



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 2 - LUGLIO 2016

Gettare il cuore oltre l'ostacolo

di Nazzareno Morazzini

I soci di Cuore Batticuore mi hanno scelto come consigliere, il consiglio direttivo mi ha poi scelto come presidente... e adesso? Cominciano le grane... no, comincia un periodo di spinta in avanti sulla scorta del patrimonio di valori, attività, socialità che l'Associazione ha costruito in oltre trent'anni di lavoro.

Adesso comincia un lavoro importante, che la squadra di consiglieri intorno a me, superando vecchi rancori e/o tensioni personali che certamente non sono d'aiuto all'Associazione, mi aiuterà a sviluppare, un lavoro che ha alcuni punti fermi, sui quali mi piace tornare per aprire anche un dialogo con gli associati e magari sapere che cosa ne pensano loro.

Il cuore è il motore, che mette in circolo l'energia nel nostro corpo. Il cuore del lavoro dell'Associazione è la diffusione di una cultura della prevenzione e del contenimento del danno da patologia cardiovascolare: non dimentichiamolo, perché trovarci per camminare, fare esercizi in palestra, pedalare, ballare non è semplice intrattenimento o vivacizzazione del tempo libero. È un progetto, un progetto che ha senso nella misura in cui abbiamo chiaro l'obiettivo, che è quello di aver cura del nostro motore. Potremmo andare in gita con il CAI, in



qualche centro fitness, o in vacanza con amici, non sarebbe la stessa cosa. Quel che facciamo insieme rispetta — a priori! — alcuni criteri fondamentali che dobbiamo ricordare sempre, primo fra tutti quello di imparare ad avere cura del nostro cuore.

Per questo è fondamentale che le parti del corpo, Cuore Batticuore e Cuore ... Sport, collaborino efficacemente, in piena sintonia e con gli scopi che competono a ciascuna delle due organizzazioni per realizzare appieno gli obiettivi dell'Associazione.

Abbiamo anche un altro compito, ancora una volta "cardiaco" o cardiovascolare: far circolare al meglio il fluido che ci dà vita. È per questa ragione che vogliamo rendere più efficace ed efficiente la comunicazione ai soci e fra i soci, organizzando un sistema che ci permetta di comunicare con tutti attraverso strumenti moderni come la messaggistica su computer e telefoni, con un nuovo sito internet più gestibile e più veloce nel distribuire informazioni e comunicazioni ufficiali. Abbiamo aggiornato la piattaforma informatica in sede, con lo scopo preciso di avere a disposizione ciò che serve per

segue alla pagina 2

5 x mille **GRAZIE DI CUORE**

a quei 113 contribuenti che nella loro denuncia dei redditi
del 2014 hanno indicato il nostro **codice fiscale**

01455670164

devolvendo il 5 per mille della loro Irpef a Cuore Batticuore
per un importo di 5.172,65 euro.

raggiungere più facilmente i soci e dare loro il modo di sapere in tempi rapidi che cosa c'è di nuovo o di importante circa l'Associazione.

Ma se il sangue circola correttamente allora a noi sta il compito di sfruttare al meglio le calorie e l'ossigeno che una corretta circolazione apporta. Per questo vogliamo rimettere a fuoco e dare slancio ad attività centrali per l'Associazione, innanzitutto quella di divulgazione, sia presso il pubblico sia presso i più diretti interessati, i pazienti.

Le Giornate del Cuore che ci permettono contemporaneamente di raccogliere fondi e di divulgare un messaggio preventivo, il progetto Viva che ci vede protagonisti di un momento fondamentale, quello di dare a tutti i visitatori del nostro stand strumenti per conoscere il proprio stato di salute, l'attività di volontariato in Ospedale, oggi ben roduta al Papa Giovanni a Bergamo, ma pronta ad estendersi anche al Bolognini a Seriate (aspettiamo, anzi, abbiamo bisogno di altri volontari!!!) sono tre esempi — importantissimi — di un'attività che è alla base del nostro scopo associativo.

In questo flusso si aggiunge il rilevante contributo che viene svolto dal Progetto Mini Anne con l'intervento formativo sui temi della malattia cardiovascolare, della sua prevenzione e della sua gestione nelle scuole: un aiuto centrale, quello di Angelo Casari e della sua squadra, che porta i giovani nella condizione di sapere quali sono i comportamenti corretti sia in termini preventivi sia in termini curativi, con esercitazioni per gestire l'emergenza.

Tutto questo è una base solida, che deve continuare a funzionare e crescere per dare vitalità a progetti più complessi, come un'iniziativa messa in pista da Dante Mazzoleni e che ha già ricevuto il "benestare" della direzione degli Ospedali Riuniti. Si tratta dell'allestimento di un modulo terapeutico di prevenzione secondaria che prevede una formazione e un'attività di recupero assistito da personale specializzato attraverso l'uso della cyclette: un metodo sperimentato e che ha dato grandi risultati, già allo studio clinico e che verrà sviluppato anche grazie al supporto di chi vorrà sostenerlo.

Non dimentichiamo che l'Associazione vive del sostegno dei suoi soci: il periodo recente è stato eccezionale, ne parliamo in un altro articolo, perché numerosi soci hanno voluto collaborare al progetto di diffusione degli elettrocardiografi sulla rete delle ambulanze della Croce Rossa, ma il compito non è affatto concluso. La vostra sensibilità, la vostra

capacità di attrarre l'attenzione verso Cuore Batticuore può dare vita ad altre felici e positive iniziative di donazione, da parte di soci o di soggetti o aziende che voi potrete stimolare sull'argomento.

Anche in questo sta il vostro essere soci, sì nella partecipazione a iniziative o programmi, ma anche (se non addirittura soprattutto) nel generare "evangelicamente" sensibilità sui temi della patologia cardiovascolare e della sua prevenzione. Questa sensibilità può tradursi e l'abbiamo visto spesso in questi ultimi tempi in un concreto intervento di prevenzione.

Ricordiamo e ricordate sempre, l'Associazione vive della consistenza numerica e della attiva adesione dei suoi soci: per questo auspichiamo che la sede diventi un punto di incontro più frequentato, che i soci si facciano portatori — a cominciare dal proprio tessuto familiare — del messaggio di prevenzione, che sempre più spesso figli, nipoti di associati diventino soci.

Non tanto e solo per svecchiare l'età media, come dice qualcuno, ma per spingere su un tasto, quello della prevenzione primaria, che è centrale nei nostri scopi e nella nostra utilità: l'infarto evitato, lo diciamo spesso, è il nostro primo obiettivo, sia nel creare le condizioni per evitarlo, sia nel ridurre il tempo di intervento e quindi i danni che ne derivano.

Ma è molto di più: è un problema personale (fisico e psichico) evitato, è un problema sociale evitato, è un problema economico evitato, se solo pensiamo ai disagi che derivano al paziente, alle complicità della vita individuale, familiare, relazionale che ne derivano, ai costi sanitari che ne conseguono.

L'UNICEF vuole portare a zero il numero dei bambini che muoiono di fame, noi nel nostro piccolo speriamo di ridurre il numero degli infartuati e di poter godere a lungo di ottima salute, come soci e come Associazione.

Un saluto dopo sei anni di presidenza

Dopo sei anni di Presidenza (2 mandati) grata della fiducia ricevuta dai Soci, mi è gradito poter passare il "testimoniaio" a Nazzareno Morazzini (nuovo Presidente) pur rimanendo nel Consiglio, per supportare le necessità dell'Associazione e per facilitare una continuità nella gestione dell'Associazione, assieme a tutti i colleghi Consiglieri; vecchi e nuovi.

Sei anni che, con la fiducia dei Soci, hanno focalizzato l'attività dell'Associazione sugli obiettivi fondamentali di attenzione alle esigenze dei cardiopatici così come alle iniziative di prevenzione.

Obiettivi che hanno comportato un ampio spettro di iniziative ed attività di cui i Soci hanno avuto quotidiana informazione dal Notizionario e dai Bilanci Sociali nelle Assemblee.

Nello svolgimento delle citate iniziative, come risaputo, si è dovuto allineare la forma giuridica dell'Associazione alle Norme di Legge al fine di evitare che l'Associazione stessa e le sue iniziative potessero risultare illegali (con tutte le ovvie ripercussioni).

Allineamento che ha portato, dopo non poche consultazioni e valutazioni, alla creazione di "Cuore...Sport Aps"; il tutto tenendo conto che in uno spirito di volontariato, come dev'esser per ogni nostro socio, non contano i formalismi ma la volontà collaborativa mi-

rante ad un comune operare in piena disponibilità e serenità.

Purtroppo non sempre si è potuto disporre di detta serenità a causa di alcuni momenti di poca umiltà di presunzione e/o caparbietà e di personalismi, aspetti e fatti che hanno messo a dura prova la mia volontà a mantenere l'impegno assunto verso i Soci.

Ciò non toglie che la vicinanza dei Soci e di tutte le persone che riconoscevano l'operato dell'Associazione mi hanno permesso di arrivare al termine della mia seconda presidenza.

Non da ultimo fra gli imprevisti, nel pieno del periodo estivo (vacanziero), si è dovuto procedere allo spostamento della Sede (trasloco) con tutte le problematiche connesse, sia logistiche che organizzative. Purtroppo il periodo e l'immediatezza della richiesta a spostarci hanno impedito di raccogliere un'ampia collaborazione, ma nello spirito del "volontariato" si è conseguito l'obiettivo.

Ringraziando per il valido e responsabile impegno di tutti i collaboratori, insieme ai colleghi Consiglieri ed il Presidente Morazzini si prosegue ad affrontare i problemi dell'associazione ed a beneficiare della compagnia ed amicizia dei Soci nei vari e numerosi momenti partecipativi.

Un cordiale saluto da Loredana Conti.

IL DOLORE TORACICO NON CARDIACO

dott. Paolo Ravelli - Direttore Gastroenterologia 2 - Endoscopia Digestiva - Ospedale Papa Giovanni XXIII Bergamo



Quando si avverte un dolore al torace, di qualunque entità sia, il primo timore è che si tratti di un infarto. Ma esiste la possibilità che compaia improvvisamente un dolore toracico anteriore retrosternale molto simile ad una crisi anginoso o ad un infarto ma non sia di origine cardiaca.

Tale situazione è abbastanza frequente. Si stima che oltre un terzo delle persone che si recano al pronto soccorso lamentando un dolore importante che interessa il torace subito dietro lo sterno, a volte accompagnato da sudorazione e tachicardia, con un risentimento del dolore anche posteriore all'altezza delle scapole, non abbiano un dolore di origine cardiaca.

La causa più frequente della comparsa di un **"dolore toracico non cardiaco"** riguarda l'apparato digerente, ed in particolare il reflusso gastro esofageo.

Il dolore può essere preceduto o accompagnato da una sensazione di malessere gastrico, peso sullo stomaco, nausea, acidità; compare per lo più dopo i pasti e frequentemente la sera dopo cena, ma anche in tarda notte.

Il dolore toracico di origine gastrica ed esofagea viene spesso preceduto da sintomi meno importanti e preoccupanti ma che possono durare da tempo, quali digestione laboriosa, nausea, sensazione spiacevole di peso sullo stomaco dopo il pasto. Possono essere inoltre presenti da tempo sintomi da reflusso gastroesofageo, con bruciore ed acidità epigastrica e retrosternale al momento della digestione e la notte.

Solo dopo avere accuratamente escluso la causa cardiaca dei sintomi è opportuno pertanto ipotizzare che si tratti di reflusso gastroesofageo, e su indicazione del proprio medico di fiducia iniziare una terapia adeguata a base di farmaci che riducano la secrezione acida gastrica (Inibitori della Pompa Protonica o IPP). Il proprio medico curante potrà eventualmente e successivamente richiedere una valutazione specialistica gastroenterologica e suggerire l'esecuzione di una Gastrosopia per approfondire meglio la diagnosi.

Ma tutti sappiamo che i sintomi da reflusso gastroesofageo sono molto frequenti mentre il dolore toracico non cardiaco molto meno, e come si spiega questa apparente contraddizione.

Fra le cause del dolore toracico non cardiaco si devono comprendere anche quelle di origine psicosomatica, come ad esempio stati d'ansia. Così come un situazione di tensione emotiva può provocare un nodo alla gola (bolo isterico) così un forte attacco d'ansia o un **attacco di panico** può infatti provocare una sensazione di forte dolore al torace.

È facile immaginare che così come situazioni di tensione emotiva, stanchezza, preoccupazione, stress, possono provocare dispepsia con cattiva digestione, peso sullo stomaco e nausea, quando la condizione emotiva si accentua molto fino a rasentare il panico può comparire il dolore toracico.

Tale dolore è provocato da uno spasmo della muscolatura esofago gastrica, in parte sostenuto anche da fenomeni di reflusso gastro esofageo acido.

Cercare di definire quanto sia responsabile il reflusso e quanto l'ansia nello scatenare il dolore non è mai facile ma certamente è ipotizzabile che le due componenti siano entrambe coinvolte nello scatenare il dolore.

Cercare di comprendere quali siano le esatte **cause di un dolore al torace**, senza rivolgersi al medico, è praticamente impossibile, per cui qualora doveste avvertire questo tipo di sintomo ricorrere sempre quanto prima ad accertamenti cardiologici anche d'urgenza presso un Pronto Soccorso.

Se il dolore toracico di origine cardiaca viene escluso solo allora siamo autorizzati a definire quanto accaduto all'interno del quadro clinico del **"dolore toracico non cardiaco"**. Successivamente quindi dovremo trattare con farmaci antisecretivi la condizione di reflusso gastro esofageo, che può giovare anche di una corretta alimentazione (evitare cibi pesanti la sera, non sdraiarsi subito dopo cena, ridurre il sovrappeso). Ma consideriamo sempre che il dolore spesso è sostenuto da una condizione di stress, stanchezza, angoscia latente, che debbono essere considerate ed opportunamente trattate per evitare il ripetersi di nuovi episodi.

Vivere sereni, con ottimismo sempre e con una giusta dose di riposo fra una fatica e l'altra è saggio quanto alimentarsi correttamente e svolgere una regolare attività fisica.

Le Giornate del Cuore

**Sabato 22 pomeriggio
e domenica 23 ottobre
sul Sentierone**

- misurazione del tasso di colesterolo, della pressione arteriosa e dell'indice di massa corporea
- dimostrazioni di rianimazione cardiopolmonare

in collaborazione con il 118 e la CRI

vi aspettiamo !!!

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, Loredana Conti, Renato Oldrati, Dino Salvi, Nazzeno 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. 2 - LUGLIO 2016

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 06/07/16

L'infarto non è contagioso... donare elettrocardiografi sì!



La consegna dell'elettrocardiografo alla Croce Rossa di Seriate

Ancora una volta scopriamo che non solo le malattie, ma anche i comportamenti più positivi si diffondono e diventano contagiosi: come lo scopriamo? Dopo le donazioni da parte dei soci Riccardo Marè, Giuliana D'Ambrosio e Cuore Solidale dei fondi necessari per l'acquisto di elettrocardiografi, eccoci di nuovo a parlarne con un socio, anzi, con una coppia di soci: Alfredo e Raffaella Gusmini.

Qualche tempo fa avevamo messo in evidenza come il lavoro dell'Associazione, la sua forza nel trasmettere il messaggio che prevenire è meglio che curare e che il tempo è vita, avesse convinto il socio Riccardo a "fare la sua parte" e a mettere a disposizione di Cuore Batticuore del denaro, chiedendo esplicitamente che fosse utilizzato per acquistare un elettrocardiografo.

A distanza di un anno Alfredo e Raffaella Gusmini, soci molto presenti alle iniziative e anche attenti alla veste "istituzionale" dell'associazione, si fanno avanti comunicando al nuovo presidente, Nazzareno Morazzini, la loro intenzione di finanziare la donazione di un ulteriore elettrocardiografo al 118.

E stavolta la motivazione è ancora più "pesante" e capace di incidere: infatti, il cardiopatico Alfredo e la sua consorte ci dicono esplicitamente che il loro è un gesto di ringraziamento. Perché vogliono ringraziare Cuore Batticuore per quel che fa e per l'aiuto che ha dato loro, nel "gestire" la malattia, con attività come la ginnastica, le gite, ma anche con uno strumento più grande, la "socializzazione" della convalescenza, la possibilità di condividere uno spazio di vita attiva che un tempo era precluso ai cardiopatici.

Chi guarda oggi all'Associazione può ritenere questo un fatto acquisito, scontato: i nostri due soci ci dicono che non è così, che il lavoro che Cuore Batticuore svolge non è un default bensì è un servizio sociale a favore di una categoria — i cardiopatici — che storicamente si è rinchiusa nella solitudine di una patologia da molti considerata invalidante. Lo è, non lo neghiamo, ma la loro donazione è la ri-

tenibile, se c'è chi si preoccupa di offrire strumenti con cui combattere l'invalidità attivamente: con il moto, con la condivisione, con la prevenzione, in sintesi con l'adozione di comportamenti di terapia attiva e "socializzata".

E ce lo dicono con un grazie, che rende più grande ed efficace quasi la loro azione, perché è quasi una restituzione: se Riccardo ci aveva detto di essere stato "formato" da Cuore Batticuore e in qualche modo istruito a donare le risorse necessarie per l'acquisto di un elettrocardiografo, Alfredo e Raffaella si spingono oltre, suggerendoci che l'Associazione eroga un servizio sociale determinante. L'avevamo scritto più volte, ma stavolta ce lo dicono due soci. Se vi sembra poco...

Marco Oldrati

CUORE BATTICUORE - ONLUS

RENDICONTO GESTIONALE ANNO 2015

ONERI

Oneri per attività tipiche	36.753,00
Servizi	18.599,00
Personale	7.730,00
Elargizioni e donazioni	9.348,00
Ammortamenti	1.076,00
Oneri per raccolta fondi	4.051,00
Giornate del Cuore	1.551,00
Operazione Noci Salvacuore	2.500,00
Oneri per attività accessorie	3.239,00
Oneri finanziari	470,00
Totale oneri	44.513,00
Avanzo (disavanzo) di gestione	2.975,00
Totale a pareggio	47.488,00

PROVENTI

Proventi da attività tipiche	35.017,00
da quote associative	13.750,00
da oblazioni per progetti	12.400,00
da oblazioni da privati ed Enti	8.867,00
Proventi da raccolta fondi	6.601,00
Giornate del Cuore	1.030,00
Operazione Noci Salvacuore	5.571,00
Proventi da attività accessorie	5.832,00
Proventi finanziari	38,00
Totale proventi	47.488,00
Totale a pareggio	47.488,00

SITUAZIONE PATRIMONIALE ANNO 2015

ATTIVITÀ

Immobilizzazioni	
Immobilizzazioni materiali	1.768,00
Attivo circolante	42.777,00
Crediti	524,00
Disponibilità liquide	42.253,00
Ratei e risconti	1.284,00
TOTALE ATTIVITÀ	45.829,00

PASSIVITÀ

Patrimonio Netto	28.202,00
Patrimonio al 31/12/2014	25.227,00
Avanzo di gestione	2.975,00
Fondo per rischi e oneri	8.112,00
TFR di lavoro subordinato	489,00
Debiti	2.606,00
Ratei e risconti	6.420,00
TOTALE PASSIVITÀ	45.829,00

In data 16 aprile 2016, presso la sala del Tempio Votivo in Bergamo, si è tenuta l'Assemblea annuale dei Soci di Cuore... Sport per l'approvazione del Bilancio sociale: stato patrimoniale e conto economico al 31/12/2015 e la presentazione del bilancio preventivo 2016.

Erano presenti 44 Soci e 25 delegati.

L'Assemblea è stata aperta dal presidente, Daniele Trabucco, che dopo aver rivolto i saluti e i ringraziamenti di rito ai partecipanti, ha con poche ma concise parole sottolineato come questo appuntamento rivesta un ruolo fondamentale nella vita associativa, dove tutti i Soci possono incontrarsi per confrontare le proprie idee ed esprimere le opportune considerazioni sull'attività svolta dal consiglio direttivo nel pieno rispetto del-

le esigenze amministrative e burocratiche.

Un ringraziamento è stato rivolto a tutti i componenti del Consiglio Direttivo, ai volontari ed alle segretarie per il loro valido apporto ed inoltre è stata espressa piena soddisfazione per il sensibile incremento di adesioni alle varie attività proposte.

Al termine, un accorato appello viene rivolto ai presenti affinché forze nuove entrino a far parte di questo C.D. per continuare nella missione che Cuore Batticuore ci ha affidato.



La parola viene quindi passata al tesoriere Salvi che prima di dare lettura del bilancio elenca alcuni dati significativi sulle attività svolte nell'anno.

I Soci regolarmente tesserati al 31/12/2015 sono 376.

Alle attività per ginnastica vertebrale, preventiva e di mantenimento, hanno partecipato 142 iscritti divisi in quattro palestre.

Il corso di sci di fondo è stato effettuato in 6 uscite sulla neve con una media di 50 partecipanti.

Le settimane bianche hanno avuto luogo in gennaio a Dobbiaco con la partecipazione di 71 soci.

Buona la partecipazione alle uscite di nordic walking.

Trentatré sono stati i partecipanti alla settimana ciclistica lungo il fiume Neckar in Germania.

Le escursioni in montagna hanno contato complessive 660 presenze per 22 uscite e alla gita di 4 giorni in Val di Fassa hanno partecipato in 70.

Sono proseguiti i corsi di ballo liscio con la partecipazione di 40 aspiranti ballerini.

Ventitre soci hanno partecipato al viaggio turistico in Belgio ed Olanda e 28 al soggiorno marino in Sardegna.

Viene data quindi lettura del bilancio 2015 con illustrazione e commento alle voci dello stato patrimoniale e del conto economico chiuso con un avanzo di 1409,65 euro; bilancio approvato all'unanimità dai Soci presenti.

Viene quindi presentato anche il bilancio preventivo per il 2016, anch'esso approvato all'unanimità, nonché una panoramica generale sulle attività programmate, alcune delle quali già terminate (sci di fondo).

CUORE ... SPORT - APS

CONTO ECONOMICO AL 31 DICEMBRE 2015

COSTI

Oneri finanziari	325,34
Oneri ginnastica	16.116,12
Oneri attività invernali	14.121,24
Oneri attività estive	12.189,00
Assicurazioni	7.788,00
Spese generali	11.694,29
Elargizioni	2.000,00
Totale costi	64.233,99
Avanzo d'esercizio	1.409,65
Totale a pareggio	65.643,64

RICAVI

Quote associative	3.760,00
Ginnastica	22.227,68
Attività invernali	19.723,96
Attività estive	16.132,00
Donazioni	3.800,00
Totale ricavi	65.643,64
Totale a pareggio	65.643,64

STATO PATRIMONIALE AL 31 DICEMBRE 2015

ATTIVITÀ

Disponibilità finanziarie	28.975,86
Cassa	430,40
Banca	28.545,46
Crediti	127,68
Ratei e risconti attivi	2.490,00
TOTALE ATTIVITÀ	31.593,54

PASSIVITÀ

Patrimonio Netto	5.916,24
Avanzo esercizio prec.	4.506,59
Avanzo d'esercizio	1.409,65
Debiti	1.141,30
Ratei e risconti passivi	24.536,00
TOTALE PASSIVITÀ	31.593,54

PROGRAMMA

dall'autunno 2016 alla primavera 2017

RACCOMANDAZIONI VALIDE PER TUTTE LE ATTIVITÀ MOTORIE

- Le proposte contenute nel presente programma sono riservate ai soci in regola con il pagamento della tessera.
- Le attività proposte coinvolgono oltre ai mesi finali del 2016 anche i mesi iniziali del 2017; si consiglia pertanto di rinnovare il tesseramento per il 2017 all'atto dell'iscrizione alle attività.
- L'Associazione declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone o cose nel corso delle manifestazioni.
- Per qualsiasi ulteriore informazione rivolgersi in segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 12. (tel. 035/210743).

GINNASTICA VERTEBRALE



È una metodica efficace e duratura nel trattamento dei dolori vertebrali. Adatta a chi soffre di dolori acuti e cronici a livello lombare, dorsale e cervicale. Attraverso gli esercizi il soggetto prende coscienza della propria colonna vertebrale, degli eventuali atteggiamenti scorretti, delle zone rigide e dolorose. Con gli esercizi specifici il soggetto riduce il dolore e le conseguenti limitazioni, affina gradualmente la capacità di controllo e impara ad usare correttamente la colonna vertebrale nei movimenti quotidiani.

PALESTRA ISTITUTO G. FALCONE Bergamo - via Dunant, 1 (angolo via Broseta).

Un corso che si effettua nelle giornate di **martedì** e di **giovedì** dalle ore 17 alle 18.

Responsabile: **Giorgio Gualtieri**.

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, dal 5 settembre 2016.
- **Durata dell'attività:** da ottobre 2016 a maggio 2017.

GINNASTICA DI MANTENIMENTO E PREVENZIONE

Il cardiopatico, superata positivamente la fase acuta, soprattutto se interessata da intervento chirurgico e successiva indispensabile riabilitazione, ha la necessità di mantenere e di consolidare la salute riacquistata. Questa condizione gli permette un totale reinserimento nella normalità della vita quotidiana, con la ripresa delle attività lavorative interrotte o, comunque, delle abitudini di vita temporaneamente lasciate all'insorgenza della malattia. La scienza medica è unanime nel considerare la sedentarietà come una delle cause dell'insorgere del rischio cardio-vascolare. In questo ambito si inserisce quasi obbligatoria, certamente consigliata, la cosiddetta "ginnastica di mantenimento".



PALESTRA CONCA FIORITA (Scuola elementare G. Rosa) Bergamo, Via Conca Fiorita (entrata palestra: via Marzabotto).

Due corsi che si effettuano nelle giornate di **martedì** e di **giovedì** dalle ore 18 alle 19 e dalle 19 alle 20.

Responsabile: **Francesco Neri**.

PALESTRA ISTITUTO G. FALCONE Bergamo - via Dunant, 1 (angolo via Broseta).

Un corso che si effettua nelle giornate di **martedì** e di **giovedì** dalle ore 18 alle 19.

Responsabile: **Giorgio Gualtieri**.

PALESTRA SCURI (Scuola Elementare Scuri) Bergamo, via Dei Galliari (entrata palestra: via Coggetti).

Un corso che si effettua nelle giornate di **mercoledì** e di **venerdì** dalle ore 18 alle 19.

Responsabile: **Felice Scarpellini**.

PALESTRA COMUNALE MOZZO Mozzo, via Verdi.

Un corso che si effettua nelle giornate di **lunedì** dalle ore 16.30 alle 17.30 e di **venerdì** dalle ore 16 alle 17.

Responsabile: **Severino Tironi**.

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, dal 5 settembre 2016.
- **Durata dell'attività:** da ottobre 2016 a maggio 2017.

Coordinati dalla prof. Mirella Rosati, **nell'anno scolastico 2015/16**, i dottori Mazzoleni, Casari, Brevi e Villa hanno tenuto 22 lezioni sulle malattie cardiovascolari ed esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare a 1250 studenti di 8 scuole medie superiori di Bergamo e provincia.

Il 21 marzo nell'ingresso principale dell'Ospedale Giovanni XXIII è stata effettuata la seconda giornata delle Noci del Cuore.

Dal 10 al 17 maggio 32 soci sono andati alla scoperta della Romania.

Trentaquattro soci hanno camminato sull'acqua grazie ai "Floating Piers" dell'artista Christo, raggiungendo Montisola col Treno Blu e in battello, **il 19 giugno**.



Da fine marzo, ogni sabato, mediamente 35 soci partecipano alle escursioni in montagna



A metà marzo è terminata l'attività sulla neve con 6 sabati a Riale, S. Oyen, Monte Bondone, Campolongo, Cogne e Schilpario e tre giorni a Vipiteno con la partecipazione mediamente di 48 soci



Dal 21 al 28 maggio 15 soci, in collaborazione con 18 soci dell'Associazione Alpina Excelsior, hanno pedalato sulle piste ciclabili lungo i fiumi Saar, Mosella e Reno in Germania



Alcuni dei 170 soci "palestrati", dopo la cena di fine corso



Ecco alcuni dei 35 soci che il 5 giugno hanno fatto "Quater pass per ol Monterosso" aggiudicandosi la coppa del terzo gruppo più numeroso di partecipanti



Il 30 aprile nel Santuario della Madonna della Forcella e il 4 giugno nella chiesetta dei Colli di San Fermo sono continuati i concerti di "Camminando sulle note in quota" durante le escursioni



Dal 12 al 26 giugno 28 soci si sono "sollazzati" a Marinella di Cutro in Calabria



Il 7 giugno, in occasione della gita sociale, 37 soci hanno visitato Mantova, città della cultura 2016.



Dal 22 al 25 giugno 77 soci hanno "faticato" (in molti) o "riposato" (in pochi) in quel delle Pale di San Martino di Castrozza



CORSO DI BALLO LISCIO

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, dal 5 settembre 2016.
- **Durata dell'attività:** da ottobre 2016 a maggio 2017.

Responsabile: Dino Salvi

NORDIC WALKING (CAMMINATA NORDICA)

Questa tecnica, nata in Finlandia negli anni 50 per l'allenamento estivo dei fondisti, è oggi molto diffusa come disciplina di sport e benessere da praticare all'aria aperta. Consiste nel camminare impugnando appositi bastoncini e simulando il passo alternato dello sci di fondo. Può essere praticato da chiunque ed a qualunque età. Consente di impegnare circa il 90% della muscolatura del corpo senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni.

Viene praticata **da ottobre a dicembre e da marzo a giugno, il giovedì alle ore 15 o 16 o 17**, a seconda della stagione, con uscite di circa un'ora e mezza, su percorsi facilmente raggiungibili vicini alla città.

Il punto di ritrovo, salvo accordi diversi, è il **parcheeggio presso la curva sud dello stadio**.

Non è necessaria la prenotazione ma è consigliabile informarsi preventivamente presso la sede, onde evitare disguidi dovuti a eventuali cambiamenti di programma.

Responsabile: Rodolfo Chierchini



ATTIVITÀ RIABILITATIVE INVERNALI (SCI DI FONDO)



Lo sci di fondo è tra le forme di attività fisica quella più adatta al cardiopatico perché è completa (impegna il 95% della muscolatura corporea) e personalizzabile (consente di dosare l'entità dello sforzo con molta gradualità).

Il programma è così strutturato:

GINNASTICA PRESCHIISTICA

PALESTRA ROSMINI (Scuola Elementare Rosmini) Bergamo - via Uccelli, 18 (Valtesse).

Due corsi di un'ora ciascuno che si terranno al **sabato** con inizio alle **ore 9** e alle **ore 10**, nelle seguenti giornate:

5 - 12 - 19 - 26 novembre - 5 dicembre 2016.

USCITE A SECCO E/O CON CIASPOLE

In località da definire, nelle mattinate di

sabato 10 e 17 dicembre 2016 e giovedì 5 gennaio 2017.

SETTIMANE BIANCHE

A Dobbiaco, presso l'Hotel Monica: **1) da sabato 7 a sabato 14 gennaio 2017. 2) da sabato 14 a sabato 21 gennaio 2017.**

USCITE SULLA NEVE

N. 5 uscite al **sabato** nei mesi di **gennaio e febbraio 2017:**

28 gennaio, 4 - 11 - 18 - 25 febbraio 2017.

Le località sono in corso di definizione.

VACANZA DI TRE GIORNI SULLA NEVE

3 - 4 - 5 marzo 2017, a Vipiteno.

ESCURSIONE CON GLI SCI E/O CIASPOLADA

Sabato 11 marzo 2017 in località da stabilire in base all'innevamento.

CENA DI CHIUSURA DELLE ATTIVITÀ INVERNALI - Sabato 18 marzo 2017.

NB.: il programma dettagliato e tutte le condizioni che regolano l'attività saranno rese reperibili presso la segreteria dell'Associazione, a partire da lunedì 26 settembre 2016. Le iscrizioni si riceveranno da lunedì 10 ottobre 2016, fino ad esaurimento dei posti e con versamento dell'acconto e comunque entro il 14 novembre 2016.

Responsabili: Eugenio Rota Nodari - Daniele Trabucco - Alberto Previtali.

Cuore Batticuore

Assemblea, elezioni e incarichi

Il 16 aprile 2016 si è tenuta l'Assemblea dei soci di Cuore Batticuore con la presenza di 70 soci e di 43 delegati.

Dopo l'approvazione del bilancio 2015 e del preventivo 2016 i soci hanno eletto gli organismi sociali per il triennio 2016-2018. Sono stati eletti nel:

Consiglio direttivo

Amadigi Adriano	Morazzini Nazzareno
Cerea Piero	Neri Francesco
Chiozzini Gianfranco	Oldrati Renato
Conti Loredana	Pasinetti Luciana
Gualtieri Giorgio	Rosati Mirella
Marè Riccardo	

Collegio dei Revisori dei conti

Arnoldi Sergio
Biasetti Cinzia
Scarpellini Felice

Collegio dei Garanti

Sirtoli Vincenzo
Tironi Enrica
Trabucco Daniele

Comitato Scientifico

Casari Angelo
Mazzoleni Dante
Brevi Marco

Nelle successive riunioni il nuovo Consiglio direttivo ha eletto:

Presidente	Nazzareno Morazzini
Vice presidente	Loredana Conti
Tesoriere	Giorgio Gualtieri
Segretario del Consiglio	Piero Cerea

Inoltre sono stati assegnati i seguenti incarichi:

Segretaria di Cuore Batticuore	Elena Conti
Rappresentanti nel Consiglio direttivo di Cuore ... Sport ..	Nazzareno Morazzini
.....	Renato Oldrati
Coordinatrice del Comitato scientifico	Mirella Rosati
Direttore di Bergamo Cuore	Marco Oldrati
Redazione di Bergamo Cuore	Angelo Casari
.....	Renato Oldrati
.....	Mario Zappa
Sito internet	Nazzareno Morazzini
.....	Piero Cerea
.....	Venanzio Ceresoli
Coordinatore dei volontari negli ospedali	Nazzareno Morazzini
Attività ricreative e culturali	Loredana Conti
Presidio della sede	Piero Cerea

**COSA FAREMO
E DOVE ANDREMO
PROSSIMAMENTE**
Luglio 2016

sabato 2 - 9 - 16 - 23 - 30

- Escursioni in montagna.

Agosto

lunedì 1

- Chiusura della segreteria dall'1 al 26.

lunedì 29

- Riapertura della segreteria di Cuore Batticuore e di Cuore ... Sport.

Settembre

sabato 3 - 10 - 17

- Escursioni in montagna.

lunedì 5

- Apertura iscrizioni ai corsi di ginnastica in palestra e di ballo.

sabato 24 e domenica 25

- Traversata Valbrembana (da Carona) - Valseriana (a Valgoglio).

martedì 27

- Cena Solidale al Patronato S. Vincenzo.

venerdì 30

- Visita al laboratorio dello scultore-pittore Cesare Benaglia, a Valbrembo.

Ottobre

sabato 1 - 8 - 15

- Ultime escursioni in montagna.

martedì 4

- Inizio dei corsi di riabilitazione, prevenzione e mantenimento in palestra.

venerdì 7

- Inizio dei corsi di ballo.

lunedì 10

- Apertura iscrizioni alla ginnastica presciistica, al ciclo di uscita sulla neve e alle settimane bianche a Dobbiaco.

sabato 22 e domenica 23

- **Le Giornate del Cuore.**

sabato 29

- Incontro conviviale di chiusura delle attività di escursionismo e cicloturismo.

Novembre

sabato 5 - 12 - 19 - 26

- Ginnastica presciistica (primi 4 incontri).

sabato 19 e domenica 20

- **Le noci del Cuore.**

“Finalmente ho trovato chi mi ha ascoltato”

Esperienze di volontariato

Procede senza sosta l'attività di volontariato presso il Reparto di Cardiologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII.

Ormai siamo quasi “di casa” e questo ci riempie di orgoglio e soddisfazione.

La “storia semplice e toccante” pubblicata nel Notiziario precedente è stata apprezzata dai nostri Soci e quindi anche in questo numero ne raccontiamo una, altrettanto significativa, di una Volontaria, eccola.

Ho iniziato l'esperienza di volontariato con Cuore Batticuore da alcuni anni, e ogni volta che finisco l'orario di presenza in ospedale me ne vado con l'impressione di avere fatto qualcosa di buono, forse più per me stessa che per gli altri. Mi sento molto gratificata. Ma, non molto tempo fa è successo un episodio un po' strano, sicuramente bizzarro, che niente ha a che fare con la cardiologia.

In sala d'attesa, dove siamo posizionati per dare informazioni sull'attività dell'Associazione e per distribuire il materiale informativo e divulgativo agli interessati, si presenta una signora che mi chiede di poter parlare con un medico. A mia volta le chiedo se ha un appuntamento (le avrei detto di chiedere in infer-

meria), se ha problemi cardiologici, se qualcuno l'ha indirizzata in quel reparto ed eventualmente perché, ma ribadisce che vuole solo parlare con un medico e comincia a raccontarmi “la sua vita”

È sola, aveva un cagnolino ma è morto, di notte dorme poco, il suo medico di base ha sempre fretta e la liquida senza ascoltarla, i parenti sono sempre impegnati, lei non sa a chi rivolgersi ed è venuta da Treviglio nella speranza di trovare un medico con il quale parlare e, ovviamente, disposto ad ascoltarla, lei è disponibile a pagare la visita.

Ascolto e cerco di confortarla come meglio posso, cerco di darle qualche spunto che la aiuti a sentirsi meno sola.

Dopo circa mezz'ora, durante la quale è riuscita ad abbozzare un leggero sorriso, si congeda ringraziandomi con queste parole “sono contenta di avere trovato una persona che mi ha ascoltato, ho fatto bene a venire da Treviglio in treno, e poi sa... mi danno tanto fastidio le emorroidi ... grazie ... grazie... lei è stata davvero gentile”

Non sono stata assolutamente in grado di aiutarla riguardo il problema che mi ha prospettato come ultimo, ma

l'impressione è che se ne sia andata più serena, solo per aver trovato qualcuno disposto ad ascoltarla. Il mio compagno di volontariato (siamo sempre in due), che aveva seguito il colloquio senza intervenire, credo abbia sorriso, sicuramente “dentro” ho sorriso anch'io.

Bella ... vero?

Ed ora una bella notizia: da settembre il nostro Gruppo di volontari si arricchirà di due nuove presenze, una maschile e una femminile, e così saremo in 14 avvicinandoci alla meta prefissata di 16 unità che ci permetterà di implementare il Volontariato anche in altre strutture ospedaliere del territorio.

Invito quindi di nuovo tutti i Soci a voler dedicare un po' del loro tempo libero per svolgere questa attività di grande soddisfazione.

Per dare la propria disponibilità potete telefonare alla Segreteria di Cuore Batticuore (tel. 035.210743) o al sottoscritto, coordinatore dei Volontari (cell. 338.5434680).

Vi aspetto con fiducia.

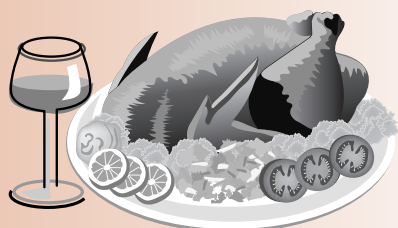
Nazzareno Morazzini

Iniziative socio-culturali

Martedì 27 settembre

CENA SOLIDALE

al Patronato San Vincenzo
in via Gavazzeni, 3

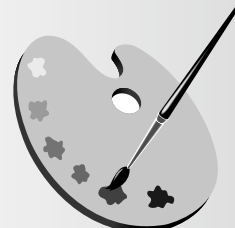


Venerdì 30 settembre

Visita al laboratorio

dello scultore - pittore

Cesare Benaglia
a Valbrembo



Informazioni disponibili in segreteria anche telefonicamente
dall'inizio di settembre

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

**ATTIVITÀ FISICA
E DINTORNI****QUANTA ATTIVITÀ FISICA
È NECESSARIA PER VIVERE
SANI E A LUNGO?**

L'attività fisica protegge dalle malattie cardiovascolari e dai tumori, cioè le patologie che con maggiore frequenza provocano gravi disabilità e morte.

Le "Linee guida internazionali" affermano che "almeno" 150 minuti alla settimana di attività fisica moderata (esempio camminare), o almeno 75 minuti alla settimana di attività fisica intensa (esempio correre) sono necessari per produrre sostanziali benefici sulla salute.

Se ci chiediamo quale è il massimo del beneficio di una attività fisica regolare, quale è la risposta?

Un recente articolo pubblicato su una prestigiosa rivista scientifica americana fornisce la risposta, ottenuta da studi condotti su una popolazione di 600 mila soggetti di età dai 20 a 90 anni.

Aumentando la durata dell'allenamento migliora la protezione della salute. Sette ore alla settimana garantiscono una proporzionale riduzione del rischio.

Questo articolo risponde anche all'altra domanda: "oltre certi limiti ci può essere qualche effetto negativo o dannoso?"

Lo studio ha documentato che fino a dieci volte il minimo raccomandato non ci sono effetti negativi o comunque dannosi dell'attività fisica.

Seguiamo perciò queste indicazioni, consapevoli che l'attività sportiva fa bene alla salute del nostro corpo (e come ben sa chi la pratica, anche della nostra mente).

LA VITAMINA D**FARMACI: SOLO UNA
O PIÙ VOLTE AL GIORNO?**

La vitamina D è indispensabile per una buona salute del nostro apparato scheletrico. Sappiamo da qualche tempo che questa vitamina è indispensabile anche per il buon funzionamento del nostro sistema cardiocircolatorio e del sistema nervoso. La carenza di vitamina D è associata ad ipertensione arteriosa, infarto, Parkinson, Alzheimer e anche ad alcuni tumori (mammella, prostata, colon).

In Italia l'80% delle persone adulte/anziane ha carenza di vitamina D. Un vero problema di sanità pubblica.

La vitamina D presente nel nostro corpo è prodotta per tre quarti dai raggi solari che agiscono sulla pelle; solo il restante 20% è assunto con l'alimentazione. Ventitré minuti al giorno di esposizione al sole sul viso e sugli arti sono sufficienti ad accumulare quantità di vitamina D adeguate al bisogno. Il problema nasce durante la stagione invernale quando le persone, soprattutto gli anziani, tendono a non uscire di casa, anche per molti giorni consecutivi. È tuttavia possibile "fare scorta" di vitamina D sapendo che quando facciamo una passeggiata al sole il nostro corpo la produce e la accumula nel tessuto adiposo.

L'alimentazione funziona invece solo come supporto. La vitamina D è contenuta nel pesce, nel tuorlo d'uovo e in alcuni prodotti del latte (parmigiano, ricotta, provolone).

Per concludere:

1. Il problema è molto diffuso
2. La soluzione è semplice perché è facile esporsi alla luce del sole.
3. Solo raramente è necessario un supplemento del farmaco, prescritto dal medico.

Come sempre l'informazione e la conoscenza di norme e stili di vita è di fondamentale importanza per il mantenimento di una buona salute (senza sprecare risorse nostre, né del Sistema Sanitario Nazionale).

**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.

Per le domande è possibile

contattare il dott.

Dante Mazzoleni

**anche via mail
all'indirizzo**

cuorebatticuore@tin.it

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

FIBRILLAZIONE ATRIALE NON RICONOSCIUTA. PREVENIRE L'ICTUS CON UN GESTO SEMPLICE

D. - Due mesi fa un mio amico di 67 anni ha avuto un ictus; è rimasto paralizzato per metà corpo ed ha perso la parola. I medici hanno riscontrato una "fibrillazione atriale" al suo cuore ed hanno attribuito l'ictus all'aritmia cardiaca.

Come è possibile questo; e come è possibile che il paziente non si fosse mai accorto di avere problemi cardiologici che hanno portato ad un tale disastro?

R. - L'ictus può avere varie cause: A) un'emorragia al cervello; B) una occlusione di un'arteria cerebrale per trombosi; C) un'embolia, originata nel cuore.

L'origine "embolica" nel cuore (circa il 25% degli ictus) significa che un coagulo (grumo) di sangue si è formato all'interno del cuore, è poi partito dal cuore trascinato dalla corrente sanguigna ed è arrivato al cervello, dove ha provocato l'ictus.

La fibrillazione atriale è un'aritmia cardiaca che favorisce la formazione di coaguli di sangue nell'atrio sinistro. Nella fibrillazione atriale i battiti cardiaci sono completamente irregolari e mancano le regolari contrazioni della parete dell'atrio sinistro. Questo provoca un "ristagno" di sangue nel cuore con conseguente formazione di coaguli che, se migrano nelle arterie del cervello, provocano le gravi conseguenze dell'ictus.

Solitamente le persone che hanno una fibrillazione atriale avvertono di avere il "cuore in disordine" (palpitazioni) e di solito si rivolgono al proprio medico, o si recano al Pronto Soccorso per le cure del caso, perché capiscono che c'è un malessere ben determinato.

Talvolta invece alcune persone che sono in fibrillazione atriale non avvertono alcun malessere. In questi casi la fibrillazione non viene curata tempestivamente e "in modo silente" può consentire la formazione dell'embolia a alle gravi conseguenze descritte.

Come è possibile capire se c'è la fibrillazione atriale quando essa non produce alcun disturbo?

È abbastanza semplice: bisogna imparare a "sentire il battito del proprio polso". Appoggiare il polpastrello di due dita (indice e medio) di solito della mano sinistra sull'arteria radiale destra (appena prima del polso, dalla parte del pollice) o dell'arteria omerale destra (a livello del gomito) o sulla carotide del collo.

Quando c'è la fibrillazione atriale il polso ha un ritmo completamente irregolare, diversamente dal normale quando i battiti sono tutti ad eguale distanza l'uno dall'altro.

Il medico toccando il polso è immediatamente in grado di capire se è regolare o se c'è un'aritmia importante. Il paziente stesso è però in grado di stabilire se il proprio polso è "regolare" o "irregolare" e riferirlo al proprio medico il quale deciderà se sono necessarie ulteriori indagini. Imparare a misurare il proprio polso è un atto semplice ma estremamente importante per prevenire l'ictus.

L'associazione Cuore Batticuore ha in programma per i prossimi mesi di iniziare questo insegnamento ai propri soci, nelle sedi delle attività sportive, con una piccola e semplice lezione che pensiamo possa avere un'effettiva efficacia preventiva.

SINDROME CORONARICA ACUTA (SCA)

D. - Mia moglie di 70 anni è stata ricoverata in cardiologia per dolori torcici. Ha fatto una coronarografia, le hanno messo due stent ed è stata dimessa con la diagnosi di "SINDROME CORONARICA ACUTA". Mi vorrebbe spiegare l'esatto significato di questa diagnosi?

R. - "Sindrome Coronarica Acuta" significa che sta succedendo qualcosa di "acuto" in qualcuno dei rami delle nostre coronarie; questo produce una sofferenza "acuta" del nostro muscolo cardiaco. In sostanza vuol dire che un ramo coronarico sta per occludersi e pertanto sta dare luogo ad un infarto cardiaco (la morte di un pezzetto di muscolo cardiaco, dovuta al fatto che viene bloccato il flusso di sangue a quella parte di muscolo).

Sindrome coronarica acuta significa pertanto che sta per verificarsi un infarto.

Trattasi di una situazione ad alto rischio perché in questi casi è sempre possibile un "arresto cardiaco" e la conseguente "morte improvvisa" del paziente.

Trattasi di una situazione che richiede l'immediata attivazione del soccorso cardiologico, tramite la chiamata del 112 (ex 118).

L'occlusione coronarica che sta per verificarsi può talvolta risolversi in modo spontaneo ripristinandosi un flusso normale di sangue; in altri casi si rende invece necessario l'intervento terapeutico del cardiologo. Il ramo coronarico che sta per chiudersi può infatti essere riaperto con una terapia farmacologica endovenosa (fibrinolisi) o con terapia interventistica (angioplastica). Tutto questo va fatto nel tempo più breve possibile perché se si aspetta anche solo poco più di un'ora può non essere più possibile salvare il muscolo cardiaco entrato in sofferenza.

Sia che l'infarto sia stato "evitato", sia invece quando esso si sia verificato, il paziente che ha avuto questo grave episodio patologico dovrà in seguito attenersi a uno stile di vita adatto onde evitare il ripetersi di episodi simili.

Potrà ancora vivere bene ma senza dimenticare di "avere cura" delle proprie coronarie.

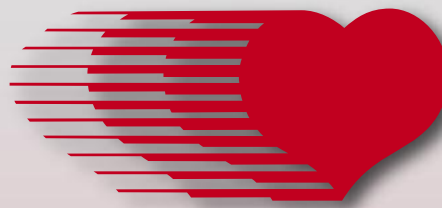
LA MISSIONE DI CUORE BATTICUORE

Cuore Batticuore è un'associazione di volontariato senza scopo di lucro che ha la finalità di contenere i danni umani e sociali provocati dalle malattie cardiovascolari promuovendo:

- iniziative per il recupero psico-fisico e la riduzione del rischio di recidiva (prevenzione secondaria) rivolte a chi è stato colpito da cardiopatie;
- attività divulgativa finalizzata all'adozione di appropriati stili di vita e alla conoscenza dei fattori di rischio (prevenzione primaria) rivolta a tutti.

LE INIZIATIVE DI CUORE BATTICUORE

- Sostegno e assistenza ai cardiopatici durante e dopo l'ospedalizzazione.
- 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, Agenda 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, ecc.
- Promozione di iniziative per l'attività fisica per cardiopatici e non (palestra, yoga, escursionismo a piedi, in bicicletta, con gli sci di fondo, con le ciaspole, ecc.) e per favorirne l'aggregazione e la socializzazione (gite turistiche e culturali, soggiorni di gruppo).
- LE GIORNATE DEL CUORE: manifestazioni di sensibilizzazione "in piazza" con misurazione della pressione arteriosa, del tasso di colesterolo e dell'indice di massa corporea e dimostrazioni di pronto soccorso cardiologico.
- Raccolta fondi ed elargizioni liberali da destinare alla donazione di attrezzature alle Aziende Ospedaliere ed alle 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 Agenzie del settore (open•days ospedalieri, cardiologie aperte, giornate del volontariato).



CUORE BATTICUORE - ONLUS

Sede: Via Garibaldi, 11/13 - 24122 Bergamo,
aperta dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12
Tel. 035/21.07.43 - Fax 035/43.17.63.78
Sito: www.cuorebatticuore.net
E-mail: cuorebatticuore@tin.it
Codice fiscale: 01455670164.

PER SOSTENERE CUORE BATTICUORE:

- * diventa socio ordinario: 20 euro/anno
sostenitore (minimo) 30 euro/anno
 - * fa' una erogazione liberale tramite posta o banca, (potrai averne anche un beneficio fiscale: infatti utilizzandone la ricevuta, unita alla nostra apposita dichiarazione, potrai dedurre dal reddito l'importo versatoci o detrarre una quota dalle imposte nella prossima denuncia dei redditi).
 - * sottoscrivi nell'apposito riquadro della denuncia dei redditi di voler destinare il 5 per mille al codice fiscale 01455670164 (non ti costa nulla e non è in alternativa all'erogazione).
- I versamenti possono essere effettuati:
- * sul c/c postale n. 12647244 intestato a Cuore Batticuore Onlus;
 - * sul c/c intestato a Cuore Batticuore Onlus presso la Banca Popolare di Bergamo - Agenzia di Loreto - Bergamo con codice IBAN: IT70Y0542811109000000003832;
 - * presso la sede dell'Associazione.

LA MISSIONE DI CUORE ... SPORT

Cuore ... Sport è un'associazione di promozione sociale per persone cardiopatiche e non, promossa dall'associazione di volontariato Cuore Batticuore Onlus di cui condivide le finalità, con lo scopo di realizzare iniziative per il recupero psico-fisico di chi è stato colpito da cardiopatie e per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

LE INIZIATIVE DI CUORE ... SPORT

- Corsi di ginnastica preventiva, riabilitativa, di mantenimento, vertebrale, di yoga e di ballo.
- Corso di ginnastica presciistica in palestra e all'aperto e successive gite sulla neve con sci di fondo e ciaspole; settimane bianche.
- Escursioni a piedi e nordic walking.
- Cicloturismo.
- Vacanze e soggiorni marini e montani.
- Visite a mostre e a città d'arte.
- Turismo culturale.



CUORE ... SPORT

Sede: Via Garibaldi, 11/13 - 24122 Bergamo,
aperta dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12
Tel. 035/21.07.43 - Fax 035/43.17.63.78
Sito: www.cuorebatticuore.net
E-mail: cuoresport@cuorebatticuore.net
Codice fiscale: 95204670160.

PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ:

- diventa socio 40 euro/anno
 - per i soci di Cuore Batticuore 20 euro/anno
- Il versamento può essere effettuato:
- * presso la sede dell'Associazione,
 - * sul c/c intestato a Cuore ... Sport presso il Banco Popolare - Filiale di Piazza Pontida - Bergamo con codice IBAN: IT31C0503411102 000000021473.