



Organo di informazione  
dell'Associazione di Volontariato  
per la lotta alle malattie cardiovascolari  
«**CUORE BATTICUORE - Onlus**»  
24122 Bergamo - Via Garibaldi, 11  
aderente a CONACUORE  
(Coordinamento Operativo Nazionale Associazioni del Cuore)

Anno 33 - Numero 3 - NOVEMBRE 2016

## PROGETTO CARDIO-FITNESS

**l'attività fisica come una medicina**

di Nazzareno Morazzini

### Pronti? Via!

Ci siamo, siamo pronti. Siamo al nastro di partenza di un nuovo importante progetto: l'allenamento di un protocollo "terapeutico" basato sull'attività motoria con l'utilizzo delle cyclette. È un'iniziativa messa in campo da Cuore Batticuore per consentire ai cardiopatici di svolgere attività fisica, in modo assistito e sorvegliato, utilizzando tutte le potenzialità che il proprio cuore è in grado di esprimere. (Tutti i dettagli operativi sono descritti nel depliant che trovate riprodotto alla pagina successiva).

Un traguardo importante, che amplia e rende ancora più specifiche le "funzioni" di Cuore Batticuore. L'Associazione ha infatti esperienza ed energie sufficienti per proporre ai cardiopatici strumenti sia operativi, come la pratica di attività motorie in ogni stagione, sia culturali, come la cultura della prevenzione primaria e secondaria che da sempre mira a diffondere. Con questo progetto entriamo ancor più profondamente nella nostra missione, quella di assistere il cardiopatico nel recupero di una "vita normale", con un programma di allenamento fisico già verificato da un'esperienza diffusa e reso disponibile con il supporto di personale specializzato che aiuterà gli utenti a definirlo e attuarlo in modo corretto ed efficace.

Alle persone che hanno avuto un infarto cardiaco, una sindrome coronarica acuta, che soffrono di angina pectoris o hanno uno scompenso cardiaco, che sono stati trattati con angioplastica e stent o sottoposti a bypass aortocoronarico, sono indispensabili due cose: impa-

rare tutto quello che serve per **non ricadere nella malattia e ritornare ad una vita sana e soprattutto normale**. E il nostro progetto mira proprio a questo.

Si tratta di un'iniziativa di massimo rilievo sia per gli aspetti operativi, perché offre una chance di recupero a chi ne ha il massimo bisogno, sia da un punto di vista culturale: non dimentichiamo infatti che il rischio di recidiva in materia di cardiopatie deve essere combattuto con l'adozione di buone pratiche quali l'attività motoria. Oggi la "resistenza" a queste scelte positive è deter-

minata da due fattori: da una parte dalla velocità con cui i pazienti vengono restituiti alla vita normale (pochi giorni di degenza dopo interventi anche complessi di coronarografia e angioplastica, danno luogo alla erronea convinzione di essere "guariti") e dall'altra rimettendo il paziente in un ambiente, quello familiare, in cui prevale la bambagia iperprotettiva frenando così la necessaria disposizione d'animo positiva nei confronti dell'attività motoria.

**Ora a noi di Cuore Batticuore spetta un arduo compito, come ogni volta che si raggiunge un nastro di partenza: fare in modo che questa idea, queste risorse e questa struttura, funzionino per far sì che dei cardiopatici recuperino una vita sana e normale.**

Infine, un doveroso ringraziamento alla **Direzione dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII** per aver recepito e condiviso questo importante progetto concedendoci il proprio Patrocinio e alla **Fondazione Credito Bergamasco** che ha generosamente contribuito all'acquisto delle attrezzature.



# PROGETTO CARDIO-FITNESS



ASSOCIAZIONE CUORE BATTICUORE  
ONLUS BERGAMO



## INSIEME PER LA VITA

Siamo i Soci di Cuore Batticuore. **Anche noi, come te, abbiamo avuto una malattia di Cuore**, ma, dopo poche settimane di convalescenza ben guidata, abbiamo imparato che **aver avuto un infarto non vuol dire essere un invalido**. L'Associazione Cuore Batticuore ha preparato questo progetto che ti insegnerà ad avere uno **stile di vita sano, una forma fisica che garantisca il benessere, la consapevolezza delle tue possibilità e dei tuoi limiti**, perché, dopo la fase acuta della malattia, **tu possa tornare presto ad una vita normale**.



Con la collaborazione di

## PROGRAMMA

Il programma prevede due tipi di intervento:

### A) Lezioni teoriche su seguenti argomenti:

- 1) Cause delle malattie cardiovascolari
- 2) Come riconoscere i **sintomi** della malattia ed evitare così le complicanze
- 3) **Corretta alimentazione** quale fattore fondamentale per la **prevenzione**
- 4) Efficacia dell'**attività motoria**

### B) Allenamento fisico su cyclette

**n. 8 sedute** di un'ora ciascuna, due volte la settimana, per quattro settimane, con **intensità dello sforzo personalizzata** sulla capacità del paziente sulla base di una **valutazione di personale altamente specializzato**.

## VI ASPETTIAMO NUMEROSI

*Per informazioni e/o prenotazioni si prega di contattare la segreteria di Cuore Batticuore al tel. 035-210743 o passando dalla sede in via Garibaldi 11/13 (BG) presso la struttura del Matteo Rota.*

*Orari d'ufficio: dal lunedì al venerdì dalle 9,00 alle 12,00.*

## Carissimo socio,



Finisce un anno e, immancabilmente, si ripresenta il momento di rinnovare il tesseramento per l'anno che verrà.

Se credi nella nostra missione e nell'utilità delle nostre iniziative, ti chiediamo di rinnovarci la tua fiducia e il tuo sostegno.

**Se poi ti sentissi parte integrante ed attiva della nostra Associazione, potresti impegnarti a presentare un nuovo socio per l'anno 2017. Contribuiresti così a portare nuove energie per continuare a far battere il cuore della nostra Associazione.**

**Grazie.**

## Pranzo Sociale annuale

### Domenica 4 dicembre 2016

alle ore 12.00 presso il

### Ristorante del Moro

in via Ponte di Clanezzo 10, - Almenno San Salvatore BG.



Ci incontreremo, come è ormai tradizione a fine anno, per salutarci e scambiarci gli auguri di buone feste e buon anno 2017.

Invitiamo tutti i soci a partecipare, anche in compagnia di amici e parenti, prenotando possibilmente entro lunedì 28 novembre 2016.

# CRONACA DI UNA VITA RECUPERATA

di Marco Oldrati

Angelo Casari è un cardiologo, un uomo che ha avuto compiti tecnici che richiedono sangue freddo e lucidità, ma è anche una persona dotata di un cuore. Sentire il suo racconto della presentazione svoltasi il 7 ottobre all'Auditorium della Libertà, un evento dedicato al tema "Il cuore artificiale, un mito che è diventato realtà" — nell'ambito di **BergamoScienza** — è stato emozionante.

Ma non è questo il motivo per cui vi raccontiamo quel che è successo in questa splendida circostanza: il racconto è stato una specie di lezione (non accademica su una serie di temi importantissimi che ci riguardano da vicino: la questione dei tempi di riconoscimento della patologia, dei tempi di intervento, l'importanza di una cultura della donazione e della cura che il paziente deve mettere nel gestire la propria condizione di cardiopatico.

Un intero tavolo di relatori, cardiologi, cardiocirurghi, anestesisti/rianimatori racconta la storia di un quarantenne che ha un arresto cardiaco durante una partita di calcio: prontamente assistito, egli viene ricoverato d'urgenza e, con una coronarografia e un'angioplastica con applicazione di stent perfettamente riuscite, rimane in vita. Uno splendido esempio di velocità di intervento, nell'applicazione più rigorosa del principio per cui in materia di cardiopatie il tempo è vita.

Ma l'arresto cardiaco è una conseguenza, non la causa: perché questo quarantenne ha avuto un arresto? In realtà, da un paio di giorni soffre di dolori non ben identificati, ma la "convincimento che non fosse nulla di grave" aveva portato il paziente a lasciar trascorrere ben 48 ore senza prendersene cura, al punto che solo la sopraggiunta fibrillazione ventricolare e l'arresto cardiaco hanno permesso identificare il problema: era un infarto.

Un infarto che in collaborazione con il tardivo riconoscimento ha lasciato il cuore senza sangue e senza ossigeno, compromettendo così in maniera irrimediabile una notevole porzione di muscolo cardiaco. La lezione? Semplice e drammaticamente chiara, imparare a riconoscere i sintomi è fondamentale per mettere a fuoco il rischio e contenerlo.

Un cuore irrimediabilmente compromesso è da sostituire e qui il tavolo dei relatori affronta un problema ulteriore: il trapianto e la disponibilità di

organi per lo stesso. Una diagnosi come quella della necessità di un trapianto prevede una prima soluzione tampone, quella del cuore artificiale. Viviamo in un'epoca fortunata e felice, dove la tecnologia e lo sviluppo mettono a disposizione di equipe mediche e pazienti strumentazioni sofisticate, cuori artificiali che possono "coprire" la mancanza di un cuore donato per un lasso di tempo differente a seconda della tecnologia che li ha creati, da pochi giorni fino a settimane o addirittura mesi. Una sostanziale risorsa che permette di tenere in vita un paziente per il tempo necessario ad attendere la donazione.



La donazione, sì, la donazione... un atto che forse sembra scontato in un ambito culturale e geografico di donatori "tradizionali" come Bergamo e la Lombardia, dove AVIS e AIDO sono due fra le organizzazioni più vive e attive dell'associazionismo a fini sociali, ma non è così dappertutto. Ampie zone d'Italia sono sprovviste di un numero sufficiente di organi per far fronte al bisogno, per due motivi: la mancanza di sensibilità e disponibilità alla donazione, legata ad aspetti culturali (come quello di voler conservare l'integrità del cadavere del defunto) e il costo tecnico di gestione di un organo da trapiantare.

Trapiantare un organo non è una "semplice" operazione cardiocirurgica (complicata già di suo per le delicatissime implicazioni tecniche): essa comporta la conservazione in vita di un corpo colpito da morte cerebrale e la complessa operazione del trasferimento dell'organo dal paziente espianato al paziente impiantato, un sistema che grava integralmente sul servizio sanitario, in quanto in Italia (a differenza di molti altri Paesi) tutto l'iter di trapianto è completamente gratuito per il paziente. Ancora una volta un'eccellenza della nostra Sanità, che però si scontra con la scarsa disponibilità di organi.

Un messaggio quindi nasce spontaneo dal tavolo dei relatori, donare: non soldi, ma organi, altrettanto importanti per corrispondere in modo concreto all'impegno di risorse e competenze che il sistema sanitario mette in campo su questo tema.

E non va dimenticata la problematica della scelta: "assegnare" un cuore a un paziente piuttosto che a un altro è una situazione estremamente delicata, affrontata secondo parametri di assoluta scientificità ma umanamente impegnativa. Criteri rigorosi, come l'aspettativa di vita, la capacità psicologica di vivere con i vincoli clinici e terapeutici di un cuore "non proprio", le condizioni generali di salute e la compatibilità al trapianto sono fattori guida in una scelta non facile, ma mai leggera, che porta a stabilire chi riceverà il cuore disponibile.

E a questo punto il tavolo dei relatori dopo tanta scienza e tecnologia tace e un giovanottone si alza dalla prima fila della platea, sale sul palco e si siede proprio nel mezzo di questa pletera di tecnici. La domanda sorge discretamente spontanea: chi è 'sto tizio? E la curiosità è presto esaudita. È il quarantenne infartuato, fibrillato, trapiantato che con aria piuttosto brillante racconta la sua vita. Quella di un disabile? Di un menomato? Non sembra proprio a vederlo. Certo, viaggia piuttosto attrezzato, una batteria alimenta il cuore artificiale, una sta nella ventiquattr'ore che questo signore si porta appresso, una terza è a casa in carica e ... una quarta l'ha nella borsa la sua compagna, che sta seduta in prima fila a fianco al posto che lui ha lasciato vuoto. Un paziente "paziente", insomma, che si porta il suo fardello di supporto appresso, ma senza sofferenza e senza pietismi.

Un grazie quindi doveroso, ai relatori, a questo testimone così significativo e anche a chi (il dottor Senni, primario di Cardiologia all'Ospedale Papa Giovanni XXIII) ha organizzato questa "lezione di vita", perché come dice Bebe Vio, amputata a tutti e quattro gli arti e campionessa paraolimpica di fioretto, "Disabile è chi si sente tale e pensa di non saper fare nulla." E il nostro quarantenne, salvato in corner dalla cardiocirurgia, ci dimostra che vivere è un gran bel dono e non è un cuore artificiale o donato a renderlo meno grande, anzi.

## VOLONTARI IN OSPEDALE

Prosegue incessante presso il Reparto di cardiologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII il volontariato dei Soci di Cuore Batticuore. Nel mese di settembre il Gruppo ha avuto due nuove adesioni, Catia e Roberto che hanno iniziato con grande entusiasmo e dedizione la loro opera di volontariato. Auguro a entrambi "buon lavoro" e sono certo che saranno all'altezza del loro non facile compito.

Pubblichiamo uno scritto di un nostro volontario, Gianfranco, che ha voluto esprimere alcune sue sensazioni e riflessioni. Buona lettura.

*Nell'ambito dell'attività di sostegno alle persone degenti in cardiologia, insieme con altri soci volontari, visitiamo periodicamente le persone colpite da cardiopatie.*

*È con la nostra testimonianza di ex ammalati che cerchiamo di portare conforto ed in qualche misura alleviare le sofferenze di chi è costretto alla degenza.*

*Per raggiungere questi scopi riteniamo sia della massima importanza affermare e dimostrare che, superata la fase acuta con le cure praticate in ospedale, si può riprendere la vita di tutti i giorni nell'ambito affettivo, sociale, lavorativo.*

*Nelle nostre esperienze la ripresa è stata aiutata e sostenuta da una adeguata riabilitazione comprendente anche un corretto stile di vita, come ad esempio l'alimentazione ed un'attività fisica moderata, divertente e costante.*

*Per tutto questo ci è stato di grande aiuto l'Associazione Cuore Batticuore sorta proprio con l'obiettivo primario di sostenere le persone con problemi cardiovascolari, illustrando i fattori di rischio nell'intento di prevenire le ricadute, promuovendo iniziative per il recupero psico-fisico.*

**Adesso tocca a te, unisciti al nostro Gruppo di volontari in Ospedale, dedica un po' del tuo tempo libero per svolgere questa attività che ti darà grande soddisfazione, soprattutto morale. Ti aspetto con fiducia.**

Per dare la propria disponibilità puoi telefonare alla Segreteria di Cuore Batticuore (tel. 035-210743) o al sottoscritto, Coordinatore dei Volontari (cell. 338-5434680).

**Nazzareno Morazzini**

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

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

**Direttore responsabile:** Marco Oldrati

**Coordinatore di redazione:** Mario Zappa

**Collaboratori:** Dante Mazzoleni, Angelo Casari, Sem Galimberti, Mirella Rosati, Loredana Conti, Daniele Trabucco, Pierangelo Cerea, Renato Oldrati, Dino Salvi, Loretta Pradella, Nazzareno Morazzini.

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

Autor. Trib. di Bg n. 6 del 28-1-1984

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in A.P.

D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46)

art. 1, comma 2

Stampe promozionali e propagandistiche

Anno 33 - N. 3 - NOVEMBRE 2016

**Sito Internet:**  
[www.cuorebatticuore.net](http://www.cuorebatticuore.net)

**E.mail:**  
[cuorebatticuore@tin.it](mailto:cuorebatticuore@tin.it)

Il giornale è stato chiuso in redazione il ??????????

## Il Cuore è sempre Solidale

Un'amicizia di lunga data collega Cuore Batticuore e Cuore Solidale, un'altra associazione da sempre impegnata sul fronte della lotta contro le cardiopatie e le loro conseguenze personali sia sul lato fisico sia sul lato sociale. Un'amicizia che Cuore Solidale ha voluto confermare aderendo per la seconda volta all'invito di Cuore Batticuore alla donazione di fondi per dotare le ambu-

lanze del pronto intervento di elettrocardiografi, strumenti fondamentali per incrementare la velocità di intervento in caso di cardiopatie e di conseguenza l'efficacia delle terapie, in perfetta coerenza con il principio che il tempo è vita.

La destinazione della nuova donazione di Cuore Solidale, dopo la precedente alla Croce Rossa di Seriate, è

l'unità dei volontari della Croce Rossa di Pedrengo, attivi e preparati per assistere il ricco bacino d'utenza della periferia suburbana. Un'altra donazione nel segno della collaborazione, che ribadisce la familiarità fra le due associazioni, apparentate dalla consistente e storica partecipazione degli attuali soci di Cuore Solidale alla gestione e alle attività di Cuore Batticuore.



La consegna dell'elettrocardiografo al gruppo volontari di Selvino



La consegna dell'elettrocardiografo al gruppo volontari di Pedrengo

## Giornate del Cuore in mezzo alla gente

Il Sentierone, in centro a Bergamo, ha visto protagonista il nostro stand nel pomeriggio del giorno 22 e nella giornata del 23 ottobre nell'ambito di Viva 2016, la settimana europea per la rianimazione cardiopolmonare. Ancora una volta siamo stati in mezzo alle persone e con la collaborazione sempre fattiva e importante di Croce Rossa abbiamo offerto un servizio di informazione e prevenzione.

La misurazione del tasso di colesterolo, della pressione arteriosa e dell'indice di massa corporea è stata proposta a tutti coloro che per sano spirito di iniziativa o per curiosità si sono presentati al nostro stand e agli stessi abbiamo potuto parlare di prevenzione e di buone pratiche, di comportamenti corretti nei confronti



del rischio cardiologico e della gestione della propria salute.

Nonostante il tempo avverso, ben circa 300 persone si sono sottoposte ai test che proponevamo e come ogni anno abbiamo constatato l'importanza di esserci, per ribadire il nostro

messaggio, per incontrare sconosciuti che diventano potenziali simpatizzanti per la nostra attività, per dare un segnale a una città e a un territorio che — come abbiamo notato dal Vademecum Anziani consegnato agli “over 65” residenti nel Comune di Bergamo — ci assegna un ruolo chiaro per far fronte a due bisogni sociali, la conoscenza di una patologia e la terapia socializzata nei confronti di essa.

Un caloroso ringraziamento va alle Sorelle Crocerossine per la loro determinante operatività, ai volontari del 118 per l'importante opera di divulgazione delle tecniche di rianimazione cardiopolmonare e di disostruzione delle vie respiratorie e ai nostri volontari per l'impegno profuso.



Perché una medicina  
sobria, rispettosa e giusta  
è possibile

**15 giugno** - Un gruppo di soci ha assistito alla relazione dal titolo “Percorso sull'appropriatezza prescrittiva negli ambulatori cardiologici” tenuta dal dottor Carmelo Mammana nella sala riunioni della Cardiologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII.

Sia il relatore che il Primario di Cardiologia dottor Senni, intervenuto successivamente alla relazione, hanno messo in rilievo il ruolo significativo che possono avere le associazioni di volontariato nell'azione di sensibilizzazione sull'appropriatezza delle prescrizioni. Bergamo Cuore ha già trattato l'argomento nelle edizioni di luglio e novembre del 2015.

**27 settembre** - In una serata improntata alla solidarietà, una cinquantina di soci ha incontrato don Davide Rota, Direttore del Patronato San Vincenzo, in via Gavazzeni 3.

Dopo la celebrazione della Messa, don Davide ha parlato della storia, delle strutture e delle attività dell'istituzione che dirige tra mille difficoltà.

Ha poi messo in parallelo lo spirito di solidarietà che anima le iniziative di Cuore Batticuore con quello del Patronato San Vincenzo.

La serata si è conclusa con una cena solidale.



**29 settembre** - Nella Giornata Mondiale per il Cuore, la nostra Associazione ha collaborato con la Casa di cura Humanitas Gavazzeni nell'effettuare la misurazione del colesterolo e della pressione arteriosa ad un centinaio di persone alle quali sono state distribuite pubblicazioni per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.



**30 settembre** - Una dozzina di soci ha incontrato nel suo laboratorio di Almè il pittore e scultore Cesare Benaglia. L'artista ha condotto i partecipanti alla scoperta delle sue meravigliose ed originalissime opere.



## GITE IN MONTAGNA 2016

Con il tradizionale pranzo di fine attività, il 29 ottobre presso l'Hotel Ristorante COSTA in quel di Costa di Val Imagna sono terminate le escursioni per l'anno 2016 ed iniziate il 29 marzo.

Delle 24 gite programmate, solo 3 sono state annullate per il maltempo.

Nonostante l'annata sia stata per lo più avversata da sfavorevoli condizioni meteorologiche, la partecipazione dei soci alle gite è da giudicarsi soddisfacente.

Complessivamente sono stati circa 600 i partecipanti con una punta massima di 54 e minime di 12 per una media di 25 per escursione.

Gite che hanno interessato zone di pianura, collinari e montane delle province di Milano (lungo l'Adda ed il cana-

le Martesana), di Brescia (Franciacorta, Val Trompia, Val Camonica), di Lecco, di Sondrio e principalmente delle nostre valli bergamasche culminate con l'impegnativo trekking di due giorni tra la Val Brembana e la Val Seriana con partenza ed arrivo a Carona.

Grande successo di adesione e completa soddisfazione per i 73 soci che hanno preso parte alla "Quattro giorni alle Dolomiti — Pale di San Martino" a San Martino di Castrozza a fine giugno.

Quattro splendide giornate di sole che ci hanno accompagnato lungo le escursioni fra ardite montagne con panorami di indescrivibile bellezza e che tutti i conviviali hanno potuto rivedere con la proiezione a fine pranzo del filmato riassuntivo di tutte le gite.



Il concerto "partecipato" a Olera

Da non dimenticare il lusinghiero apprezzamento per i tre concerti di musica classica che hanno accompagnato alcune delle nostre gite e che si sono tenuti al Santuario della Forcella a Pradalunga, nella chiesetta ai Colli di San Fermo e nella parrocchiale di Olera.

Concludo confermando anche per il prossimo anno l'impegno mio e di tutti i collaboratori, che approfitto per ringraziare per l'appoggio datomi, con l'augurio possa essere un'altra stagione densa di soddisfazioni per tutti.

P.S.: Nella scelta delle gite future cercherò di contenere le difficoltà dei percorsi in termini (di durata e di dislivelli) tali da consentire a "tutti" la partecipazione.

Dino

## SENSAZIONI ED EMOZIONI

Le Pale di San Martino sono come un grande palcoscenico dove gli spettatori stanno al centro e lo spettacolo si svolge tutt'attorno; i profili severi ed inquietanti delle cime aguzze e frastagliate sono come guardiani delle bellezze che li circondano.

Sono state giornate stupende, veramente emozionanti, solatie e con panorami mozzafiato. Abbiamo attraversato canaloni ancora pieni di neve, percorso erte salite, guadato torrenti e camminato su sentieri fra rocce talora esposte. Itinerari impegnativi e con momenti di difficoltà!

Gran parte dei partecipanti ha comunque raggiunto la cima del monte Castellazzo dove la statua del Cristo Pensante quasi sembrava aspettarci.

Tutti indistintamente invece, usufruendo della funivia, hanno potuto salire sull'altopiano delle Pale ancora innevato, godere del paradisiaco spettacolo, raggiungere la cima Rosetta e rificillarsi all'omonimo rifugio. Solo pochi audaci invece hanno faticosamente ed ostinatamente raggiunto il rifugio Pradidali. Rimane il rammarico per non aver completata la salita al tanto sospi-

rato rifugio Velo della Madonna, mai raggiunto anche se arrivati vicino.

E che dire infine dei laghetti del Colbricon: vere perle adagiati su di un pianoro.

Al rientro in albergo dalle lunghe escursioni, ci si rilassava nella SPA con saune e nuotate nella piscina dalle cui grandi vetrate si poteva contemplare estasiati lo spettacolo delle montagne che al tramonto si tingevano di rosso fuoco. Un vero sbalzo!!!!

Le serate si concludevano sempre con succulenti cene tali da ritemperare anche il fisico più stanco e provato in un'atmosfera allegra e familiare.

Sono stati 4 giorni di impareggiabile soddisfazione, indescrivibili ed indimenticabili.

Grazie di cuore agli amici organizzatori di questa breve ma piacevole vacanza.

Valeria



È sempre più lunga la fila degli appassionati di escursionismo

## CORSO DI BALLO LISCIO

Sono ricominciati in ottobre i corsi di ballo ai vari livelli (base, intermedio e avanzato) e di varie specialità (liscio, latino, ecc.).

La durata è di dieci lezioni, una lezione alla settimana.

I corsi verranno riproposti all'inizio di gennaio e alla fine di marzo del 2017.

Per informazioni dettagliate rivolgersi in sede.

## NORDIC WALKING - NOVITÀ

Al mercoledì mattina è possibile partecipare ad una camminata di circa due ore su percorsi facilmente raggiungibili vicini alla città.

Il ritrovo è al parcheggio presso la Croce Rossa in via Broseta ad orario variabile a secondo della stagione.

Non è necessaria la prenotazione, ma è consigliabile informarsi preventivamente presso la sede per orari di ritrovo e destinazione.

## SCI DI FONDO

Sono ancora aperte le iscrizioni per la partecipazione al **corso di sci di fondo** che comprende, a partire da inizio novembre, cinque **allenamenti in palestra** seguiti da tre **allenamenti all'esterno "a secco"** o con le ciaspole e da **cinque uscite sulla neve** nei sabati da fine gennaio a fine febbraio.

Tutti i dettagli sono disponibili in sede.

Sono invece esaurite le iscrizioni alle **settimane bianche dal 7 al 14 gennaio 2017 e dal 14 al 21 gennaio 2017 a Dobbiaco** in val Pusteria.

## CORSI DI GINNASTICA (aggiornamento)

All'inizio di ottobre sono iniziati i corsi di ginnastica in palestra; termineranno a maggio. Il programma settimanale è il seguente:

Istituto Falcone	martedì e giovedì	ore 17/18	vertebrale
Istituto Falcone	martedì e giovedì	ore 18/19	mantenimento
Istituto Falcone	mercoledì venerdì	ore 18.15/19.15 ore 19/20	mantenimento
Elementari Rosa	martedì e giovedì	ore 18/19	mantenimento
Elementari Rosa	martedì e giovedì	ore 19/20	mantenimento
Comunale Mozzo	lunedì venerdì	ore 16.30/17.30 ore 15/16 e 16/17	mantenimento

È possibile iscriversi in qualunque momento con una riduzione del costo proporzionata al numero di mesi non usufruiti.

### VACANZE AL MARE 2017

**Stiamo organizzando un soggiorno in Basilicata tra l'11 e il 25 giugno, nel Villaggio TI BLU a Marina di Pisticci sul Mar Jonio.**

### CICLOGITA IN VALTELLINA

**Lungo il fiume Adda, domenica 2 aprile 2017**

Da Tirano a Colico, 80 chilometri in leggera discesa (230 metri di dislivello), pullman al seguito.

### CICLOGITA lungo il fiume Mur (Austria)

**da martedì 6 a martedì 13 giugno 2017**

Alcuni chilometri prima di St. Michael im Lungau nasce il fiume Mur. Vicino alla sorgente inizia la pista ciclabile che si estende lungo il territorio di Salisburgo attraverso la Stiria fino al confine sloveno per circa 365 km e 1700 metri di dislivello.

Dalle montagne, in sei tappe, si arriva a sud, luogo di famose terme, dopo aver attraversato Graz, capoluogo della regione, passando davanti a castelli, rovine e a piccoli laghi.

Percorso facile: da St. Michael, luogo di partenza del nostro tour, a Bad Radkersburg (Km 327) il tracciato è prevalentemente in discesa (con un dislivello di circa 870 m). Solamente nelle prime due tappe si incontrano alcune brevi salite. Gran parte del percorso è su pista ciclabile, il resto è su strade secondarie poco frequentate.

La modalità sarà, come negli anni precedenti, **con il pullman "al seguito"**, formula che consente la partecipazione oltre a ciclisti molto allenati anche ad altri di più limitate capacità pedalatorie.

### RUSSIA - San Pietroburgo, Mosca e l'Anello d'Oro

**dal 2 al 9 settembre 2017**

Alla scoperta di due grandi città che testimoniano due diverse realtà della Russia.

**San Pietroburgo**, la città che lo Zar "Pietro il Grande", dopo aver visitato le capitali europee, si propose di creare "dal nulla" in modo che riunisse e superasse le "bellezze" ammirate nei suoi viaggi. È caratterizzata dal Museo dell'Hermitage, dalla Fortezza, dai suoi canali e ponti e dalle residenze della nobiltà russa.

**Mosca**, testimonianza di una storia antica, è caratterizzata dalla Piazza Rossa, dalle cupole del Cremlino, dalla Cattedrale di San Basilio e dal suo fascino di capitale cosmopolita.

Il percorso comprenderà inoltre l'escursione in una parte dell'Anello d'Oro con la visita al Monastero fortificato (Serghjev Posad) e all'antica cittadina di Suzdal, con il Museo dell'architettura lignea.

**N.B.** La gita, programmata inizialmente in maggio 2017, è stata posticipata all'inizio di settembre per consentire di ottenere il passaporto (5 mesi) e i successivi visti necessari per l'espatrio (2 mesi) a chi non ne fosse già provvisto.

**Maggiori dettagli sono a disposizione in sede per ogni singola iniziativa**

# Un successo? Sì, ma anche un punto di partenza.

**Cuore Batticuore protagonista nel VADEMECUM ANZIANI del Comune di Bergamo.**

Chiamarlo successo è sicuramente corretto: trovarci ben due volte indicati come associazione di riferimento è ancor più un titolo di merito, perché è il segno della riuscita di trenta e più anni di lavoro dell'associazione e di un atteggiamento di servizio attento e costante.

Essere regolarmente presenti sul territorio con le Giornate del Cuore, incontrare i giovani nelle scuole, lanciare segnali forti come la sensibilizzazione alla donazione di fondi per dotare le autoambulanze di elettrocardiografi, sviluppare attività aggregative per il recupero di funzionalità e fiducia per il cardiopatico sono messaggi importanti alla comunità. L'inclusione di Cuore Batticuore sia nella categoria delle realtà a supporto dei malati, sia nell'ambito delle attività di carattere aggregativo-sportive, dà pienamente atto di questo.

Un ringraziamento va ad Elena Carnevali, assessore ai Servizi Sociali della Giunta Bruni, che già ci aveva



incluso nella precedente edizione del Vademecum e a Maria Carla Marchesi, assessore alla Coesione Sociale nella Giunta Gori, che ha "dilatato" la nostra presenza menzionandoci sia sul fronte dell'assistenza e della divulgazione sia su quello di aggregazione e pratica di attività riabilitative, i due punti fondanti dell'Associazione.

Il vademecum ci dà un riconoscimento: il nostro lavoro è importante e necessario alle esigenze e ai bisogni per i quali l'ente pubblico guarda a noi come a una risorsa. Ma è anche un impegno a un servizio puntuale, efficiente, efficace e soddisfacente come è sempre stato nei confronti di tutti coloro che grazie a questa pubblicazione contatteranno l'Associazione.

Una buona volta sono gli altri a chiederci esplicitamente di aiutarli. E per farlo dobbiamo continuare a rimanere focalizzati sul motivo per cui esistiamo, la prevenzione primaria e secondaria delle cardiopatie.

#### A.Ri.Bi

#### ASSOCIAZIONE PER IL RILANCIO DELLA BICICLETTA

**CHE COSA È?** L'Associazione promuove ogni iniziativa utile a sollecitare e favorire l'uso della bicicletta come strumento sia di svago che di locomozione alternativa urbana ed extraurbana e ne sollecita la loro realizzazione. Organizza "ciclo-escursioni", "passeggiate fuori porta" e anche avventure più impegnative per chi se la sente. Si può collaborare, oltre che nell'organizzazione delle pedalate, anche per la realizzazione delle iniziative che spingono per politiche della mobilità "sostenibile".

**A CHI È RIVOLTA?** Chiunque può liberamente associarsi.

**DOVE?** La sede è presso la Casa dello Sport in via Gleno. Il recapito postale è: casella postale 20, 24100 Bergamo - E-mail: [posta@aribi.it](mailto:posta@aribi.it) - [www.aribi.it](http://www.aribi.it)

#### ASSOCIAZIONE CUORE BATTICUORE

**CHE COSA È?** Cuore Batticuore è un'associazione di volontariato senza scopo di lucro che ha la finalità di ridurre i danni umani e sociali delle malattie cardiovascolari attraverso:

- V la promozione della prevenzione secondaria, volta al recupero psico-fisico, al reinserimento sociale e alla riduzione del rischio di recidive per le persone colpite da un evento cardiovascolare;
- V la promozione della prevenzione primaria, volta alla riduzione del rischio di contrarre malattie cardiovascolari attraverso l'adozione di appropriati stili di vita ed il trattamento dei fattori di rischio;
- V un'azione di stimolo sulle Istituzioni competenti, per la realizzazione di una efficace riabilitazione cardiologica;
- V l'organizzazione di corsi di ginnastica, sci di fondo, camminate in montagna e passeggiate.

**A CHI È RIVOLTA?** Chiunque può liberamente associarsi; l'associazione aiuta in particolare modo le persone colpite da recente malattia di cuore a recuperare la completa salute fisica e psichica.

**COME SI ACCEDE?** La sede è in via Garibaldi 11/13, Bergamo, ed è aperta da lunedì a venerdì dalle 9 alle 12. Tel 035.210.743 - fax 035.417.63.78. e-mail: [cuorebatticuore@tin.it](mailto:cuorebatticuore@tin.it) - [www.cuorebatticuore.net](http://www.cuorebatticuore.net)

#### Organizzazione di volontariato Onlus "Primo ascolto Alzheimer"

Via Bergamo 19, Mariano di Dalmine. - Tel 035.500.511 / 348.2259861, fax 035.500.511 e-mail: [info@alzheimer-onlus.org](mailto:info@alzheimer-onlus.org) - [www.alzheimer-onlus.org](http://www.alzheimer-onlus.org)

#### Associazione Alzheimer Bergamo

Associazione di volontariato senza fini di lucro - Sede legale: Associazione Alzheimer Bergamo c/o Casa di riposo Fondazione Santa Maria Ausiliatrice-Onlus Via Monte Gleno 49, Bergamo - Tel. 339.2524.393 [www.alzheimerbergamo.it](http://www.alzheimerbergamo.it) - E-mail: [associazione@alzheimerbergamo.it](mailto:associazione@alzheimerbergamo.it)

#### Associazione italiana parkinsoniani AIP

Presso Fondazione CARISMA Casa di Ricovero Santa Maria Ausiliatrice Onlus, in via Gleno 49, Bergamo Tel. e Fax 035.343999 Orari: Mar-Gio ore 9.30-12.00 Sito internet: [www.aipbergamo.it](http://www.aipbergamo.it)

#### ASSOCIAZIONE DI CARDIOLOGIA

##### Cuore batticuore

Via Garibaldi 11/13, Bergamo Orari lunedì a venerdì, dalle 9 alle 12 Tel. 035 210743 - Fax: 035 4176378 - E-mail: [cuorebatticuore@tin.it](mailto:cuorebatticuore@tin.it)  
Sito internet: [www.cuorebatticuore.net](http://www.cuorebatticuore.net)

##### Alt Associazione per la lotta alle trombosi Onlus

Gemma di Bergamo - c/o Azienda Ospedaliera di Bergamo Largo Barozzi, 1 - 24128 Bergamo Pad. 30 - Il piano - Tel. 035.266.809 - Sito internet: [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)

#### ASSOCIAZIONI DI ASSISTENZA

##### Associazione volontari ospedalieri

Presso Azienda Ospedaliera Papa Giovanni XXIII, Piazza OSM, 1 Bergamo Orari: Lun-Mer-Ven dalle 9.30 alle 11.30 e Lun dalle 15.30 alle 17.30 Tel. 035.2678053 - E-mail: [avobergamo@virgilio.it](mailto:avobergamo@virgilio.it)

##### Presso Centro Don Orione, Via Don Orione, 6 Bergamo

E-mail: [donorione@avobergamo.org](mailto:donorione@avobergamo.org)  
Sito internet: [www.avobergamo.org](http://www.avobergamo.org)

##### Croce Rossa Italiana

Via della Croce Rossa 2 Bergamo: offre servizi di carattere socio-assistenziale a persone indigenti quali: consegna di generi alimentari, trasporti da e per ospedali. L'ufficio addetto apre il lunedì-mercoledì e giovedì dalle 9.30 alle 12.00. Per informazioni chiamare il n. 035.4555126 nei giorni e orari sopra citati.

## COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

### Novembre 2016

sabato 5 - 12 - 19 - 26

- Ginnastica presciistica (primi 4 allenamenti)

sabato 19 e domenica 20

- Distribuzione delle Noci del Cuore in Largo Belotti angolo Via Tasso

### Dicembre

sabato 3

- Ginnastica presciistica (ultimo allenamento)

domenica 4

- Pranzo sociale, presso il Ristorante del Moro, in via Ponte di Clanezzo, 10 - Almenno San Salvatore BG

sabato 10 - 17

- Uscite a "secco" in preparazione allo sci di fondo

### Gennaio 2017

mercoledì 4

- Ultima uscita "a secco" o con ciaspole in preparazione allo sci di fondo

sabato 7, 14 e 21

- Possibili uscite di mantenimento della preparazione allo sci di fondo (raccomandate per chi non partecipa alla settimana bianca)

da sabato 7 a sabato 14

- Primo turno settimana bianca a Dobbiaco presso l'Hotel Villa Monika

da sabato 14 a sabato 21

- Secondo turno settimana bianca a Dobbiaco presso l'Hotel Villa Monika

sabato 28

- Prima uscita Sci di Fondo

### Febbraio

sabato 4 - 11 - 18 - 25

- Uscite sci di fondo

### Marzo

sabato 4

- Ultima escursione sulla neve

da venerdì 10 a domenica 12

- Vacanza di tre giorni sulla neve in località da definire

sabato 18

- Cena di chiusura delle attività invernali in località da definire



Carissimi soci,  
a voi e ai vostri  
familiari,  
un sincero  
augurio per un  
sereno Natale  
e un felice anno  
nuovo 2017

## L'agenda del Cuore 2017

È pronta l'Agenda del Cuore 2017 rinnovata nella grafica e nei testi. Viene distribuita gratuitamente a tutti i soci al momento del tesseramento per il 2017.

Coloro che non l'avessero avuta possono passare in sede per ritirarla.

## Insieme al cinema (di qualità)

Nella sala Qoelet, in via Leone XIII, 22 a Redona - Bergamo, riprende la proposta di film di qualità capaci di intrattenere, avvincere, appassionare e offrire spunti di riflessione.

4 novembre ore 21  
**Il diritto di uccidere** di Gavin Hood

11 novembre ore 21  
**Il Clan** di Pablo Tropero

16 novembre ore 16  
e 18 novembre ore 21  
**L'effetto acquatico** di Solveig Anspach

25 novembre ore 21  
**Le confessioni** di Roberto Andò

2 dicembre ore 21  
**Al di là delle montagne** di Jja Zhang-Ke

7 dicembre ore 16 e 9 dicembre ore 21  
**La pazza gioia** di Paolo Virzì

16 dicembre ore 21  
**Torno da mia madre** di Eric Lavaine

**Per i soci di Cuore Batticuore è prevista la riduzione del costo del biglietto da 5 a 4,50 € e dell'abbonamento ai 7 film da 28 a 25 €.**

## Informatizzazione della sede

Come anticipato nel Notiziario precedente, abbiamo iniziato a modernizzare il sistema informatico in Sede. Il progetto è stato affidato ad una Società di software che, con la collaborazione dei nostri addetti ai lavori, dovrebbe consegnarci entro fine ottobre il nuovo pacchetto operativo.

A lavoro ultimato saremo quindi in grado di avere finalmente un "data base" aggiornato dei soci di Cuore Batticuore e Cuore Sport, ampliato da ulteriori informazioni, e con la possibilità di stampe mirate che permetteranno di guadagnare molto tempo operativo.

**L'obiettivo di questo progetto è di poter informare tutti i Soci, contemporaneamente e nell'arco di pochi minuti, di ogni attività e iniziativa**

**delle due Associazioni attraverso la messaggistica su cellulare e computer.**

Al momento molti Soci non hanno comunicato il numero del proprio cellulare e della propria E-mail e quindi nelle prossime settimane la nostra segreteria vi contatterà per avere questi dati indispensabili per la buona riuscita del progetto.

Terminiamo informandovi che questo nuovo software permetterà alla segreteria di effettuare le nuove iscrizioni e/o rinnovi in modo completamente automatico, guadagnando quindi ulteriore tempo.

Il prossimo step sarà la messa in opera del nuovo sito Internet, ma di questo parleremo sul prossimo Notiziario.

**INSIEME PER LA TUA SALUTE...**

a cura del dott. Dante Mazzoleni

**PRESSIONE ALTA  
E DINTORNI****CAMICE BIANCO E PRESSIONE**

Qualsiasi tipo di stress fa aumentare la pressione del sangue. È soprattutto la pressione massima (sistolica) che risente l'effetto dello stress e che quindi tende ad aumentare. Una visita medica (e pertanto il contatto con il medico) per alcuni acquista un effetto un po' stressante. Appare quindi abbastanza normale che la pressione misurata dal medico sia un po' più alta di quella misurata dal paziente stesso nella calma della propria abitazione.

Ci sono due tipi di personalità: persone che sono sempre pacifiche e tranquille e che anche se "casca il mondo" non si scompongono; altre al contrario che anche per un minimo contrattempo si agitano e divengono ansiosi. La risposta della pressione arteriosa a stimoli stressanti è quindi molto diversa da persona a persona ed è difficile rendere tranquillo chi è naturalmente ansioso.

Quando la risposta della pressione arteriosa a stimoli stressanti è esagerata bisogna essere attenti e cercare eventuali rimedi. Se, per esempio, la pressione sistolica misurata a casa è 130 e dal medico è 160 o 180, questo rappresenta una risposta esagerata. In questo caso è possibile che nel corso di una giornata di vita apparentemente normale ci posano essere episodi di innalzamento della pressione, perché anche in una giornata apparentemente normale ci possono essere episodi di momenti di stress. Come comportarsi quando la pressione misurata dal medici è spesso elevata? Prima regola è di controllare la propria pressione con l'automisurazione a domicilio. Se la pressione si mostrerà sempre normale e si alza proprio solo durante la visita medica, si potrà stare tranquilli. Se al contrario riscontriamo frequentemente rialzi della pressione per le più svariate evenienze quotidiane andranno controllati questi sbalzi perché la pressione che "va a sbalzi" potrebbe essere il primo passo per una pressione che tende a divenire stabilmente alta. In conclusione, se la pressione si alza anche solo quando andate dal dottore, non spaventatevi ma ricordatevi di monitorare voi stessi la vostra pressione. E ricordate pure alcune semplici regole: per aiutare la pressione a rimanere bassa riducete il più possibile il sale nei cibi, non aumentate di peso, fate regolarmente attività fisica.

**DOPO L'INFARTO****INQUINAMENTO ATMOSFERICO:  
BRUTTE NOTIZIE PER BERGAMO**

La Società Italiana per lo Studio dell'Aterosclerosi ha di recente pubblicato la graduatoria delle città italiane con i maggiori livelli di inquinamento da polveri sottili.

Le polveri sottili sono quelle particelle piccolissime (prodotte dalle caldaie di riscaldamento e dai motori degli automezzi) che si ritrovano nell'aria, che entrano con il respiro nei nostri polmoni e da lì poi nel nostro sangue. Queste particelle arrivano perciò nelle nostre arterie e contribuiscono alla formazione delle placche che sono responsabili dell'infarto e dell'ictus.

Le città di mare sono quelle con minore inquinamento, perché il vento, quasi sempre presente, mantiene l'aria pulita.

Bergamo, insieme a quasi tutte le città della pianura padana, è la città con livelli più alti di polveri sottili, con un rischio di danno aumentato di 10 volte rispetto a Cagliari.

Questi dati confermano che il problema della nostra salute, oltre ad essere individuale, è anche un problema sociale e che sono i responsabili della "cosa pubblica" che devono tenerlo in attenta considerazione. Al fine di proteggere la popolazione da queste patologie che purtroppo sono molto diffuse.

**la noce aiuta il cuore**

La tradizionale distribuzione delle noci per sostenere le nostre iniziative e il fondo PRICARD per la prevenzione e la ricerca sulle malattie cardiovascolari sarà effettuata **sabato 19 e domenica 20 novembre 2017** in Largo Belotti angolo via Tasso. **Vi aspettiamo numerosi e confidiamo nella vostra GENEROSITÀ**

## Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

### BICICLETTA ELETTRICA: SÌ O NO?

**D. - Ho 72 anni ed ho avuto un infarto 17 anni fa. Da allora mi hanno consigliato di andare in bicicletta e sono sempre stato bene (esco 3-4 volte alla settimana, per circa un'ora, e d'inverno sostituisco la bici con la ciclette).**

**Negli ultimi tempi ho verificato che faccio "più fatica" a fare le salitelle che invece alcuni anni fa non mi davano alcun fastidio.**

**Avendo visto alcuni amici che sono passati alla bici elettrica (e che ovviamente fanno meno fatica) mi domando se anch'io posso fare la stessa scelta, conservando però i vantaggi che la bicicletta ha dato al mio cuore.**

R. - La bici elettrica dovrebbe essere più correttamente chiamata bici "a pedalata assistita", perché la bici elettrica non va da sola: bisogna pedalare. Si pedala però con un piccolo aiuto, come se qualcuno ci spingesse con una mano sulla nostra schiena, mentre le nostre gambe fanno girare i pedali.

Anche con la bici elettrica si fa pertanto uno sforzo fisico e con questo si allena il sistema cardiocircolatorio.

Utilizzando il cardiofrequenzimetro ci si può regolare per fare uno sforzo né troppo leggero né troppo intenso; basta mantenere il nostro battito cardiaco tra il 60 e il 75% della frequenza cardiaca massima per l'età e la situazione cardiologica di ciascuno di noi viene migliorata con questo semplice allenamento.

#### Cuore Batticuore - onlus

Via Garibaldi, 11 - 24122 Bergamo

[www.cuorebatticuore.net](http://www.cuorebatticuore.net)  
[cuorebatticuore@tin.it](mailto:cuorebatticuore@tin.it)

Tel. 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

Se la bicicletta normale sta diventando troppo faticosa, se vogliamo ancora permetterci delle belle escursioni, magari con ancora qualche salita, ben venga la bici elettrica.

Guai a fermarsi! Continuiamo a pedalare.

**Per le domande  
è possibile  
contattare il dott.  
Dante Mazzoleni  
anche via mail  
all'indirizzo  
[cuorebatticuore@tin.it](mailto:cuorebatticuore@tin.it)**

### RISCHIO DA OMOCISTEINA

#### AMBULATORIO DI PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI



Visite mediche con elettrocardiogramma e rilascio di relativa relazione.

Il lunedì mattina dalle 9 alle 13, presso il Centro Don Orione di Bergamo.

#### Per appuntamento:

Segreteria di Cuore Batticuore  
tel. 035.210743.

**D. - Ho sentito dire che avere l'"omocisteina" alta è ancora più pericoloso che avere il colesterolo alto, e che questa situazione va curata con farmaci. È vero?**

R. - L'omocisteina una molecola presente nel nostro sangue che deriva dal metabolismo delle proteine. È vero che è stata trovata una correlazione tra livelli elevati di omocisteina ed incidenza di aterosclerosi (cioè probabilità di infarto, ictus, insufficienza renale ecc.).

È pertanto utile conoscere il valore di omocisteina nel sangue (oltre naturalmente a quello del colesterolo cattivo, del colesterolo buono, dei trigliceridi, della glicemia, dell'acido urico) in modo da avere un quadro completo di questi fattori di rischio cardiovascolare. Ma perché ci possono essere valori elevati di omocisteina?

Purtroppo il fattore principale che determina i valori elevati di omocisteina è la predisposizione genetica (come

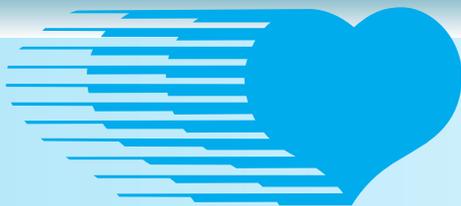
del resto anche il colesterolo). In qualche caso può essere associata una carenza di acido folico e di vitamina B.

Cosa fare in caso di omocisteina elevata?

L'unico intervento possibile è quello di assumere abbondanti dosi di acido folico, che si trova nelle verdure a foglia verde, nei legumi e nei cereali integrali. Sarà il vostro medico poi che vi suggerirà se assumere o meno anche compresse di acido folico. Dopo alcune settimane di dieta e/o terapia si potrà ricontrollare il valore di omocisteina nel sangue.

Altro da suggerire non c'è. Del resto non siamo ancora in grado di rispondere alla domanda di chi vorrebbe con precisione sapere che cosa bisogna fare di più.

Vale ovviamente, anche per chi ha questo problema, ricordare che i fattori di rischio sono molti, e che provocano danno tutti insieme e pertanto tutti insieme vanno combattuti se vogliamo preservare la salute delle nostre arterie.



## CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di Volontariato  
per la lotta alle malattie  
cardiovascolari

### ASSISTE

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

### PROMUOVE

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

### SOSTIENE

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

#### Sede:

via Garibaldi, 11/13 - 24122 Bergamo  
aperta dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12  
tel. 035 210743 - fax 035 43176378  
e-mail: cuorebatticuore@tin.it  
www.cuorebatticuore.net  
cod. fiscale: 01455670164

## LE INIZIATIVE DI CUORE BATTICUORE

- ♥ Sostegno e assistenza ai cardiopatici durante e dopo l'ospedalizzazione.
- ♥ Promozione di iniziative per l'**attività fisica e motoria** per cardiopatici e non (palestra, yoga, escursionismo a piedi, in bicicletta, con gli sci di fondo, con le ciaspole ...) e per favorirne l'**aggregazione** e la **socializzazione** (gite turistiche e culturali, soggiorni di gruppo, ballo ...).
- ♥ Le **GIORNATE DEL CUORE**: manifestazioni di sensibilizzazione "in piazza" con misurazione della **pressione arteriosa**, del **tasso di colesterolo** e dell'**indice di massa corporea**.
- ♥ Pubblicazione di **BERGAMO CUORE**, notiziario quadrimestrale spedito a tutti i soci.
- ♥ Pubblicazione di approfondimenti monografici ("Se ti sta a cuore il tuo cuore", "100 ricette e un cuore", l'Agenda annuale del Cuore...).
- ♥ Pubblicazione di articoli sulla stampa locale e interventi nelle TV locali.
- ♥ Conferenze nelle Scuole, nei Centri della Terza età, nei Centri culturali, nelle Aziende, nelle Associazioni sportive, nei Gruppi di cammino.
- ♥ Esercitazioni pratiche di rianimazione cardio-polmonare (Progetto Mini Anne) nelle Scuole medie superiori.

- ♥ Raccolta fondi per donazioni di strumenti ad Aziende ospedaliere e Agenzie di pronto soccorso.
- ♥ Finanziamento della ricerca a favore del fondo PRICARD (Promozione Ricerca Cardiologica) tramite la vendita delle **NOCI DEL CUORE**.
- ♥ Servizio di caricamento su supporto magnetico (pen drive) della **cartella sanitaria** del cardiopatico.
- ♥ Sostegno e partecipazione alle iniziative di altre strutture del settore (open day ospedalieri, cardiologie aperte, giornate del volontariato ...).

## COME SOSTENERE CUORE BATTICUORE

- ❖ **Diventando socio** ordinario o socio sostenitore.
- ❖ Facendo una **donazione liberale** tramite posta o banca (ne riceverai un beneficio fiscale, perché potrai dedurre l'importo dalla dichiarazione dei redditi).
- ❖ Destinando il **5x1000** nella dichiarazione dei redditi a Cuore Batticuore indicando il

**Codice fiscale 01455670164**

Iscrizioni o donazioni possono essere effettuate:

- ✓ presso la sede dell'Associazione
- ✓ sul c/c postale n. 12647244 intestato a Cuore Batticuore Onlus
- ✓ sul c/c bancario IBAN: IT70Y0542811109000000003832 c/o Banca Popolare di Bergamo, Agenzia di Loreto - Bergamo.



Associazione di Promozione Sociale  
per persone cardiopatiche e non

### PROMOSSA

dall'Associazione di Volontariato  
**Cuore Batticuore - ONLUS**  
di cui condivide le finalità

## REALIZZA INIZIATIVE

per il **recupero psico-fisico** di chi è stato colpito da malattia di cuore e per la **prevenzione** delle malattie cardiovascolari

## LE ATTIVITÀ DI CUORE ... SPORT

**Cuore ... Sport organizza** diverse attività motorie nel corso di tutto l'anno:

- ♥ ginnastica preventiva, riabilitativa, di mantenimento e vertebrale
- ♥ corsi di yoga
- ♥ corsi di ballo
- ♥ ginnastica presciistica
- ♥ sci da fondo
- ♥ escursionismo
- ♥ nordic walking
- ♥ cicloturismo

**Cuore ... Sport realizza** inoltre attività di socializzazione ricreative e culturali.

- ♥ soggiorni marini e montani
- ♥ visite a mostre e a città d'arte
- ♥ viaggi turistici e culturali.

## PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ

**Diventa socio** euro 40,00/anno  
**Per i soci di Cuore Batticuore**  
euro 20,00/anno

Il versamento può essere effettuato:

- ✓ presso la sede dell'Associazione
- ✓ sul c/c bancario IBAN: IT31C0503411102000000021473 presso il Banco Popolare (ex Credito Bergamasco) Filiale di Piazza Pontida - Bergamo

#### Sede:

via Garibaldi, 11/13 - 24122 Bergamo  
aperta dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12  
tel. 035 210743 - fax 035 43176378  
e-mail: cuoresport@cuorebatticuore.net  
www.cuorebatticuore.net  
cod. fiscale: 95204670160