Cuore Amico
informa

2011

IL SALUTO DEL PRESIDENTE

Cari Soci,
quest'anno si sono svolte le elezioni per il nuovo Consiglio Direttivo e nella pagina accanto troverete i nomi di tutti componenti. Sono rimasti gli stessi, tranne per un nuovo eletto, Gastone Della Pietra che si occupa delle nostre gite. Inizia, così il mio quarto mandato; non avendo trovato nessun successore, mi impegno a continuare il nostro lavoro. Gli anni passano e la fatica si fa sentire un po' per tutti ma, guardandomi alle spalle e vedendo accanto a me quasi tutte le stesse persone che mi hanno seguito in questo percorso, penso che volontari si nasce e non si diventa. Ringrazio di cuore il Consiglio Direttivo ed i Collaboratori, *la squadra,* come mi piace chiamarla, per essermi rimasti sempre accanto in tutti questi anni. C'è un alcunché che spinge ciascuno di noi volontari ad occuparci degli altri dedicando gran parte del tempo libero al proprio incarico e ad essere attivo e al tempo stesso creativo. Creatività: anche questo ci vuole, perché non basta eseguire le quotidiane incombenze che ciascuno si è preso in carico, ma serve programmare, seguire, organizzare e… all'occasione reinventarsi e rinnovarsi! Nelle pagine del nostro Giornalino troverete una sintetica relazione sul nostro lavoro e sulle iniziative che nel corso dell'anno 2010 abbiamo preso. Nel 2010 abbiamo acquistato una cyclette e gli attrezzi per la ginnastica riabilitativa del Centro di Riabilitazione dell'Ospedale Maggiore; nella palestra della Riabilitazione la dott.ssa Patrizia Maras ha posto una targa (come potrete leggere a pag. 10) di ringraziamento per il nostro contributo. All'A.S.S. n° 3 di Muggia abbiamo donato un apparecchio Holter che viene usato dai nostri cardiologi Giulia Russo e Giorgio Faganello. Ciò eviterà a chi ne avrà bisogno, il disagio di doversi spostare in città. Facciamo quello che le nostre finanze ci permettono e tutto grazie a voi ed ai contributi che riusciamo a ricevere. Voglio ricordare la scomparsa di Gino Borin autore della copertina del 2007. Grazie al Sindaco Nerio Nesladek ed all'Assessore alla Sanità Giorgio Kosic che seguono con molta attenzione le nostre attività. Come sempre un grazie al dott. Ladi Cociani, Presidente del Circolo della Vela di Muggia, ed al Tenente Colonnello Giuseppe Conte, Comandante della Base Logistico-Addestrativa di Lazzaretto-Muggia, che con le loro strutture ci permettono ogni anno di realizzare i nostri corsi di ginnastica sia in inverno che in estate, mantenendo così una continuità di movimento tutto l'anno. La copertina quest'anno è stata creata dalla nostra socia Bruna Marsi. Qui sotto troverete il fac-simile del modello per l'elargizione del 5 per mille nella dichiarazione dei redditi. Saremo grati a chi vorrà beneficiare la nostra associazione.
Auguro a tutti un felice 2011.

Il Presidente
Giorgio Mauro

IL 5 PER MILLE - COME FARE

I modelli per la Dichiarazione dei redditi (CUD 2007, 730/1 bis ed UNICO) hanno uno spazio riservato al 5 per mille (vedi fac-simile sotto riportato)

1. Firma nel riquadro dedicato alle Organizzazioni Non Lucrative (Onlus)
2. Inserisci il codice fiscale di CUORE AMICO - ONLUS: 90040310329

BRUNA MARSI

Nata a Muggia, fin da giovane, autodidatta, ha coltivato la passione per la pittura nelle sue varie forme, usandola anche per decorazioni artigianali. In età adulta ha frequentato una scuola di pittura per imparare le varie tecniche. Partecipa ogni anno alla mostra delle donne pittrici "8 Marzo" e "Fameja Muiesana". Questo il giudizio del suo maestro Giampaolo De Santi: *Quando arrivò nel mio studio, Bruna Marsi mi colpì per l'irruenza del suo dipingere, la sua tenacia e la pennellata istintiva che sapevo già sarebbe stato arduo domare. Con pazienza siamo riusciti ad incanalare la sua energia, pur senza mai perderne l'istinto vitale nell'esprimere il suo modo di affrontare la vita. Ha superato con pazienza ogni tappa che le permetteva di acquisire una libertà tecnica: il lavoro è stato duro ed ha mantenuto intatto il suo modo di essere. Mi ricorda a volte il Van Gogh febbrile nelle stesure nervose del colore ed il Chagall nella libertà della composizione. Ha affrontato ogni tipologia pittorica: dalla figura, al paesaggio come la natura morta, sempre con lo stesso fervore. E il risultato è sempre stato personale: in ogni sua opera si distingue il suo segno che nessuna tecnica o manierismo potrà mai cancellare. L'arte di Bruna Marsi è più forte del soggetto; questo era il progetto e Bruna ci è riuscita.*

ASSEMBLEA SOCIALE PER IL RINNOVO DEL DIRETTIVO

Il giorno 6 marzo 2010 nel corso dell'annuale Assemblea Sociale è stato rinnovato il Consiglio Direttivo con le votazioni dei nostri Soci, sempre attenti e numerosi. È stata letta la relazione annuale e tutti i punti sono stati approvati per alzata di mano dai presenti, tranne due contrari. Poi, scheda alla mano, ognuno ha espresso le sue preferenze e si è proceduto alla votazione per il rinnovo delle cariche sociali.

Approvato il bilancio… si passa alle votazioni per il nuovo Consiglio Direttivo.

CONSIGLIO DIRETTIVO:

MAURO Giorgio	Presidente
ROBBA Piero	Vicepresidente
BARTOLINI Franco	Tesoriere
CANNAS Rosamaria	Segretaria
FAIT Nerella	Consigliere
DELLA PIETRA Gastone	Consigliere
SANDRIN Marina	Consigliere

COLLEGIO DEI SINDACI

BRECELLI Elio	Presidente
LIGATO Bruna	Consigliere
FREDDI Giorgio	Consigliere

COLLEGIO DEI PROBIVIRI:

ZECCHIN Mariella	Presidente
NOVEL Annarosa	Consigliere
FIKFAK Ariano	Consigliere

IL SOSTEGNO PER LA RICERCA

Venerdì 12 febbraio 2010 alle ore 18.00 presso l'Hotel Lido di Muggia Cuore Amico ha organizzato un incontro con i medici cardiologi del Centro Cardiovascolare di Trieste: Giulia Russo, Giorgio Faganello e Andrea Di Lenarda che hanno presentato la Campagna Nazionale a sostegno della ricerca cardiovascolare, che prevede oltre alla conferenza una camminata dimostrativa ad avvalorare la tesi che il moto aiuta a mantenersi sani. Avvenimento questo diventato ormai per noi un appuntamento annuale. Sono intervenuti il Sindaco Nerio Nesladek e l'Assessore alla Sanità Giorgio Kosic, sempre attenti alle nostre iniziative. L'affluenza è stata numerosa e i nostri medici Russo e Faganello, dopo una piacevole conferenza, hanno vivacizzato la riunione coinvolgendo l'uditorio con dei quiz sul tema "il cuore". Non si vinceva nulla ma il pubblico ha gradito molto il fatto di essere partecipe, dimostrando anche di essere molto competente sugli argomenti proposti.

Il saluto del Presidente agli intervenuti…

…e quello del Sindaco Nerio Nesladek assieme al dott. Andrea Di Lenarda.

I cardiologi Giulia Russo e Giorgio Faganello pongono alla platea i loro quiz…

…ed il pubblico risponde prontamente.

SABATO 13 FEBBRAIO PUNTUALI A... CAMMINA

ED A PROPOSITO DI CAMMINARE PER LA SALUTE IN APRILE TUTTI ALLA MUJALONGA 2010

Il dott. Andrea Di Lenarda ha corso per la nostra Associazione.

Puntuali, anche quest'anno, ci siamo presentati alla manifestazione ed abbiamo raggiunto il bel numero di 116 iscritti! Ringraziamo il Club *Forza e coraggio* ed il club *Milenka* che, non avendo molti partecipanti si sono uniti a noi permettendoci, così di vincere il primo premio per il gruppo più numeroso ed un'altra serie di riconoscimenti.
Si è unito a noi anche il dott. Andrea Di Lenarda, Direttore del Centro Cardiovascolare, grande sostenitore dell' attività fisica come adiuvante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Infatti egli stesso ha partecipato a diverse maratone e nel 2008 a quella di New York.
Le nostre socie Doretta Novello e Irma Giovannini, classe 1927 e il nostro *jolly* Ondina Busatto classe 1922, sono state premiate come *meno giovani* ma, aggiungiamo noi, le più in gamba! Siamo onorati di averle fra i nostri soci ad esempio per tutti che, anche con tanti *anta* sulle spalle, si possono avere buona volontà e coraggio per fare 10 km di passeggiata senza grossi problemi! Vorremmo che fossero di esempio per tutti coloro che molto più giovani non considerano il moto come uno dei fattori più importanti per mantenere sano il nostro apparato cardiovascolare.

Prima della partenza. Non tutti ma i più affezionati.

LE PREMIATE... MENO GIOVANI

Ondina Busatto...

Dora Novello...

e... Irma Giovannini

In festa per aver vinto un prosciutto come gruppo più numeroso.

CHI SARÀ IL FORTUNATO?

Per il prosciutto e la confezione di vino ricevuti abbiamo chiamato Ondina Busatto che ha sorteggiato fra i 116 partecipanti i nomi dei due vincitori.

L'estrazione. Il vincitore del prosciutto è Manuela Dellaluce.

LEZIONI DI GINNASTICA...

Anche quest'anno, grazie al lavoro delle volontarie Nerella Fait e Mariuccia Fantini i nostri soci possono usufruire della palestra del Circolo della Vela per i corsi di prevenzione e mantenimento.

Cardiopatici...

...e non.

...E AQUAGYM

Anche il movimento in acqua risulta essere molto utile. Grazie alla Base Logistico Addestrativa di Lazzaretto Muggia diretta dal Tenente Colonnello Giuseppe Conte, che qui ringraziamo e che ci ospita nella sua piscina nei mesi di luglio e agosto, possiamo continuare il nostro programma di ginnastica per tutti i mesi dell'anno. I corsi sono organizzati e seguiti dalla nostra socia Mariella Colarich.

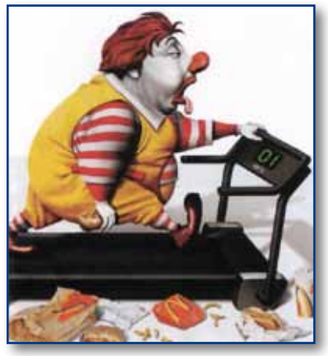
Acqua e sole ti mettono allegria, ma quando si chiacchiera troppo il maestro provvede!

DALLA MEDICINA DELLO SPORT ALLA PROMOZIONE DELLA SALUTE: UN NUOVO ORIZZONTE PER IL CENTRO CARDIOVASCOLARE

"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, ne' in eccesso ne' in difetto, avremmo trovato la strada per la salute." (Ippocrate, 460-370 a.C.)

Missione Bene-Essere? L'attività del Centro Cardiovascolare, peraltro già molto intensa e articolata, potrebbe assumere ulteriori valenze del tutto innovative per la comunità locale, in seguito al potenziamento, al proprio interno, dell'Ambulatorio di Medicina dello Sport, avvenuto grazie all'inserimento in organico di un Dirigente medico a tempo pieno, a partire dal gennaio 2010.
Il campo di intervento della moderna Medicina dello Sport travalica la pur fondamentale attività di tutela sanitaria delle attività sportive non agonistiche ed agonistiche che si concretizza soprattutto con le visite di certificazione dell'idoneità agonistica e non-agonistica obbligatorie per legge (le quali, in questa stagione, verranno raddoppiate di numero rispetto alla prima stagione di attività dell'Ambulatorio), per orientarsi ad affrontare le vaste e scottanti tematiche relative ai rapporti tra stili di vita, fattori di rischio cardiometabolico*, stato di salute e grado di Bene-Essere.
È arcinoto che gli stili di vita negativi - sedentarietà, abitudini alimentari scorrette, fumo di sigaretta, incapacità di gestire adeguatamente il distress* ecc. – sono all'origine della stragrande maggioranza delle malattie croniche cardiovascolari, cerebrovascolari e metaboliche.

La Sindrome Metabolica va trattata in primis mediante l'esercizio fisico regolare, la corretta nutrizione, la gestione dello stress.



La Sindrome Metabolica è un'esplosiva combinazione di sovrappeso con disposizione dell'adipe prevalentemente toraco-addominale*, stato pre-diabetico o diabete conclamato, dislipidemia aterogena* ed iniziale ipertensione arteriosa che hanno una notevole influenza anche su alcune frequenti patologie tumorali, internistiche*, neurodegenerative e psichiatriche.
È altresì noto che "…se una persona non fuma, fa attività fisica tutti i giorni, consuma frutta e verdura quotidianamente, si concede un bicchiere di vino al giorno, può ridurre il suo rischio personale di rimanere vittima di un attacco cardiaco del 75% nell'arco della vita" (S. Yusuf – studio Interheart).

Infine, è ben noto che, tra il dire e il fare … c'è di mezzo il mare … e che mare!

Si tratta di migliaia, milioni di persone, che, pur essendo spesso in possesso delle necessarie informazioni in materia, continuano a vivere in maniera lentamente ma inesorabilmente "suicidaria".

In questo "mare magnum", dunque, potrà andare a collocarsi la costituenda attività ambulatoriale medico-infermieristica di "Prevenzione della Salute Cardiovascolare", che ha già avuto inizio ma che potrà ampliarsi in coincidenza con il prossimo trasferimento del Centro Cardiovascolare nella nuova sede dell'Ospedale Maggiore: un' attività di valutazione del profilo personale di rischio cardiovascolare e metabolico, dello stato di forma fisica (quello che viene chiamato stato di "Fitness"), della propensione individuale al cambiamento dello stile di vita, valutazione che precede e rende possibile un intervento "tailored" (cioè ritagliato su misura per il singolo soggetto), di intervento vero e proprio (prescrizione dell'esercizio fisico in termini di tipologia, intensità, frequenza; formulazione di prescrizioni nutrizionali corrette; insegnamento di tecniche di gestione dello stress; aiuto alla cessazione del fumo, in collaborazione con il già esistente Ambulatorio del Tabagismo; prescrizione farmacologia di ambito cardiologico e metabolico).

Mettere in grado le persone di controllare i fattori determinanti della propria salute, in tal modo migliorandola

Questa attività potrà essere potenzialmente rivolta tanto ai soggetti ancora sani, ancorché ancorati a stili di vita negativi e portatori di fattori di rischio cardiometabolici, quanto ai soggetti già colpiti da eventi cardiovascolari e metabolici (cardiopatici, persone in sovrappeso, diabetici, ecc.).
In tal modo, l'iniziativa proposta supererà le classiche tipologie di intervento codificate con i termini di "prevenzione primaria" e "prevenzione secondaria", per adottare tecniche tipiche dei processi di "empowerment" che caratterizzano gli interventi di promozione della salute secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Salute finalizzati a sostenere i processi di cambiamento dello stile di vita orientati in direzione del più elevato livello di benessere psicofisico idealmente raggiungibile.

Dott. Andrea Di Lenarda
Direttore del Centro Cardiovascolare A.S.S. N°1 Triestina
Dott. Gianfranco Stupar
Responsabile Ambulatorio di Medicina dello Sport A.S.S. N° 1 Triestina

* fattori di rischio cardiometabolico: condizioni cliniche quali la resistenza all'insulina tipica dell'obesità, ipertensione arteriosa, iperglicemia, alterazione dei livelli di colesterolo e di trigliceridi, predisponenti alle malattie cardiache e metaboliche (diabete e sindorme metabolica).
* distress: ansia e nervosismo cronici.
* toraco-addominale: la zona che riguarda il torace e l'addome.
* dislipidemia aterogena: aumento elevato di grassi nel sangue capace di favorire l'aterosclerosi.
* patologie internistiche: per internistiche si intendono tutte quelle patologie che non vengono curate con interventi chirurgici ma solo con terapie farmacologiche.
* empowerment: si intende il processo basato sul consenso del paziente e sull'alleanza medico-paziente.

L'esercizio fisico è molto importante in tutte le fasi della vita

Esercizio fisico e nutrizione sono le armi contro l'epidemia di obesità

Barcola. Estate in movimento.

Il ballo, tra le altre cose, è un ottimo esercizio fisico aerobico.

INAUGURAZIONE DELL'AREA FUNZIONALE DI CARDIOLOGIA E RIABILITAZIONE

Venerdì 12 novembre è stato inaugurato ufficialmente all'Ospedale Maggiore di Trieste il Centro completamente rinnovato. Alla cerimonia erano presenti, tra gli altri, il prof. Gianfranco Sinagra, il cardiochirurgo dott. Aniello Pappalardo, il prof. Fulvio Camerini, il presidente dell'ordine dei medici dott. Claudio Pandullo ed il gruppo di lavoro a cui fa capo la responsabile dott.ssa Patrizia Maras. Assieme alla Fondazione Alberto e Katleen Casali ed alla famiglia Sadar, anche Cuore Amico Muggia era presente in veste di donatore. La nostra Associazione ha stanziato una somma con cui sono stati comprati, una cyclette ultimo modello ed un gruppo di attrezzi per la palestra, dove il paziente dopo essere stato sottoposto a tutti gli accertamenti necessari, presso i vari ambulatori, inizia un ciclo di sedute di ginnastica utili alla sua riabilitazione. La nostra Associazione offre a tutti i pazienti che hanno terminato il percorso riabilitativo in questa struttura, la possibilità di continuare la ginnastica di mantenimento con i corsi che si tengono ogni anno.

La cyclette e gli attrezzi ginnici donati da Cuore Amico.

Il prof. Gianfranco Sinagra illustra le finalità del centro accanto a lui la dott.ssa Rosanna Piani e la responsabile dott.ssa Patrizia Maras.

Da sin. a des.: il prof. Sinagra, le dott.sse Piani e Dore, la fisioterapista Scaramuzza, la dott.ssa Maras, il sen. Camerini e il dott. Pandullo.

Al gruppo si è aggiunto il cardiochirurgo dott. Aniello Pappalardo (a destra).

CRISTINA LUTMAN

Nata a Gorizia nel 1983 ha conseguito la Maturità Scientifica nella sua città e la laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Udine.
È iscritta all'Albo dell'Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e Odontoiatri di Udine.
Dal 2007 al 2009 ha lavorato come Chirurgo interno presso il Dipartimento Cardiotoracico, SOC di Chirurgia Cardiotoracica dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Udine.
Cardiologo Interno presso il Dipartimento Cardiotoracico, SOC di Cardiologia dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Udine.
Attualmente dal mese di giugno 2009, svolge il ruolo di Specializzanda in Malattie dell'Apparato Cardiovascolare presso l'Università di Trieste, Dipartimento Cardiovascolare, Struttura Complessa di Cardiologia dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria "Ospedali Riuniti" di Trieste con il Prof. Gianfranco Sinagra.

IN MEMORIA DEL DOTT. FULVIO PIVOTTI

Anche quest'anno Cuore Amico assegna la borsa di studio ad uno studente particolarmente meritevole segnalatoci dal Prof. Gianfranco Sinagra.

La dott.ssa Lutman ringrazia il Prof. Gianfranco Sinagra ed il Presidente Giorgio Mauro.

La signora Clara Pivotti le fa le sue congratulazioni.

PRESENTAZIONE DEL LIBRO "PIANETA CUORE"

Nella stessa serata all'Hotel Lido di Muggia è stato presentato il libro *"Pianeta Cuore istruzioni per conoscerlo e mantenerlo sano"* scritto a quattro mani dal prof. Gianfranco Sinagra e dalla dott.ssa Francesca Brun con il progetto grafico di Susanna Klugmann. È un volume piccolo e maneggevole, quasi un tascabile, che con grande semplicità spiega, in capitoli ben distinti le cause, le patologie ed i rimedi per mantenere il nostro cuore in buono stato. Alla fine si trova un utilissimo glossario che spiega tutti i termini medici, altrimenti poco comprensibili, per chi medico non è. Si legge tutto d'un fiato ed ha il merito di poter familiarizzare con quest'organo così piccolo ma importantissimo ed indispensabile! Consigliamo a voi che ci leggete di acquistarlo, è un vademecum molto prezioso che ognuno di noi dovrebbe avere. Cuore Amico ha avuto un'ulteriore soddisfazione leggendo che tra i collaboratori alla stesura del volume c'era anche il dott. Luca dell'Angela, da noi premiato lo scorso anno con la borsa di studio in memoria del dott. Fulvio Pivotti. Aiutare i giovani è un'altra delle nostre finalità.

Il pubblico presente.

La dott.ssa Francesca Brun ed il prof. Sinagra presentano il loro libro.

L'intervento del dott. Di Lenarda.

Tutti in fila per la dedica.

UN APPARECCHIO HOLTER ALL'A.S.S. N° 3 DI MUGGIA

L'Associazione Cuore Amico Muggia – ONLUS, sempre attenta e disponibile a supportare l'attività della Cardiologia Triestina e oltremodo attiva nelle iniziative di educazione e prevenzione cardiovascolare a favore dei suoi concittadini, amplia l'offerta sanitaria, donando un nuovo apparecchio Holter per il monitoraggio delle aritmie cardiache all'Azienda per i Servizi Sanitari n° 1 Triestina.

Il moderno e pratico registratore andrà ad aggiungersi all'offerta già disponibile di visita e presa in carico cardiologica, 400 visite all'anno, intervento educativo infermieristico 50 interventi all'anno, elettrocardiografia, 1000 esami all'anno ed ecocardiografia, 50 esami all'anno nella sede distrettuale di Muggia e, se indicato, domiciliare.

Il monitoraggio secondo Holter è uno strumento semplice e non invasivo per registrare ed analizzare il tracciato elettrocardiografico per 24 ore, continuando a svolgere tranquillamente le consuete attività quotidiane, potendo così correlare nella vita reale la comparsa di alcuni sintomi come le palpitazioni o transitorie alterazione dello stato di coscienza con eventuali aritmie lente (rallentamenti o blocchi della conduzione elettrica) o veloci (tachicardie parossistiche).

Il riconoscimento di queste aritmie è fondamentale per formulare una diagnosi clinica ed impostare un trattamento personalizzato. Dalla fine di novembre questo monitoraggio viene applicato anche nella sede del Distretto di Muggia, su indicazione del cardiologo o su richiesta del Medico di Medicina Generale. La refertazione dell'esame viene effettuata presso il Centro Cardiovascolare di Trieste dove verranno inviate quotidianamente le schede registrate.

L'ampliamento dell'offerta sanitaria della sede Distrettuale di Muggia si inquadra in un processo strategico dell'Azienda per i Servizi Sanitari n° 1 di Trieste, sempre attenta e vicina ai bisogni dei cittadini, in particolare nella realtà più periferiche come quella di Muggia.

La presenza settimanale a Muggia del personale medico ed infermieristico del Centro Cardiovascolare e l'ottimo rapporto instaurato con i Medici di Medicina Generale è in linea e supporta l'impegno dell'A.S.S. n° 1.

Dott.ssa Giulia Russo e dott. Giorgio Faganello
Cardiologi del Centro Cardiovascolare, referenti per il Distretto 3 di Muggia.

UN HOLTER PER L'A.S.S. DI MUGGIA

Mercoledì 17 novembre, Cuore Amico ha consegnato l'apparecchio Holter all'A.S.S. n° 3 di Muggia. Questa iniziativa consentirà ai pazienti cardiopatici di non doversi spostare al Centro Cardiovascolare per avvalersene, risparmiando loro tempo e fatica. Presenti alla piccola cerimonia: il Sindaco Nerio Nesladek, la direttrice dell'A.S.S. n° 3 Angelina Pianca, il dott. Andrea Di Lenarda e l'infermiera Gabriella Corte. L'apparecchio è stato consegnato ad una soddisfattissima dott.ssa Giulia Russo che ha dichiarato di avere già il paziente che lo avrebbe inaugurato subito.

Il Presidente di Cuore Amico Muggia consegna l'Holter in presenza del Sindaco di Muggia, della direttrice del'A.S.S. n° 3 e del Direttore del Centro Cardiovascolare.

L'Holter nelle mani della dott.ssa Giulia Russo e dell'infermiera Gabriella Corte.

GIORNATA MONDIALE DEL CUORE

La Fondazione Italiana per il Cuore, organizza in Italia per conto della World Heart Federation la **Giornata Mondiale per il Cuore**, celebrata ogni anno in tutto il mondo l'ultima domenica di settembre.
Quest'anno la Giornata è stata celebrata domenica 26 settembre. La manifestazione è un evento conosciuto e importante per ricordare e sensibilizzare la popolazione, le grandi aziende, i medici e le autorità a porre una personale attenzione alla pericolosità delle malattie cardiovascolari e ai modi per prevenirle.
Quest'anno l'attenzione è stata rivolta all'importanza della cura del proprio cuore e della propria salute anche sul luogo di lavoro.
In tale occasione Cuore Amico è sceso in piazza per offrire alla cittadinanza esami ematici, controlli della pressione controllo del peso corporeo e del monossido di carbonio nei polmoni dei fumatori. Il Comune di Muggia ha offerto lo spazio sotto il loggiato del Municipio per l'attività che si è svolta dalle ore 8.00 alle 12.00.

Misurazione della pressione.

Il Sindaco Nerio Nesladek, l'assessore alla Sanità Giorgio Kosic e l'assessore alle Politiche Giovanili Loredana Rossi con alcuni volontari di Cuore Amico.

LE GITE DI CUORE AMICO

Tra pochissimo sole e tanta pioggia Gastone è riuscito ad organizzare le nostre consuete gite.

Gita a Riocavalli.

Gita alle sorgenti del Vipacco.

Gita a Maria Wörth.

Gita sulle rive dell'Isonzo.

Gita in Puglia. I trulli di Alberobello e Castelmonte.

VISITA ALLA CASA DI RIPOSO

Come ogni anno in occasione delle festività Cuore Amico ha fatto visita alla Casa di Riposo di Muggia per offrire agli ospiti un piccolo dono e tanta allegria!

I preparativi...

A tutti un piccolo omaggio da parte nostra.

Maria Sasso 108 anni!

Un saluto prima di andare via.

Cuore Amico nel 2010

Gite

Aprile
Portobuffolè - Riocavalli

Maggio
Sorgenti del Vipacco - Monte Nanos, Rifugio Abram

Maggio
Castello di Hochosterwitz - Maria Wörth

Settembre
Gita in Puglia

Ottobre
Bovec e Sorgenti dell'Isonzo - Gita della farina

Giornate del Cuore

Settembre
Muggia – S. Dorligo

Ottobre
Aurisina

Novembre
Borgo S. Mauro

Iniziative Varie

Febbraio
"Accendi il tuo cuore per la ricerca". Camminata Barcola-Miramare

Aprile
Partecipazione alla manifestazione *"Mujalonga sul mar"*.

Giugno
Gazebo alla *"Regata internazionale dei tre golfi"*.

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

Novembre
Partecipazione all'inaugurazione del Centro di Riabilitazione del Cardiopatico all'Ospedale Maggiore di Trieste con la donazione di una cyclette e attrezzi per la ginnastica.

Presentazione del libro *"Pianeta Cuore"* del Prof. Gianfranco Sinagra e della Dott.ssa Francesca Brun.

Consegna della borsa di studio in memoria di Fulvio Pivotti.

Dono di un apparecchio Holter all'A.S.S. n° 3 di Muggia.

Dicembre
Pranzo Sociale all'Hotel Lido.

Visita alla Casa di Riposo di Muggia per gli auguri di Buon Natale agli ospiti ed al personale.

QUEST'ANNO CI HANNO LASCIATO

Cuore Amico li ricorda con stima e amicizia e li accoglie nel quadro appeso in Associazione assieme a coloro che li hanno preceduti.

Antonio Piga
Giorgio Pavesi
Licia Zaccaria
Gino Borin
Eda Pagliano
Umberto Weis
Galliano Donadel
Paolo Primo Volsi

OBBLIGO DI AIUTARE

Abbiamo l'obbligo
di aiutare i poveri
i drogati, i folli
e i delinquenti
non perché lo richieda
la nostra inutile morale
ma perché potremmo essere
proprio noi
gli angeli
che Dio ha scelto
per aprire la strada ai deboli
che altro non sono
se non forti in embrione.

Per questo dobbiamo donare
senza chiedere nulla in cambio
e il miglior dono
siamo noi stessi.

Sarà Dio
al momento opportuno
a premiarci
per la generosità
incondizionata.

Renzo Maggiore

da "La dimensione degli angeli"
Ed. Il Filo s.r.l. Roma
(per gentile concessione dell'autore)

Periodico dell'Associazione Cuore Amico fondata nel 1989 - Anno VIII– N° 8
Direttore Responsabile Franco Stener – Direttore Tecnico dott. Gastone Sabbadini.
Hanno collaborato a questo numero: dott. Andrea Di Lenarda, dott. Giorgio Faganello, dott.ssa Giulia Russo, dott. Gianfranco Stupar, Bruna Marsi, Rosamaria Cannas, Giorgio Mauro, Carmen Tomasovich.
Fotocomposizione e stampa: ART Group S.r.l. - via Malaspina, 1 - 34147 Trieste
Direzione, Redazione ed Amministrazione: Cuore Amico - Via Naccari, 8 - 34015 - Muggia (TS) - Tel/Fax 040330733
e-mail: info@cuoreamicomuggia.it - web: www.cuoreamicomuggia.it
Autorizzazione del Tribunale di Trieste n° 1027 del 27/05/2003
Distribuito gratuitamente

Cuore Amico 2011

Calendario delle pressioni ♥ e delle prove ematiche 🩸

GENNAIO

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
♥ 4	5	6	7	🩸	9	
♥ 11	12	♥	14	15	16	
♥ 18	19	♥	21	🩸	23	
♥ 25	26	♥	28	29	30	
♥						

FEBBRAIO

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	
♥						

MARZO

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	♥				

APRILE

L	M	M	G	V	S	D
				1	🩸	3
♥ 5	6	♥	8	9	10	
♥ 12	13	♥	15	🩸	17	
♥ 19	20	♥	22	23	24	
25	26	27	♥	29	30	

MAGGIO

L	M	M	G	V	S	D
						1
♥ 3	4	♥	6	🩸	8	
♥ 10	11	♥	13	14	15	
♥ 17	18	♥	20	🩸	22	
♥ 24	25	♥	27	28	29	
♥ 31						

GIUGNO

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	🩸	5
♥ 7	8	♥	10	11	12	
♥ 14	15	♥	17	🩸	19	
♥ 21	22	♥	24	25	26	
♥ 28	29	♥				

LUGLIO

L	M	M	G	V	S	D
				1	🩸	3
♥ 5	6	♥	8	9	10	
♥ 12	13	♥	15	🩸	17	
♥ 19	20	♥	22	23	24	
♥ 26	27	♥	29	30	31	

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	🩸	4
♥ 6	7	♥	9	10	11	
♥ 13	14	♥	16	🩸	18	
♥ 20	21	♥	23	24	25	
♥ 27	28	♥	30			

OTTOBRE

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	
♥						

NOVEMBRE

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					

DICEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
			♥	2	🩸	4
♥ 6	7	8	9	10	11	
♥ 13	14	♥	16	🩸	18	
♥ 20	21	♥	23	24	25	
26	27	28	♥	30	31	