazione ed umanizzazione delle cure, in un sistema complesso che ha memoria di un passato autorevole e di prestigio e sa guardare propositivamente al futuro.

Prof. Gianfranco Sinagra
Direttore Dipartimento Cardiovascolare e Scuola di Specializzazione in Cardiologia,
Azienda Ospedaliero Universitaria, Università di Trieste, Ospedale di Cattinara

Il gruppo della Cardiologia all'Ospedale Maggiore poco prima del trasferimento al Polo Cardiologico di Cattinara

FRANCESCA CETTOLO

Nata a Pordenone nel 1983 consegue la maturità classica presso il Liceo Paritario Don Bosco di Pordenone nel 2002. Nel 2012 ottiene la laurea specialistica in Medicina e Chirurgia con la qualifica di Dottore Magistrale portando come tesi: "*Ipertensione arteriosa polmonare secondaria out of proportion: descrittori clinici ed outcome*". Dal mese di luglio 2012 è iscritta all'Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri ed ha effettuato diverse sostituzioni come medico di medicina generale presso l'Ambulatorio di Medicina Generale a Pordenone.

Dal 2010 ad oggi è stata prima studente, poi medico ospite presso la S.C. Cardiologia dell'Azienda Ospedali Riuniti di Trieste, con mansioni e responsabilità nell'arruolamento dei pazienti e nella creazione ed aggiornamento del Registro sull'ipertensione polmonare, è stata ricercatore del gruppo di studio *Eurobservational Reserch (ESC)* sulla fibrillazione atriale ed ha compiuto attività di ricerca e di compilazione del Registro inerente la Riabilitazione del Cardiopatico.

Sempre negli stessi anni ha partecipato a numerosi Congressi, Corsi di aggiornamento e Convegni. Dal 2011 al 2013 ha partecipato, assieme ad altri colleghi, alla stesura di diverse pubblicazioni scientifiche. Per la borsa di studio *Fulvio Pivotti* che ogni anno la nostra Associazione stanzia è stata proposta dal Prof. Gianfranco Sinagra con la motivazione: "*Per la dedizione e puntualità clinica e per l'importante contributo all'istituzione e gestione di un registro sull'ipertensione polmonare*".

Il Professor Sinagra presenta la Dott.ssa Cettolo.

La Signora Clara Pivotti assieme alla premiata ed il Presidente di Cuore Amico Muggia

LA LUCCIOLATA

Sempre sensibile alle problematiche che richiedano un aiuto, quest'anno l'Associazione è uscita dai suoi consueti schemi per organizzare una manifestazione che da due anni mancava a Muggia: *La Lucciolata*. In collaborazione con la Parrocchia S.S. Giovanni e Paolo ed il Comune, ci siamo attivati per l'*Associazione Via di Natale – ONLUS* che raccoglie fondi per la costruzione di alloggi per i pazienti in cura al Centro di Riferimento Oncologico di Aviano (CRO) ed i loro famigliari. Domenica 24 novembre alle ore 18.00 siamo partiti dal Ricreatorio L. Penso ed in corteo, ognuno con una candela accesa in mano abbiamo fatto un breve giro nel centro della nostra cittadina, al rientro abbiamo offerto un piccolo rinfresco.
Ringraziamo i coniugi Gianni e Marisa Cechet per il loro aiuto nell'organizzazione della manifestazione ed i Vigili Urbani che ci hanno scortato lungo il percorso.
Hanno parlato dell'iniziativa: per la *Via di Natale*, il Consigliere Andrea Francescutto venuto da Pordenone per l'occasione, per il Comune l'Assessore Stefano Decolle, per la Parrocchia, in sostituzione del Parroco Don Latin, il Diacono Piero Pesce ed infine per la nostra Associazione il Presidente Giorgio Mauro.
Ringraziamo tutti coloro che hanno contribuito alla riuscita di questa bellissima iniziativa e…. appuntamento al prossimo anno!

Ore 18.00: la Polizia Municipale attende l'inizio del corteo

Il Consigliere dell'Associazione Via di Natale Andrea Francescutto accende la prima candela assieme all'Assessore Stefano Decolle.

Il percorso

Il rinfresco presso il Ricreatorio di via Roma. Da sinistra a destra: i sigg. Pesce, Cechet, Francescutto, Decolle, Mauro.

Cuore Amico nel 2013

Gite

Marzo
Vicenza e Villa Valmarana ai Nani

Maggio
Istria - Gita nel Vicenate

Giugno
Alla scoperta di Trieste

Settembre
Istria - La via della bauxite

Ottobre
Alla scoperta di Muggia

Novembre
Gita della Farina

Giornate del Cuore

Maggio
S. Croce

Settembre
"Giornata Mondiale del Cuore" a Muggia, S. Dorligo

Novembre
S. Croce

Iniziative Varie

Gennaio

- Dono da parte della Fondazione "Osiride Brovedani - ONLUS" alla nostra Associazione di un apparecchio *Cholestec LDX* per esami ematici.

Aprile

- Assemblea Sociale per il rinnovo delle cariche direttive.
- Partecipazione alla manifestazione *"Mujalonga sul mar"*

Maggio

- Partecipazione al Torneo di Rugby Muggia *Telethon-Cuore Amico Muggia*.

Giugno

- Conferenza del Prof. Salvatore Siracusano sul tema *"Novità sull'incontinenza maschile e femminile"*.
- Postazione informativa alla *"Regata dei Tre Golfi"*.
- Pranzo fine ginnastica.

Luglio-Agosto

- Corso di Aquagym nella Base Logistico-Addestrativa di Lazzaretto.

Novembre

- Conferenza *"Il Tabagismo"* relatrice la dott.ssa Giulia Generoso.
- Manifestazione la "Lucciolata" per il CRO di Aviano.

Dicembre

- Conferenza *"Cardiologia a Trieste fra cura, tecnologia, ricerca ed attenzione umana ai malati"* relatore il Prof. Gianfranco Sinagra.
- Borsa di studio in memoria del dr. Fulvio Pivotti.
- Pranzo Sociale al Ristorante "Alla Risorta".
- Visita alla Casa di Riposo di Muggia per gli auguri di Buon Natale agli ospiti ed al personale.
- Aiuti alla Cardiologia.

QUEST'ANNO CI HANNO LASCIATO

Cuore Amico li ricorda con stima e amicizia assieme a coloro che li hanno preceduti.

Luigi Scheriani (2012)
Piero Paghi
Giuseppe Bertotti
Bruna Marsi
Dario Salmi

Prendi un sorriso...

Prendi un sorriso,
regalalo a chi non l'ha mai avuto.
Prendi un raggio di sole,
fallo volare là dove regna la notte.
Scopri una sorgente,
fa bagnare chi vive nel fango.
Prendi una lacrima,
posala sul volto di chi non ha pianto.
Prendi il coraggio,
mettilo nell'animo di chi non sa lottare.
Scopri la vita,
raccontala a chi non sa capirla.
Prendi la speranza,
e vivi nella sua luce.
Prendi la bontà,
e donala a chi non sa donare.
Scopri l'amore,
e fallo conoscere al Mondo.

Mahatma Gandhi

Periodico dell'Associazione Cuore Amico fondata nel 1989 - Anno XI - N° 11
Direttore Responsabile Dott. Franco Stener - Direttore Tecnico Dott. Gastone Sabbadini.
Hanno collaborato a questo numero: Prof. Gianfranco Sinagra, Dott. Franco Stener, Dott.ssa Giulia Generoso, Roberto Mangosi, Alessandro Parlante, Rosamaria Cannas, Giorgio Mauro, Carmen Tomasovich.
Fotocomposizione e stampa: ART Group S.r.l. - via Malaspina, 1 - 34147 Trieste
Direzione, Redazione ed Amministrazione: Associazione Cuore Amico - Via Roma, 22 - 34015 - Muggia (TS) - Tel/Fax 0409881912 - C.F. 90040310329
e-mail: info@cuoreamicomuggia.it - web: www.cuoreamicomuggia.it
Autorizzazione del Tribunale di Trieste n° 1027 del 27/05/2003
Distribuito gratuitamente

Cuore Amico 2014

Calendario delle pressioni ♥ e delle prove ematiche 💧

GENNAIO

L	M	M	G	V	S	D
		1	♥	3	💧	5
6	7	8	♥	10	11	12
♥	14	15	♥	17	💧	19
♥	21	22	♥	24	25	26
♥	28	29	♥	31		

FEBBRAIO

L	M	M	G	V	S	D
					💧	2
♥	4	5	♥	7	8	9
♥	11	12	♥	14	💧	16
♥	18	19	♥	21	22	23
♥	25	26	♥	28		

MARZO

L	M	M	G	V	S	D
					💧	2
♥	4	5	♥	7	8	9
♥	11	12	♥	14	💧	16
♥	18	19	♥	21	22	23
♥	25	26	♥	28	29	30
♥						

APRILE

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	♥	4	💧	6
♥	8	9	♥	11	12	13
♥	15	16	♥	18	💧	20
21	22	23	♥	25	26	27
♥	29	30				

MAGGIO

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	💧	4
♥	6	7	♥	9	10	11
♥	13	14	♥	16	💧	18
♥	20	21	♥	23	24	25
♥	27	28	♥	30	31	

GIUGNO

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	♥	6	💧	8
♥	10	11	♥	13	14	15
♥	17	18	♥	20	💧	22
♥	24	25	♥	27	28	29
♥						

LUGLIO

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	♥	4	💧	6
♥	8	9	♥	11	12	13
♥	15	16	♥	18	💧	20
♥	22	23	♥	25	26	27
♥	29	30	♥			

AGOSTO

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SETTEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
♥	2	3	♥	5	💧	7
♥	9	10	♥	12	13	14
♥	16	17	♥	19	💧	21
♥	23	24	♥	26	27	28
♥	30					

OTTOBRE

L	M	M	G	V	S	D
		1	♥	3	💧	5
♥	7	8	♥	10	11	12
♥	14	15	♥	17	💧	19
♥	21	22	♥	24	25	26
♥	28	29	♥	31		

NOVEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
♥	4	5	♥	7	💧	9
♥	11	12	♥	14	15	16
♥	18	19	♥	21	💧	23
♥	25	26	♥	28	29	30

DICEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
♥	2	3	♥	5	💧	7
8	9	10	♥	12	13	14
♥	16	17	♥	19	💧	21
♥	23	24	25	26	27	28
29	30	31				