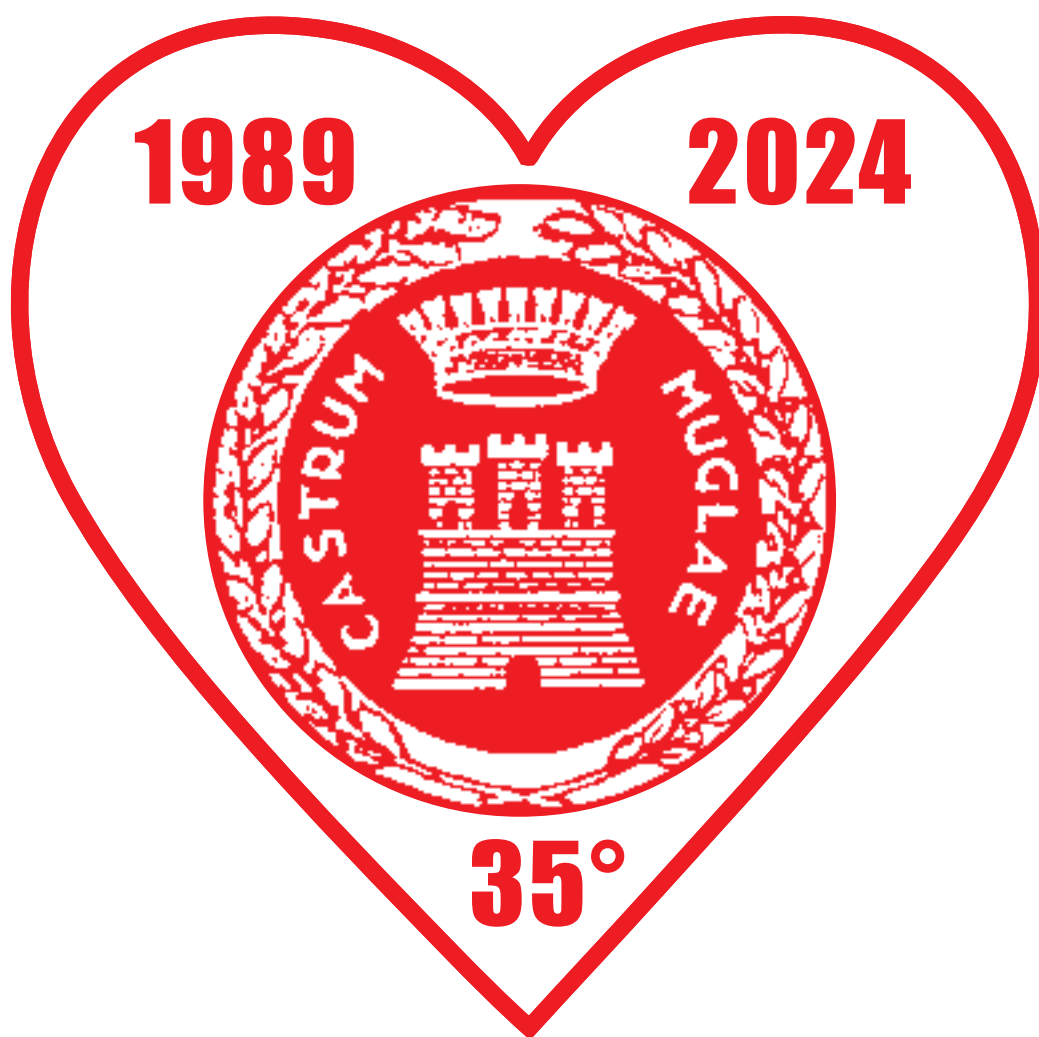


CUOREAMICO INFORMA 2026





SALUTI DEL PRESIDENTE



**Maria Teresa
Bertelli**

Cari soci e simpatizzanti, un altro anno è passato nel corso del quale abbiamo cercato di fare del nostro meglio per proporvi attività finalizzate alla diffusione della prevenzione principalmente delle malattie cardiovascolari migliorando lo stile di vita per poter arrivare alla terza età in forze, con voglia di fare, con ancora l'entusiasmo di conoscere e di partecipare e perché no anche di divertirsi.

Ricordiamo le iniziative organizzate nel 2025:

- presentazione in febbraio della nostra pubblicazione CUOREAMICO INFORMA 2025 con la descrizione di tutte le attività dell'anno precedente;
- l'8 marzo IL CUORE DELLE DONNE, elettrocardiogrammi gratuiti offerti dalla Cardiologia;
- entro aprile sono state ultimate le attività del progetto PROTAGONISTI A MUGGIA, della durata di due anni, tra le altre l'ultimo incontro del ciclo IL CIBO CHE FA BENE conferenza del biologo dott. Roberto Vano e della dietista e psicologa dott.ssa Su Yen Benedetto, oltre che gli ultimi incontri con gli anziani della casa di riposo, le ultime lezioni di informatica ecc.;
- in maggio abbiamo partecipato numerosi alla Mujalonga riuscendo ad ottenere il premio per il maggior numero di iscritti;
- in settembre apertura delle iscrizioni ai corsi di GINNASTICA DOLCE con un notevole aumento dei frequentanti;
- dal 29 settembre al 5 ottobre LA SETTIMANA DEL CUORE durante la quale si sono concentrate numerose attività gratuite offerte al territorio: prelievi ematici, elettrocardiogrammi, lo spettacolo teatrale ASSAJE E PO BON, un convegno dal titolo CUORE E PASSIONE al quale hanno partecipato i cardiologi prof. Gianfranco Sinagra e dott. Andrea Di Lenarda e lo psicoanalista dott. Massimiliano Tosolini e durante il quale è stato presentato il libro di Danica Smotlak il cui titolo ha dato il nome al convegno;
- abbiamo presentato il progetto Muggia Cardioprotetta che è stato finanziato dall'Unicredit e in parte dal Comune di Muggia e dal progetto delle Coop "Più vicini", finanziamento per mezzo del quale è stato possibile offrire gratuitamente:
 - da settembre a dicembre 5 corsi della durata di 2 ore di Simulazioni massaggio cardiaco, disostruzione vie aeree e dimostrazione uso del defibrillatore, di preparazione al BLS;
 - in novembre e dicembre organizzazione di 2 corsi BLS (Basic Life Support- Defibrillation/ Supporto Vitale di Base e Defibrillazione) per poter rianimare con l'uso del defibrillatore;
 - In dicembre è stato affisso a Zindis il primo pannello con defibrillatore.



Come già sapete la nostra Associazione si sta trasformando da Organizzazione di Volontariato ad APS Associazione per la Promozione Sociale, più consona allo svolgimento delle nostre attività e al poter proporre di nuove.

Non posso che ringraziare i nostri volontari i quali nell'ambito infermieristico e amministrativo, dedicano tempo e competenze per dar vita all'Associazione, prima fra tutti Giorgia che ha trascorso una vita nell'Associazionismo e nella Cooperazione.

Purtroppo gli anni passano e alcuni nostri consiglieri hanno deciso di ritirarsi dalle loro cariche nell'ambito dell'ODA (Consiglio di Amministrazione) e dalla presenza in segreteria pertanto abbiamo dovuto ridurre le ore di apertura della sede e a dicembre abbiamo rinnovato il Direttivo, riducendolo da sette a cinque i consiglieri con l'entrata di un nuovo membro: Carmen De Lorenzis nella funzione di Segretaria. Vogliamo pertanto ringraziare di cuore le care Pia Simicich e Miriam Moretto, volontarie indefesse da tantissimi anni, ammirevole esempio per le new entries!

Un ringraziamento particolare va a Giuliano Schiavone per il suo costante sostegno.

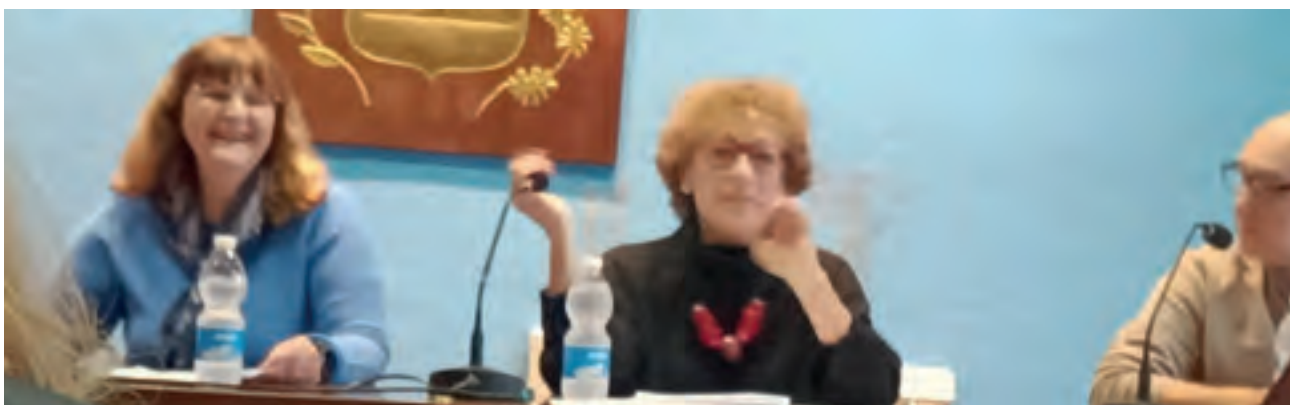
Per concludere mi piace citare una frase nata nei primi anni della nostra /vostra Associazione che è per noi sempre di monito per le varie iniziative: **"CURARE NON È SEMPLICE, PREVENIRE SI PUÒ, IMPARARE SI DEVE"**.



ASSEMBLEE

Il giorno **12 febbraio** l'ODA - Organo Di Amministrazione (Consiglio di Amministrazione) ha convocato presso la sala comunale Millo l'assemblea ordinaria dei soci per l'approvazione del bilancio 2024.

Bertelli Maria Teresa	Presidente
Sbrizzi Giorgia	Vicepresidente
Novel Annarosa	Segretaria
Schiavone Pasquale	Tesoriere
Mauro Fulvio	Consigliere
Simicich Pia	Consigliere
Moretto Miriam	Consigliere





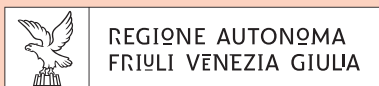
Il giorno **21 novembre** presso la sala Tonello della Cattolica si è tenuta l'assemblea ordinaria per il rinnovo delle cariche. Per mancanza di candidati l'assemblea all'unanimità ha votato la riduzione dei componenti l'Organo di Amministrazione da 7 a 5, e il giorno **1 dicembre** durante la riunione dell'ODA si sono votate le cariche che diverranno operative dal 1 gennaio 2026:

Bertelli Maria Teresa	Presidente
Sbrizzi Giorgia	Tesoriere e Vicepresidente
De Lorenzis Carmen	Segretaria
Schiavone Pasquale	Consigliere
Mauro Fulvio	Consigliere



Progetto PROTAGONISTI A MUGGIA

Con il contributo di



Entro il mese di aprile 2025 sono state organizzate le ultime attività del progetto Protagonisti a Muggia partito nel maggio 2023 e realizzato grazie a un contributo regionale. Il progetto si è rivolto principalmente ai cittadini di Muggia over 65 coniugando attività per un invecchiamento attivo con la sensibilizzazione della popolazione sulle problematiche cardiache e sulla loro prevenzione. Attività realizzate principalmente con i seguenti attori: **il Comune di Muggia, la Parrocchia Santi Giovanni e Paolo - Fili d'argento, l'AIDA Associazione internazionale Donne Assieme, la DSMO Associazione degli Sloveni di Muggia Kiljan Ferluga.**



Društvo Slovencev mlajske občine
Kiljan Ferluga



Di seguito le iniziative del progetto organizzate nel 2025:

CONFERENZE

Il **2 aprile** si è tenuta la conferenza:

COSTRUIRE LA LONGEVITÀ SANA **I principi, le sfide quotidiane, la resilienza,** **i nuovi orizzonti scientifici**

L'ultima conferenza del ciclo **IL CIBO CHE FA BENE** condotta dai dottori Roberto Vano e Su Yen Benedetto si è tenuta presso il ristorante della sede IAL FVG di Porto San Rocco a Muggia, un rinomato centro di formazione professionale specializzato nel settore alberghiero e della ristorazione. Al termine della conferenza che ha riscosso un notevole interesse con la presenza di 45 persone, gli allievi cuochi e camerieri hanno allestito un buffet con i cibi consigliati.





La conferenza è iniziata con l'intervento del dott. Roberto Vano che è Biologo, esperto in microbiologia, in medicina di laboratorio ed in particolare nel settore della biologia molecolare. In collaborazione con un team di specialisti associati, tra cui la Dottoressa Benedetto, il dott. Vano coordina un progetto innovativo per lo studio del rapporto tra la nutrizione, la nutraceutica e le tecniche di allenamento per la Società Udinese Calcio SpA.

Di seguito un estratto riassuntivo della relazione.

Perché invecchiamo? si può rallentare questo processo? L'invecchiamento è un processo fisiologico o una malattia? Quanto la genetica ci aiuta? Quanto gli stili di vita corretti e l'ambiente ci aiutano?

Quante domande! La verità è che **si può e si deve provare ad invecchiare bene ed in buona salute!**

La Longevità dell'anziano è sempre più attuale e si evidenzia nelle statistiche disponibili: aumenteranno gli ultraottantenni il cui numero assoluto, entro il 2050 risulterà praticamente quadruplicato. L'Italia, terza nel mondo, registrerà l'aumento di over 65 di 1,9 punti percentuale. Crescerà il rischio di povertà per i sempre più anziani. Per l'Ocse le spese per l'assistenza agli anziani si moltiplicheranno di 2,5 volte entro il 2050.

Da sempre chi studia le scienze della vita osserva le abitudini dei centenari con curiosità e la scienza può progredire solo attraverso anni di studi osservazionali e sperimentali o valutando ad esempio le caratteristiche dello stile di vita delle famose "zone blu territory" del mondo (Ogliastro e Barbagia, Nicoya – Costa Rica-, Okinawa – Giappone-, Loma Linda - California) dove le persone spesso superano i 100 anni mantenendo buona salute e autonomia. Sono zone dove l'anzianità non è vista come declino, ma fase attiva e rispettata della vita e dove gli anziani restano inseriti nella comunità e nella famiglia, mantengono un ruolo sociale, continuando a muoversi e partecipando alla vita quotidiana.

Oggi più che mai siamo alla ricerca della Longevità. Il nostro corpo ha la tendenza innata ad essere sano. Alcuni studi di genetica indicano che il nostro organismo potrebbe vivere oltre 150 anni senza ammalarsi ma ciò avviene per i danni causati in parte da fattori esogeni che superano la capacità del corpo di ripararli. La scelta di incrementare lesioni ed infiammazioni avviene attraverso un'alimentazione non appropriata, il fumo di sigaretta, l'uso eccessivo di alcool, l'uso di droghe, l'abuso di medicinali, il mancato riposo. Il fumo, l'attività fisica, l'obesità, lo stato socioeconomico e l'etnia sono più importanti dei fattori genetici per le malattie del cuore, dei polmoni, del fegato e dei reni, mentre, per malattie come il cancro e la demenza, i fattori genetici sembrano spiegare maggiormente la loro insorgenza.

La salute è uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non solo l'assenza di malattia o infermità; è un fenomeno complesso e per tentare di comprendere, fare diagnosi e prendere le opportune decisioni è necessario un grande lavoro di equipe. I vari organi del corpo sono tutti interconnessi, nessuno agisce in modo autonomo. La vita è un sistema integrato e quando i legami si interrompono la vita cessa.

Quindi siamo noi stessi protagonisti e nemici occulti dell'evoluzione della nostra salute.

L'apparato gastro-intestinale è quello più coinvolto dalle nostre decisioni quotidiane ed è quindi il più bisognoso di attenzioni per preservare la salute. **L'intestino viene definito il nostro 2° cervello ed il sesto senso** del nostro organismo ed è capace di funzionare anche indipendentemente dal cervello. E' come se dentro di noi una altra persona giudicasse ciò che mangiamo ed il nostro agire quotidiano.





Vediamo alcuni degli aspetti che ci espongono al rischio di accelerare l'invecchiamento, se non corretti in tempo: **LA SARCOPIENIA, LA GRADUALE PERDITA DELL'EQUILIBRIO, I DISTURBI DEL SONNO, L'IDRATAZIONE INSUFFICIENTE, LA RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE, LA CORRETTA ALIMENTAZIONE, L'INTEGRAZIONE NUTRACEUTICA** (non farmaci ma integratori con base scientifica)

Nell'**anziano** è importante il buon mantenimento del tessuto muscolare per contrastare un fenomeno degenerativo molto pericoloso: **la sarcopenia** che inizialmente si può presentare con una diminuzione della forza, la riduzione del volume dei muscoli, la riduzione della resistenza fisica che possono portare nelle forme gravi a problemi di equilibrio, incapacità a muoversi senza ausili, perdita di peso non intenzionale, debolezza muscolare severa, metabolismo lento, osteoporosi.

Con la progressiva perdita di tessuto muscolare (**sarcopenia**) si diventa più deboli, aumenta l'affaticamento, aumenta l'insulino-resistenza e con essa va in tilt il controllo glicemico, mentre aumentano i depositi di grasso. **Mangiare più proteine, fare attività fisica regolare ed esercizi di forza**, sono sicuramente efficaci per la prevenzione.

Ed è per questo che **allenarsi regolarmente** con esercizi specifici per mantenere la forza e la massa muscolare e migliorare la propria percezione è **fondamentale per mantenere il più a lungo possibile tutte le qualità fisicoatletiche, fra cui anche l'equilibrio**.

Dormire male impatta negativamente sulla salute muscolare, metabolica e ormonale. C'è una complessa relazione tra sonno, biologia circadiana (orologio biologico che detta i tempi di attivazione e riposo dell'organismo nelle 24 ore) e muscolo scheletrico. Per questo motivo, **dormire bene** è fondamentale per il mantenimento dell'equilibrio fisiologico.

Mantenere un buon stato d'**idratazione** migliora la funzionalità e previene l'insufficienza renale, mantiene la flessibilità delle articolazioni prevenendo gli infortuni, ed il pericolo dell'insufficienza renale per cui bisogna cercare di non arrivare mai ad avvertire il calo fisico e la sete; l'acqua e gli integratori salini e carboidrati, a piccole dosi, vanno assimilati con costanza soprattutto nei mesi caldi.

Livelli di vitamina D superiori a 30 ng/ml riducono significativamente il **rischio** e gli effetti di otto delle dieci principali **cause di morte**: malattie cardiache, cancro, infezioni, ictus, malattie croniche delle basse vie respiratorie, morbo di Alzheimer, diabete mellito e malattie renali. In particolare, le **donne** con livelli di vitamina D superiori a 60 ng/mL mostrano un **rischio inferiore** dell'80% di sviluppare un **cancro al seno** rispetto a quelle con livelli inferiori a 20 ng/mL. Le **persone affette da malattie autoimmuni** presentano una resistenza alla vitamina D quindi per ottenere lo stesso effetto delle persone sane, necessitano di livelli di vitamina D superiori a 50 ng/ml.

C'è una correlazione tra **respirazione e longevità**? La risposta è sì, infatti **chi respira meglio vive più a lungo!** ed una bassa capacità polmonare (FVC) è uno dei principali previsori di morte e malattie cardiovascolari. In altre parole: **la qualità della nostra respirazione determina la qualità e la durata della nostra vita**; ne consegue che respirare in modo consapevole migliora la salute cardiovascolare.

La verità è che la maggior parte delle persone respira in modo superficiale e disfunzionale, riducendo la propria vitalità giorno dopo giorno, mentre bisogna ricordare che **il respiro è il primo strumento che abbiamo a disposizione per prevenire l'invecchiamento!**

La prevenzione richiede una grande rivoluzione culturale, bisogna puntare a curare solo le malattie che non sono evitabili, le altre possiamo allontanarle attraverso buone abitudini di vita.

Rallentare o addirittura invertire l'invecchiamento per ritardare queste patologie è **realistico**, anche per le persone predisposte geneticamente.

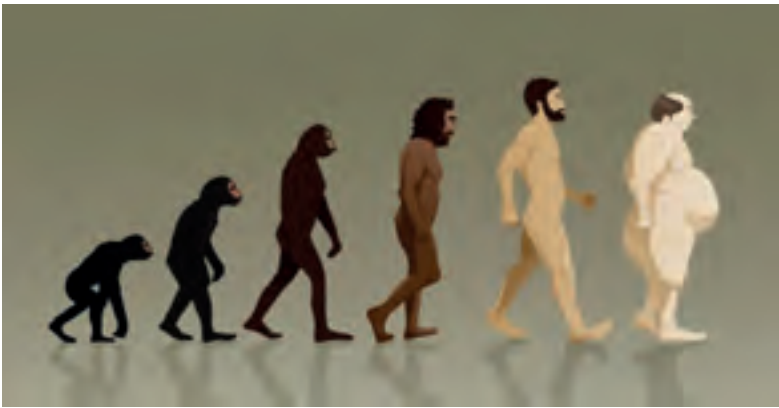
In molti casi è il nostro stile di vita a determinare se diventeremo ipertesi o diabetici indipendentemente dalla familiarità.



Le nostre cellule invecchiano ed alla fine tutti moriamo... ma possiamo arrivarci con velocità diverse! Qual è il principale nemico dell'aspettativa di vita sana e del processo d'invecchiamento precoce?

L'Inflammaging, tipo di infiammazione cronica a bassa intensità che si riferisce alla connessione tra i processi che portano all'invecchiamento. La presenza e l'esposizione nel tempo a questa condizione può aumentare il rischio di insorgenza di altre patologie anche gravi. Chi vive più a lungo presenta alti livelli di molecole che supportano l'infiammazione cronica ma allo stesso tempo anche di molecole che la contrastano. Il segreto della longevità non starebbe nell'assenza di infiammazione ma nella capacità dell'individuo di mantenere il corretto equilibrio tra inflammaging e ancti-inflammaging e l'unico modo per abbattere le patologie cronicodigestive è l'esercizio fisico.

L'attività sportiva condotta correttamente può portare le nostre cellule e l'intero organismo in uno stato che ci dice effettivamente "quanti anni hai", ma l'età biologica è quella che ci dice "quanto bene funzioni" e dunque c'è una differenza importante tra il concetto di età inteso come "anni passati" e il concetto di età inteso come "funzionalità persa".



Le malattie non piovono dal cielo, ma **dipendono dai nostri comportamenti**, in Italia abbiamo un'ottima aspettativa di vita, ma il discorso cambia quando si parla di **"durata di vita sana"**. Una delle chiavi per un'esistenza lunga e in salute è il **cibo**. **La frutta e la verdura** devono essere alla base della nostra alimentazione, perché ci permettono di **assumere fibre** che

sono fondamentali per una **buona funzionalità intestinale** e assorbono le sostanze dannose.

Mangiare meno è fondamentale per il nostro benessere!

Di seguito è intervenuta la dott.ssa Su Yen Benedetto che è biologa nutrizionista e dottoressa in psicologia clinica e della riabilitazione, specializzata in genetica medica, con un focus particolare rivolto ai disturbi del comportamento alimentare. La dott.ssa Benedetto ha conseguito anche un Master in Nutrizione Applicata.

Di seguito un estratto riassuntivo della relazione.

La Nutrizione è uno dei pilastri per la costruzione della Longevità sana,

infatti noi ogni giorno costruiamo il nostro corpo con il cibo; la conoscenza guida la mano che sceglie il cibo e lo porta dal piatto alla bocca generando salute. Lo stile di vita è la capacità di una persona, in circostanze normali, di realizzare i suoi obiettivi vitali, il perseguimento cioè da parte dell'individuo di una vita sana che si rispecchia in un'alimentazione altrettanto sana.

Feuerbach aveva ragione **"L'uomo è ciò che mangia"** e Lo dimostrano le nuove patologie che sembrano avere una stretta connessione con l'attuale stile di vita.

Gli **alimenti** sono sostanze edibili contenenti l'energia e i nutrienti necessari per le funzioni dell'organismo; si dividono in macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) ed in micronutrienti (vitamine e minerali).

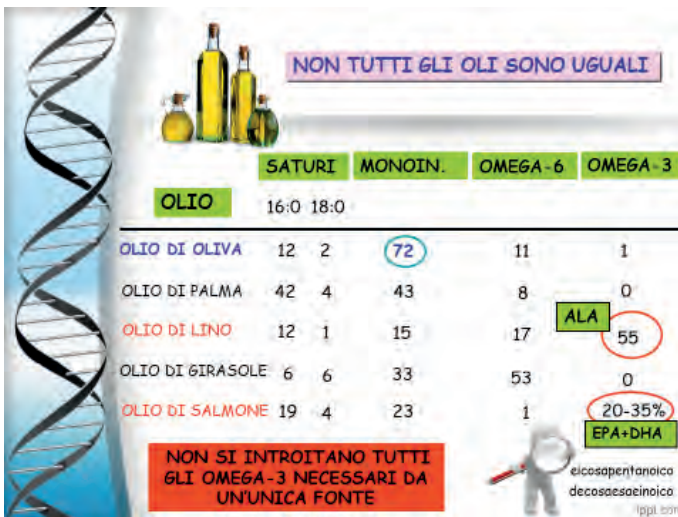
I **carboidrati** (zuccheri) hanno una funzione energetica, si dividono in **zuccheri semplici** (danno energia immediatamente e fanno salire i valori della glicemia); i più comuni sono: saccarosio (zucchero da cucina), fruttosio (zucchero della frutta), lattosio (zucchero del latte) glucosio (zucchero del miele), e **zuccheri complessi** che rilasciano energia nel medio-lungo tempo.





Gli zuccheri introdotti in eccesso sono immagazzinati nel fegato dove sono riutilizzati in caso di necessità. Esaurita la capacità di accumulo nel fegato, si trasformano in grassi e si depositano nel tessuto adiposo. Lo zucchero assunto in eccesso si appiccica alle proteine formando la fruttosamina. Gli enzimi hanno la funzione di staccare lo zucchero dalle proteine glicate ed espellerlo con le urine.

Per consentire all'organismo umano di rimuovere la fruttosamina, è necessario un periodo di dieta povera di zuccheri raffinati.



Possiamo far a meno dei grassi? Gli acidi grassi sono guardiani delle nostre cellule e si dividono in **saturi e insaturi**. Gli insaturi in **monoinsaturi e polinsaturi**, quest'ultimi in **omega-3 e omega-6 che sono acidi grassi essenziali**.

Più salutari i monoinsaturi che si trovano soprattutto nell'olio d'oliva ma anche negli anacardi, nelle noci brasiliane e in alcuni semi come quelli di sesamo. Per il mantenimento di un buon stato di salute il rapporto ottimale tra omega-6 e omega-3 è di 5/1. Il mantenimento del rapporto ottimale è essenziale nella prevenzione e terapia

di alcune patologie croniche quali: malattie cardiache e vascolari e patologia su base immunitaria. Si può abbondare con l'olio d'oliva usandolo a crudo ed i suoi benefici sono legati alle elevate concentrazioni di acidi grassi monoinsaturi (acido oleico) ma anche agli effetti preventivi dovuti alla presenza di vitamine e polifenoli che riducono l'incidenza delle malattie cardiovascolari, cancro, diabete e osteoporosi.

Le **proteine** sono i mattoni del nostro organismo utili per ricostruire cellule, tessuti e fabbricare sostanze importanti (quali enzimi ormoni, anticorpi ecc.).

Le proteine sono fatte di amminoacidi. Alcuni di questi amminoacidi (detti "essenziali e presenti soprattutto nelle proteine animali) non possono essere prodotti dall'organismo e, pertanto, devono essere assunti con l'alimentazione. Possono essere di **origine animale** con un alto valore biologico complete per contenuto in aminoacidi, facilmente digeribili o di **origine vegetale** non complete, con aminoacidi limitanti e alcune meno facilmente digeribili.

Vitamine e minerali hanno una funzione regolatrice e protettiva.

POLINSATURI OMEGA-3 (%)

ALIMENTO	Antiinfiammatorio	Antiinfiammatorio	SNC, retina, cervello
	Capelli, pelle	Pelle, muscoli, SI	
Spinaci	0,9	0	0
Alge marine	2,7	0,8	25
Noci	9,7	0	0
PESCE	ALA	EPA	DHA
Salmone	0,1	0,4-0,6	0,6-1,2
Trota	0,4	0,5	1,1
Tonno	0-0,2	0,3-0,4	1,0-1,2
Sardina	0,5	0,4	0,6
Pesce spada (metalli pesanti)	0	0,1	0,1

→ PER UNA SPESA INTELLIGENTE



Cos'è il glutine? E' una sostanzaipoproteica che si origina dall'unione di due tipi di proteine presenti nell'endosperma delle cariossidi dei cereali quali frumento, farro, segale, kamut e orzo.

Cos'è la celiachia? E' un enteropatia autoimmune scatenata dall'ingestione di farine contenenti glutine in soggetti geneticamente predisposti; in Europa c'è un'incidenza dell'1:100 della popolazione. La sintomatologia: sintomi gastrointestinali, squilibrio nutrizionale, deficit vitaminici e proteici, artriti, osteopenia campanello d'allarme per l'osteoporosi, malattie tiroidee autoimmuni.

Il glutine causa disturbi anche in soggetti in cui la diagnosi di celiachia è stata esclusa.

L'ipersensibilità al glutine è la riduzione della capacità di tollerare il glutine (anche in modo transitorio). Sintomi: infezione virale dell'intestino, alterazione della flora batterica dopo terapia antibiotica, mancanza di allattamento al seno/svezzamento precoce.

In assenza di patologie diagnostiche le regole base della corretta nutrizione sono: variabilità, stagionalità, numero di pasti, corretto abbinamento dei cibi, apporto bilanciato di micro e macronutrienti, distruzione delle calorie nella giornata.

Differenze tra allergie e intolleranze alimentari

I **disturbi delle allergie alimentari** si manifestano rapidamente subito dopo l'ingestione di un particolare alimento ed è quindi più facile collegarli al cibo ingerito. Le reazioni dell'organismo oltre ad essere immediate sono, di solito, violente con arrossamenti, pruriginosi, eczemi, orticaria, dermatiti, bolle, problemi respiratori (riniti, asma, congiuntiviti), nausea, vomito, dolori addominali e diarree. Producono shock anafilattico e rispondono ai normali test allergici cutanei; sono più facilmente individuabili e sono meno frequenti delle intolleranze alimentari (su 100 casi solo 20 allergie). Possono portare alla morte mentre difficilmente le intolleranze alimentari causano il decesso. Nelle **intolleranze alimentari** i disturbi compaiono dopo un certo periodo di tempo dal consumo dell'alimento responsabile. L'organismo riesce a tollerare una determinata sostanza per meccanismi compensatori fino a quando supera un limite detto livello soglia arrivando alla manifestazione del disturbo. I disturbi sono meno acuti di quelli delle allergie, tendono a ripetersi nel tempo e non sono facilmente correlati all'alimento incriminato. I disturbi più frequenti: stanchezza, gonfiore, mal di testa, sfoghi sulla pelle, rinite, asma.

LA FARINA DI TIPO 00

Tutte le raccomandazioni sugli alimenti raffinati (siano farina, zucchero o altro) sono reali e comprovate da un alto numero di ricerche di esperti del settore.

Infatti durante il processo di raffinazione dalla farina vengono persi quasi tutte le vitamine (B1, B2, Niacina del magnesio, del ferro, del manganese, del fosforo, del calcio e del potassio).

L'**indice glicemico** è maggiore nell'assunzione della farina di tipo 00 che, rispetto alle meno raffinate, è povera di sostanze nutritive e provoca spesso disturbo alla flora batterica.

E' necessario istruire i consumatori a utilizzare con consapevolezza questi tipi di alimenti insieme a quelli più salutari per una alimentazione sana ed equilibrata.



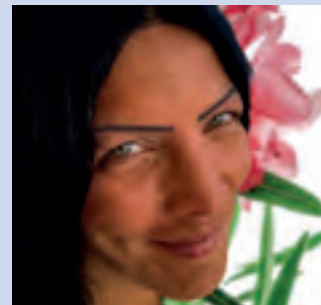


CORSI

APRITI SESAMO!



**Come difenderci
dai MOSTRI !!!
Spid? Sesamo?
Truffe online?
Cloud... ?**



Nei mesi di marzo e aprile 2025 abbiamo realizzato i due ultimi corsi di alfabetizzazione informatica usando principalmente i cellulari tenuti da VALENTINA AMBROSI Senior Art Director. Valentina lavora da più di 20 anni nell'ambito della Comunicazione integrata multicanale: grafica editoriale, grafica pubblicitaria, copywriting, illustrazione, fotografia, content creation, marketing, docente insegna a tutte le fasce d'età. Utilizza bene le AI Generative e le piattaforme Social poiché è cresciuta nella tecnologia sin da bambina. Sa come "pensa" un software o come "legge" un algoritmo. Ha più di 20 anni d'esperienza nel Settore della Comunicazione esercitando a Trieste, Milano, Bologna, Padova. Nel 2011 è tornata a Trieste.





Anche quest'anno i due corsi di ginnastica posturale hanno avuto un notevole numero di iscritti. Giuseppe Pappalardo è l'istruttore laureato in scienze motorie che li conduce con empatia, pazienza, flessibilità, predisposizione all'ascolto e ottime capacità relazionali. Cura professionalmente il benessere psicofisico per il raggiungimento degli obiettivi prefissati. Di seguito la sua relazione.



Durante i corsi insisto molto sulla respirazione oltre che sul controllo del pavimento pelvico ma che cos'è il pavimento pelvico?

È un gruppo di fasce muscolari fondamentali per il benessere generale dell'essere umano, molto spesso ignorati o non adeguatamente sollecitati in generale durante le lezioni di Ginnastica Posturale o Pilates.

Dove sono collocati questi muscoli e legamenti? Sono situati alla base del bacino,

sono come un "contenitore" che sostiene gli organi interni (vescica, utero/prostata, intestino). Il loro scopo fondamentale è quello di tenere salda la "continenza" prevenendo le perdite urinarie e fecali, di tenere gli organi interni in posizione corretta, contribuire alla stabilità della zona lombare e del bacino, la cosiddetta "Core Stability" e infine, ma non per ultimo, ha un ruolo attivo nella funzione sessuale.

Da quanto elencato si può ben capire che mantenere ben attivo il pavimento pelvico è essenziale per lo svolgimento di una vita sotto tutte le forme, per questo nelle nostre ore di Posturale poniamo molta attenzione agli esercizi di consolidamento e/o rafforzamento con proposte in posizione supina, andando a richiamare gli "esercizi di Kegel" e gli esercizi di stretching in posizione di quadrupedia.

Per ampliare il lavoro si possono proporre lezioni con piccoli attrezzi, il più utile dei quali è la Palla Pilates.

Il tutto deve sempre essere accompagnato da una buona e corretta respirazione vero motore del corpo umano.



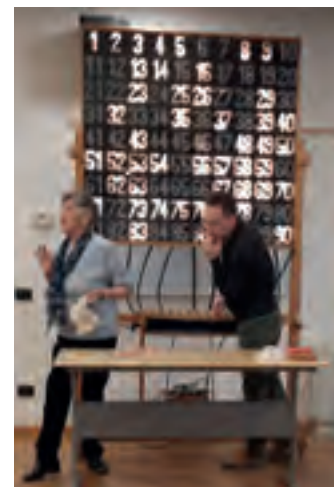
ALTRE ATTIVITÀ:



UN CAFFÈ IN PIAZZA



Nei mesi primaverili sono stati realizzati gli ultimi incontri del progetto con gli anziani della casa di riposo Residenza Brioni in collaborazione con i volontari della Cattolica. Un bel gruppetto è stato accompagna-



to in Cattolica dove, accolti da don Fulvio, Irma e Rita hanno potuto giocare alla tombola sorseggiando un buon caffè (o bibita) gustando i dolcetti preparati dalle socie.



In altre giornate invece sono stati accompagnati a mangiare il gelato alla gelateria da Jimmy e in una calda giornata di primavera abbiamo potuto fare insieme una bella scampagnata nei giardini della Base Logistica-Addestrativa di Lazzaretto, parlando e ricordando i tempi passati.





Progetto 

LA SETTIMANA DEL CUORE PROTAGONISTA

Ogni anno, il 29 settembre, si celebra la Giornata Mondiale del Cuore, in questa occasione l'ASSOCIAZIONE CUORE AMICO MUGGIA ODV, con il patrocinio e la collaborazione del COMUNE DI MUGGIA e dell'ASUGI e la collaborazione di ACLI, AIDA, ASSOCIAZIONE MACCHINA DEL TESTO APS, CONSORZIO L'ARCA, PARROCCHIA SS. GIOVANNI E PAOLO, TRIESTE ATLETICA e quest'anno con il contributo del CONSIGLIO REGIONALE della Regione FVG, ha offerto alla comunità **dal 29 settembre al 5 ottobre** una settimana di attività destinate a promuovere la prevenzione delle malattie cardiovascolari che rappresentano ancora oggi la prima causa di mortalità e disabilità nel mondo. Queste le attività:



Lunedì 29 settembre alle ore 17.30, prima giornata del Convegno CUORE E PASSIONE. Alla presenza del sindaco Paolo Polidori una sala comunale Millo gremita ha accolto il prof. Gianfranco Sinagra che ha parlato di "Cardiologia 2025: fra progresso delle conoscenze ed umanizzazione delle cure".

Alla fine della conferenza ha assegnato da parte dell'associazione una borsa di studio al dott. Federico Garoia per "la professionalità, creatività scientifica e dedizione umana".

Durante la manifestazione è stata omaggiata di un mazzo di fiori Silvia Bordon, la nostra socia più anziana che in quei giorni compiva ben 95 anni. Qui nella foto con l'altra socia Irma Pesce, colonna dei trattenimenti in Cattolica, che la seguirà a breve nell'impresa di raggiungere questa bella età.





SALUTE e PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE 2025: margini per migliorare

Gianfranco Sinagra e Irena Tavčar;
Dipartimento Cardioracovascolare ASUGI e Università di Trieste

Le Malattie Cardiovascolari (CV) rappresentano ancora oggi la prima causa di mortalità e disabilità nel mondo ed una delle voci più consistenti nei bilanci statali. Numeri che, anche a causa del progressivo invecchiamento della popolazione, sono destinati a crescere nonostante i notevoli progressi in termini di diagnosi precoce e terapia. Con cadenza biennale la Società Europea di Cardiologia (ESC) traccia la geografia epidemiologica in un atlante delle malattie e dei fattori di rischio cardiovascolari con una presentazione organica delle più recenti evidenze in termini di incidenza, prevalenza, mortalità, morbilità e costi socio-economici (<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae466>).

È ormai noto che uno stile di vita sano possa evitare l'80% della mortalità CV. Il **fumo di sigaretta** rimane però un killer pervasivo nonostante negli ultimi 15 anni, grazie a politiche restrittive, il suo abuso sia progressivamente diminuito. Infatti il 25% circa degli europei adulti è fumatore, con percentuali più alte nel sesso maschile e nei Paesi a basso reddito. A questi si associa un 2% di persone, soprattutto adolescenti, che fuma regolarmente sigarette elettroniche, una condizione di rischio sottovalutata, che spesso introduce al fumo tradizionale. Troppo alto è il consumo di **alcol**, con una media europea di 9,2 litri/anno, stabile nel tempo e maggiore nei Paesi più ricchi e nel sesso maschile.

Nonostante l'**attività fisica** sia ormai riconosciuta come strumento molto efficace e a basso costo per ridurre il rischio cardiovascolare, gli europei, soprattutto nelle aree urbane, si "muovono poco", con una media di 206 anni persi per mortalità/disabilità su 100.000 abitanti, dato in riduzione nei Paesi ad alto reddito. Le linee-guida più recenti raccomandano, invece, almeno tre-cinque ore di attività aerobica di moderata intensità (es. camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta, ballare) oppure una-tre ore di attività fisica aerobica molto intensa (es. correre, pedalare velocemente, nuotare) a settimana, in associazione ad esercizi di resistenza (es. sollevamento pesi, esercizi a corpo libero come flessioni e rafforzamento della muscolatura addominale) due volte a settimana. Basterebbe usare dei piccoli accorgimenti quotidiani per avvicinarsi agli obiettivi raccomandati: andare a lavorare o a scuola a piedi o in bicicletta, evitare di prendere l'auto per spostamenti brevi, salire le scale a piedi invece che usare l'ascensore.

Rimane subottimale anche la qualità dell'**alimentazione**, con un apporto eccessivo di grassi saturi, sodio, alimenti e bevande ricchi di zuccheri aggiunti. Ciò si associa ad una epidemia di **sovrappeso** e **obesità**, che interessano il 55% ed il 17% degli europei, rispettivamente, e circa un terzo dei bambini/adolescenti in età scolastica.

Anche l'**urbanizzazione**, in studi recenti, è stata associata ad un aumentato rischio CV, riconducibile al sovraffollamento, all'inquinamento atmosferico, allo stress e all'isolamento sociale, oltre che alla più facile esposizione a stili di vita non sani (es. maggiore disponibilità e convenienza economica di cibi ricchi di sale, zuccheri e grassi saturi rispetto a frutta e verdura). L'**ipertensione arteriosa**, l'**ipercolesterolemia** ed il **diabete** rimangono i fattori di rischio clinici più rilevanti per l'insorgenza di malattie cardiovascolari. Il 36% delle donne ed il 41% degli uomini adulti europei è iperteso, con una debole riduzione negli ultimi 20 anni ed un lento adeguamento alla



riduzione dei target terapeutici (solo il 57% delle donne ed il 45% degli uomini ipertesi assume regolarmente la terapia anti-ipertensiva). Per quanto riguarda l'ipercolesterolemia, nonostante ci sia stata una progressiva riduzione nei valori di colesterolo LDL negli ultimi 40 anni, seppure confinata ai Paesi ad alto reddito, meno del 50% dei pazienti raggiunge il target raccomandato dalle linee-guida internazionali, che, per un soggetto senza eventi cardiovascolari pregressi, varia fra i 116 e i 70 mg/dl (in relazione al profilo di rischio specifico) mentre, per i pazienti che hanno già sofferto di un evento cardiovascolare avverso (es. infarto, ictus), è < 55 mg/dl (o < 40 mg/dl in caso di due eventi maggiori in due anni). La prevalenza del diabete è, invece, in aumento: il 10% circa degli europei adulti ne è affetto, con percentuali più alte nei Paesi a basso reddito. Purtroppo il controllo dei fattori di rischio CV rimane insoddisfacente anche in prevenzione secondaria, quando cioè si è sperimentato un evento, con un eccesso di rischio residuo importante. Secondo un recente rapporto della London School of Economics, circa un milione di eventi CV fatali potrebbe essere evitato nei prossimi 10 anni in Europa se almeno il 70% dei pazienti con nota malattia CV si attenesse ai target raccomandati dalle linee-guida.

In Italia il 19,5% delle donne ed il 26,6% degli uomini fuma regolarmente, il 29% delle donne ed il 39% degli uomini è iperteso, il 24% delle donne e il 29% degli uomini ha livelli di colesterolemia totale elevati oppure è in trattamento farmacologico specifico. La prevalenza di diabete (6,4% della popolazione) ed obesità (10,4% delle donne, 12,5% degli uomini) così come il consumo medio pro capite di alcolici (< 8 litri/anno) e la sedentarietà si collocano positivamente al di sotto della media europea, ma richiedono grande attenzione. Ciò si riflette, secondo dati dell'Istituto Superiore di Sanità, in un rischio CV medio del 3,8% per gli uomini di età compresa tra 45 e 54 anni, del 10% per la fascia d'età 55-64 anni e del 17,6% per gli over 65. Rischio, come atteso, più basso per le donne con valori dell'1%, 3,3% e 6%, rispettivamente.

In Italia, le malattie CV risultano essere responsabili del 40% dei decessi femminili e del 36% di quelli maschili in Europa. La **cardiopatía ischemica** rimane la causa principale di eventi maggiori (13-14% dei casi), con un tasso di mortalità mediano standardizzato per età di 171 su 100.000 per gli uomini e di 91 su 100.000 per le donne (105 su 100.000 in Italia), seguita da **ictus** (tasso di mortalità mediano standardizzato per età di 95 su 100.000 per gli uomini e di 80 su 100.000 per le donne), **scompenso cardiaco** (47 su 100.000 per gli uomini, 43 su 100.000 per le donne), **fibrillazione atriale**, **stenosi aortica** ed **arteriopatia periferica**. Secondo i dati ISTAT più recenti, le malattie CV causano il 31% dei decessi (il 28% negli uomini, il 33% nelle donne) e sono anche la prima causa di disabilità permanente, infatti assorbono il 24% della spesa farmaceutica a carico del Sistema sanitario nazionale. Dal rapporto ESC emerge chiaramente anche quanto le **disparità socio-economiche** condizionino l'epidemiologia e gli esiti delle malattie CV.

La salute cardiovascolare rappresenta pertanto una sfida centrale per i sistemi sanitari ed i bilanci nazionali di tutta Europa. Appare urgente realizzare e proseguire efficaci interventi di salute pubblica, con l'obiettivo di promuovere la prevenzione e garantire un accesso equo alle cure. Iniziative divulgative ed educazionali di comunità sono fondamentali e l'alleanza con le Associazioni dei Pazienti come il Cuore Amico Muggia, costituiscono preziose opportunità di collaborazione, educazione e reciproca crescita.



Martedì 30 settembre e mercoledì 1 ottobre sono stati effettuati 208 Esami ematici, Rilevazione della pressione arteriosa e saturazione dell'ossigeno che hanno completato le schede con anamnesi consegnate ai cardiologi della Cardiologia Ospedaliera di Cattinara - ASUGI che **mercoledì 1 e giovedì 2 ottobre** hanno eseguito 79 Elettrocardiogrammi refertati dalla dott.ssa Irena Tavčar.





Giovedì 2 ottobre alle ore 16.30, presso il Teatro Verdi di Muggia, si è tenuto lo spettacolo **AS-SAJE E PO BON – VIAGGIO TRA NAPOLI E TRIESTE** che ha visto una notevole affluenza di pubblico occupando quasi tutte le poltrone del teatro: 212 posti su 232.



Scritto, diretto e interpretato da Raffaele Sincovich e Michela Cembran con musiche del maestro Corrado Gulin e la presenza del coro Voci Insieme Dedalo Aps, lo spettacolo è un viaggio attraverso aneddoti e curiosità.

Un dialogo armonioso di versi e musiche di due culture in un uno spettacolo, coinvolgente, emozionante e divertente. Produzione dell'Associazione La Macchina del Testo APS.



Venerdì 3 ottobre alle ore 16.30, seconda giornata del Convegno **CUORE E PASSIONE** nella sala comunale Millo nuovamente gremita: Fiorella Benčič, presidente dell'Associazione degli Sloveni di Muggia "Kiljan Ferluga", ha dato il via agli interventi presentando il libro di Danica Smotlak dal quale il convegno ha preso il nome; l'autrice ha omaggiato l'assessore Alessandra Orlando e gli altri relatori con una copia del suo libro.



Sono intervenuti poi lo psicoterapeuta dott. Massimiliano Tosolini che ha svolto il tema:



LE FORME DELL'ANSIA: comprenderne i segnali interiori e le tensioni della vita quotidiana

Dott. Massimiliano Tosolini psicanalista

L'ansia è una presenza discreta ma costante nella vita di molti. Non sempre si manifesta in modo eclatante; spesso abita i margini dell'esperienza quotidiana, si intreccia ai pensieri, trova spazio nel corpo e modifica, quasi impercettibilmente, il modo in cui guardiamo il mondo. È una compagna silenziosa, che può orientare le nostre scelte e colorare le nostre emozioni, anche quando non ne siamo pienamente consapevoli. Eppure, nonostante la sua diffusione, raramente ci concediamo il tempo di ascoltarla davvero. Più frequentemente cerchiamo di zittirla, di controllarla, di eliminarla in fretta, come se fosse solo un ostacolo da superare. Questa tendenza nasce dal desiderio comprensibile di stare meglio, ma rischia di farci perdere una domanda più profonda: che cosa sta cercando di dirci l'ansia?

Il percorso proposto in questo testo non si fonda sull'idea di offrire soluzioni immediate né su tecniche mirate a "sbarazzarsi" di ciò che disturba. Nasce piuttosto dall'invito a sostare dentro l'esperienza ansiosa con uno sguardo diverso – uno sguardo più paziente, più curioso, capace di accogliere invece che respingere. Quando smettiamo di combatterla automaticamente, possiamo iniziare a coglierne il senso, a esplorarne le radici, a riconoscerne le forme talvolta nascoste.

L'ansia, infatti, non è soltanto un segnale di fragilità; è anche un linguaggio attraverso cui la nostra interiorità prende parola. Può emergere nei momenti di cambiamento, nelle fasi di crescita, nelle soglie in cui la vita ci chiede di ridefinirci. In questo senso, non rappresenta necessariamente qualcosa da correggere, ma un territorio da attraversare con maggiore consapevolezza.

La riflessione qui proposta si muove quindi lungo un sentiero di pensiero più che di prescrizione. Non promette guarigioni rapide, ma apre uno spazio di comprensione. Perché comprendere non significa giustificare la sofferenza, bensì restituirla un contesto, una trama, una dignità umana.

Entrare nel territorio dell'ansia non vuol dire arrendersi ad essa, ma riconoscerla come parte viva della nostra esperienza. Solo ciò che viene riconosciuto può essere trasformato; solo ciò che viene ascoltato smette di essere un nemico indistinto. In questa prospettiva, l'ansia non è più soltanto un peso da portare, ma può diventare anche una soglia di conoscenza – un invito a incontrare noi stessi con maggiore profondità.

Forse il cambiamento più autentico non nasce dal tentativo di eliminarla, ma dalla possibilità di instaurare con essa un rapporto nuovo: meno giudicante, meno impaurito, più umano. Perché, in fondo, riconoscere l'ansia significa anche riconoscere la complessità del nostro essere, e imparare ad abitare la nostra vulnerabilità come uno spazio in cui può emergere una forma più matura di consapevolezza.

Il convegno è stato chiuso con l'intervento del dott. Andrea Di Lenarda con la relazione:



LA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE: perché siamo ancora indietro?

Dott. Andrea Di Lenarda
Dipartimento Specialistico Territoriale ASUGI, Trieste

La presentazione sul tema tenuta a Muggia ospiti del Cuore Amico ha analizzato le criticità della prevenzione cardiovascolare in Italia, evidenziando come, nonostante i progressi terapeutici, persistano ritardi significativi dovuti a fattori culturali, organizzativi e comportamentali.

La prevenzione cardiovascolare si fonda su tre pilastri principali: educazione, consapevolezza del rischio e aderenza alle terapie. L'ambiente sociale e gli stili di vita, spesso obesogenici e sedentari, insieme al livello di istruzione, influenzano fortemente lo stato di salute della popolazione.

Le politiche sanitarie italiane risultano spesso orientate a interventi educativi "soft", meno incisivi rispetto a misure normative più stringenti, che in passato hanno dimostrato maggiore efficacia (es. legislazione antifumo). Rimane inoltre una scarsa percezione del rischio cardiovascolare, con frequente sottovalutazione dei fattori di rischio e deresponsabilizzazione del paziente, nonostante strumenti di stratificazione come le carte del rischio europee.

Un focus importante ha riguardato il ruolo del colesterolo LDL, quello "cattivo": il rischio cardiovascolare dipende sia dai livelli assoluti sia dalla durata dell'esposizione (gli anni vissuti con il colesterolo elevato). Un trattamento precoce e intensivo riduce significativamente la probabilità di eventi cardiovascolari futuri, ma l'utilizzo di terapie combinate è ancora insufficiente e molti pazienti ad alto rischio non raggiungono gli obiettivi dell'LDL raccomandati. Persistono anche problemi di inerzia terapeutica da parte dei medici (non viene prescritto il farmaco più efficace, capace di raggiungere gli obiettivi di cura) e scarsa aderenza dei pazienti (i farmaci per essere efficaci devono essere assunti ogni giorno), con conseguenze sugli esiti clinici. Studi osservazionali indicano che l'aderenza terapeutica resta insoddisfacente e che il raggiungimento dei target lipidici è ancora limitato ad una minoranza di pazienti, nonostante la disponibilità di trattamenti efficaci.

La conclusione ha sottolineato che la prevenzione cardiovascolare non è solo una questione clinica, ma richiede organizzazione sanitaria efficace, alfabetizzazione sanitaria diffusa, investimenti e scelte politiche coraggiose. Occorre passare da una medicina orientata al volume di prestazioni a un modello basato sul valore e sugli esiti, trasformando la prevenzione cardiovascolare in una pratica quotidiana, integrata, digitale e misurabile.



Domenica 5 ottobre già più di 200 persone si erano iscritte alla seconda edizione de LA CAMMINATA DEL CUORE e molte si sarebbero ancora iscritte alla mattina visto che alle ore 9.30 era previsto il ritrovo e la partenza alle ore 10.00 ma causa il maltempo che ha creato enormi pozzanghere e divelto rami, è stato necessario sospendere l'iniziativa.



Progetto MUGGIA CARDIOPROTETTA



L'Associazione Cuore Amico Muggia ODV ha presentato un progetto volto a promuovere e favorire la cardioprotezione sul territorio. L'iniziativa, resa possibile grazie al cospicuo contributo del Fondo Carta Etica di UniCredit che da 20 anni si impegna a supportare le comunità locali, alla collaborazione del Comune di Muggia, al contributo della Fondazione CR Trieste e al contributo dei soci delle Coop Alleanza 3.0 s.c. attraverso il progetto Più vicini, si avvale della progettazione e della direzione del consulente per la cardioprotezione dott. Walter Rojc. L'Associazione Cuore Amico Muggia ODV

si propone di fare quanto nei Paesi Nordici è stato già fatto da decenni: addestrare la popolazione a mantenere in vita in attesa dell'arrivo dei soccorsi i soggetti colpiti da arresto cardiaco improvviso cominciando dalla scuola e dagli enti no profit del territorio.

Tentare di capire come strutturare un progetto di cardioprotezione nella propria realtà è un qualche cosa che un dirigente non fa per tutelare se stesso ma per mettersi nelle condizioni, investendo tempo e denaro, di poter mantenere in vita un essere umano. Il dott. Walter Rojc così riassume il progetto e il suo sviluppo: è fondamentale comprendere cosa si intenda per CARDIOPROTEZIONE: essere costantemente formati, essere vicini al defibrillatore, conoscere l'apparecchiatura sapendo scegliere quella più adatta alla vittima e che vi sia una regia atta a far sì che il progetto non si blocchi ma venga implementato negli anni futuri.

Creare perciò le condizioni affinché la persona comune possa, in caso di arresto cardiaco improvviso, mantenere in vita un individuo, in attesa dell'arrivo dei soccorsi; la legge 3 aprile 2001 n. 120 e seguenti modifiche consente ai passanti non professionisti di poter fare il massaggio cardiaco e di usare il DAE Defibrillatore Automatico Esterno. Nessuno, tranne chi è testimone dell'evento, può essere così efficace nel poter cambiare il destino della vittima in quanto rimanere inerti, anche per pochissimi minuti, può causare danni irreversibili. Ogni minuto trascorso può causare danni cerebrali pari al 10%; il sistema di soccorso 118 non può arrivare in così breve tempo. Le vittime in Italia ogni anno sono, tra persone sane dai zero anni in su, ben 60.000 senza alcun sintomo precedente. Le scuole e gli enti no profit, per sostenere i costi volti ad avviare punti di cardioprotezione hanno bisogno della collaborazione di finanziatori (pubblici o privati) socialmente responsabili che abbiano la consapevolezza



dell'importanza di creare una rete non soltanto possedendo defibrillatori, ma riuscendo a mantenerli aggiornati nel tempo e diffondendo l'uso corretto degli stessi stimolando lo spirito civico e altruistico delle persone, istruendo più persone possibili ripetendo le manovre negli anni seguenti per mantenere costante la loro capacità di soccorrere.

I primi passi sono stati fatti iniziando con l'organizzazione di 5 corsi della durata di 2 ore di simulazioni massaggio cardiaco, disostruzione vie aeree e dimostrazione uso del defibrillatore, di preparazione al BLS; 2 corsi BLS (Basic Life Support- Defibrillation/ Supporto Vitale di Base e Defibrillazione) per poter rianimare con l'uso del defibrillatore; e l'attivazione del primo punto di Cardioprotezione a Zindis località nella quale il pannello con DAE è stato situato presso l'entrata della sala parrocchiale.

Nonostante l'approvazione della Regione che già da tempo ha decretato la possibilità di posare anche in zone soggette al giudizio della soprintendenza gli strumenti salvavita, siamo da tempo in attesa della risposta del Comune per poter aprire altri 2 punti in centro città.

Il secondo passo sarà aiutare quelle realtà del territorio non aventi fini di lucro che seguendo i requisiti richiesti, intendano ricercare finanziamenti per partecipare al progetto.



ED ANCORA:



CAMMINIAMO INSIEME

Grazie al costante impegno di Valeria Nitti dell'Associazione AIDA e nostra socia, le intrepide camminatrici, sfidando il caldo, il freddo, la pioggia e la bora hanno continuato ad incontrarsi ogni mercoledì mattina e, chiacchierando in gaia compagnia, hanno raggiunto la meta prefissata.





**Un elogio particolare va alla nostra cara socia
MARISA BRESSAN
presente a tutte le camminate proposte**



Sul mar Mujalonga 2025



Il **27 aprile** abbiamo partecipato numerosissimi alla camminata, organizzata dall'ASD Trieste Atletica APS con la co-organizzazione del Comune di Muggia e il contributo della Regione Friuli Venezia Giulia, ottenendo il primo premio per il gruppo più numeroso. Anche quest'anno non è mancata la presenza della nostra socia Silvia Bordon. Il premio consisteva in uno scatolone di pasta, un prosciutto e molte bibite.



I soci hanno deciso di donare la pasta alla Cattolica per la raccolta di generi alimentari per i meno abbienti, mentre il prosciutto, tagliato magistralmente da Antonio Riosa, è stato consumato assieme a molti dolci offerti dalle socie in un gioviale incontro presso la Cattolica.





Nella giornata dell'**8 marzo** la Struttura Complessa di Cardiologia di Cattinara, diretta dal prof. Gianfranco Sinagra, ha organizzato, presso la sede dell'Associazione Cuore Amico Muggia ODV, IL CUORE DELLE DONNE, un pomeriggio di elettrocardiogrammi gratuiti refertati dalla dott.ssa Irena Tavčar. Ne sono stati fatti 24.

Al termine le donne presenti sono state omaggiate con piccoli mazzetti di mimose preparate dalla socia Rita (nella foto).

Il socio Marino Karlicek invece ha portato un grosso mazzo di mimose alla dottoressa, alla presidente (nella foto) e alla vicepresidente, presenti in sede, che hanno gradito il cortese omaggio.



Il **16 febbraio** un piccolo gruppo di soci si è presentato alla partenza della annuale camminata organizzata dal Dipartimento Specialistico Territoriale dell'ASUGI sul lungomare di Barcola portandola a termine nonostante il freddo.





INCONTRI CONVIVIALI

Il **30 maggio** in occasione della fine dei corsi di ginnastica i **giovani** atleti si sono ritrovati presso il ristorante del Circolo della Vela di Muggia per un meritato pranzo in compagnia.



Il **28 novembre** pranzo sociale di fine d'anno presso il ristorante Al castello di Muggia.





CONTINUANO INOLTRE I SEGUENTI SERVIZI GRATUITI:



SPAZIO D'ASCOLTO E DI SOSTEGNO

Curati dallo psicanalista dott. Massimiliano Tosolini

SIMULAZIONI MASSAGGIO CARDIACO, DISOSTRUZIONE VIE AEREE E USO DEL DEFIBRILLATORE

Curati dal dott. Walter Rojc



CONTROLLI DELL'UDITO

Curati dal dott. Christian La Rocca

RILEVAMENTO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA

negli orari di apertura della sede

PRELIEVI EMATICI

con risultati immediati dei valori colesterolo, glicemia e trigliceridi
e il 1° e 3° giovedì di ogni mese dalle ore 8.30 alle ore 10.00

CI HA LASCIATO

In questi ultimi anni alcuni soci ci hanno lasciato, Cuore Amico ricorda con stima e amicizia:

Valnea Cozzio



ATTIVITÀ PREVISTE PER L'ANNO 2026

Visto i successi di pubblico ottenuti, nel prossimo anno abbiamo l'intenzione di riproporre i progetti:

- PROTAGONISTI A MUGGIA cambiando alcune attività inserendone delle nuove come un laboratorio teatrale e una serie di conferenze dello psicoterapeuta Massimiliano Tosolini
- LA SETTIMANA DEL CUORE che probabilmente inizierà quest'anno domenica 27 settembre con la camminata per poi completare le attività entro sabato 3 ottobre
- MUGGIA CARDIOPROTETTA continuando a cercare finanziamenti per poter riproporre i corsi e poter aprire nuovi Punti di Cardioprotezione.
Da mesi siamo in attesa della risposta del Comune sulla possibilità di montare il pannello con il defibrillatore fuori della sede diventando così un Punto di Cardioprotezione

Organizzeremo 2 uscite:

- 1 visita alla mostra "CONFINI da Gauguin a Hopper. Canto con variazioni" nella Villa Manin di Passariano
- 1 camminata in aprile con Diego Masiello, ex forestale e socio dell'Associazione Amici di Muggia Vecchia, in un bosco della zona

Continueremo a proporre per il territorio le attività gratuite:

- Prelievi ematici 2 volte al mese il primo e il terzo giovedì del mese
- Misurazione della pressione arteriosa nei giorni di apertura della sede **che ricordiamo sono lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 9.30 alle ore 11.30**
- CAMMINIAMO INSIEME passeggiate a passo libero ogni mercoledì dalle ore 10 che **riprenderanno l'11 febbraio con la partenza dalla Stazione delle Corriere di Muggia**
- SPORTELLO DI ASCOLTO E SOSTEGNO incontri con il psicoterapeuta su appuntamento
- VISITE DELL'AUDIOLOGO per controllo dell'udito
- Pubblicizzazione e partecipazione, quando possibile, alle attività culturali di altre associazioni del territorio ed in **particolare dell'AIDA** con la quale collaboriamo in più occasioni

IL 5 PER MILLE

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

1. **Firma** nel riquadro per il SOSTEGNO DEGLI ENTI DEL TERZO SETTORE ISCRITTI NEL RUNTS DI CUI ALL'ART. 46, C. 1, DEL D.LGS. 3 LUGLIO 2017, N. 117

2. **Inserisci** il codice fiscale dell'**ASSOCIAZIONE CUORE AMICO MUGGIA APS**

90040310329

GUARDATE AVANTI



SCHIAVONE
G.
GROUP

S.R.L.

SCHIAVONE G. GROUP S.R.L. VIA DI MONTE D'ORO 24/A | 34015 MUGGIA (TS)

Periodico dell'Associazione Cuore Amico fondata nel 1989 - Anno XXII - N° 21

Direttore Responsabile: Dott. Franco Stener

Fotocomposizione e stampa: ART Group S.r.l. - via Malaspina, 1 - 34147 Trieste

Direzione, Redazione ed Amministrazione: Associazione Cuore Amico Muggia APS

Sede legale: via Roma, 22 - 34015 Muggia (TS)

Sede amministrativa: via Dante Alighieri 11/A - 34015 Muggia (TS)

Tel. 040 2339172 - cell 3355752522 / 3479409794

C.F. 90040310329 - IBAN IT08U0200836480000105816427

e-mail: info@cuoreamicomuggia.org - pec: cuoreamicomuggia@pec.csvfg.it

web: www.cuoreamicomuggia.org - pagina facebook: Cuore Amico

Autorizzazione del Tribunale di Trieste n° 1027 del 27/05/2003