



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 1 - MARZO 2016

L'importante è partecipare

di Loredana Conti

Ma non alle Olimpiadi, bensì alla vita dell'Associazione! Anche perché vincere e partecipare in questo caso sono sinonimi. È una vittoria, una grande vittoria per Cuore Batticuore la vostra partecipazione: alla prossima assemblea che si terrà il 16 aprile e alla vita dell'associazione con le auspicabili vostre candidature a consigliere, al servizio di volontariato nelle iniziative, con il vostro contributo di idee. Ne abbiamo il massimo bisogno per tenere vivo e pulsante (come direbbero i nostri cardiologi...) lo spirito che ci ha guidato in oltre trent'anni di attività.

Diffondere una cultura della prevenzione nei confronti delle malattie cardiovascolari è il compito che ci siamo dati e che vogliamo mantenere sempre al centro del nostro lavoro e delle nostre discussioni: l'assemblea di aprile sarà l'occasione perfetta per serrare i ranghi, con una partecipazione ricca (ci auguriamo) tanto in termini di aderenti quanto di proposte e di disponibilità a lavorarci.

Il nostro è un compito centrale, in un'epoca di riduzioni dei servizi sociali e di assistenza anche sul fronte sanitario: prevenire non è solo meglio che curare, costa meno della cura. Sia sul fronte dei costi condivisi, dell'onere che pesa su ogni cittadino contribuente, sia sul fronte di quelli — economici e umani — “a carico” del



paziente e dei suoi familiari. Prevenire è una forma intelligente di sostenibilità, perché riduce i rischi personali e rende gestibili nel tempo condizioni che — vissute nella loro forma apicale — possono essere di vita o di morte, ma che comunque lasciano il segno in chi le subisce.

Oggi l'associazione ha assunto una forma più consona al proprio operare ed ai dettami legislativi dando modo di guardare al futuro con

un modello di servizio concepito secondo le regole. È stata una delle necessarie attività, forse la meno appariscente, di questi anni di presidenza che vanno a concludersi proprio con l'Assemblea.

Nel portare il mio grazie a tutti coloro che hanno collaborato con dedizione, impegno e passione al lavoro svolto in questi sei anni, voglio mettere a fuoco alcuni punti che sono stati centrali di due trienni di presidenza: il sostegno alla ricerca, la formazione di sensibilità, il supporto agli operatori sul campo e il lavoro a fianco dei pazienti in ospedale.

Il nostro **contributo alla ricerca** è fondamentalmente un sostegno economico: il lavoro di raccolta fondi effettuato sia con le iniziative sul campo sia con la ricerca di sponsor è stato

segue alla pagina 2

Nella tua **Dichiarazione dei redditi** del 2016 ricordati di indicare il nostro

codice fiscale 01455670164

per destinare il cinque per mille della tua IRPEF alla nostra Associazione **CUORE BATTICUORE - Onlus**

Un grazie di **CUORE** a quei 118 contribuenti che nel 2013 se ne sono ricordati, permettendoci di ricevere nel 2015 dallo Stato l'importo di **4.486,10 euro!**

uno dei punti più delicati in un periodo, in cui il proliferare di organizzazioni sussidiarie alla progressiva ritirata del servizio pubblico, ha creato una forte concorrenza anche nella raccolta di fondi. Abbiamo fatto quanto in nostro potere per conservare una presenza e un'attenzione forte su questo tema, con il contributo di volontari nelle iniziative in piazza e di persone che hanno esplorato il terreno dei possibili sostenitori istituzionali.

L'attività formativa, nelle scuole e nei contesti in cui abbiamo potuto inserirci grazie alla rete di relazioni creata, è stata un altro caposaldo di questo periodo di lavoro: l'impegno personale dei medici e le risorse economiche e organizzative messe in capo sono stati

notevoli, con un'opera sicuramente migliorabile, ma innanzitutto meritoria anche in rapporto alle forze a disposizione, sempre esigue rispetto ad un bacino di utenza vasto come quello di chi non conosce il nostro tema chiave: il cuore e come proteggerlo.

Nel campo degli impegni economici assunti è stato portato avanti un progetto di importanza assoluta ed estremamente sinergico a uno dei nostri slogan preferiti, "Il tempo è vita": parlo della vera e propria campagna di finanziamento per l'acquisto di elettrocardiografi che ci ha permesso di dotare diverse unità della Croce Rossa di uno strumento essenziale per la riduzione del tempo che intercorre fra la diagnosi e l'intervento. Un tema in cui non solo Cuore Batticuore ha lavorato, ma ha anche saputo trasmetterne l'importan-

za spingendo singole persone a donazioni individuali "patrociate" dall'Associazione.

E il **paziente cardiovascolare** è tornato al centro dell'attenzione, grazie al riallaccio di legami importanti con i reparti di cardiologia sul territorio, al lavoro di volontari che sono andati in corsia a farsi portatori del nostro messaggio, alla sensibilità che sta portando medici delle unità ospedaliere ad intervenire sul nostro notiziario per portarci a conoscenza di che cosa la ricerca sta facendo sul tema cardiologico e sulla prevenzione e cura.

Il nostro, di tutti, è stato un grande impegno e anche una grande soddisfazione essere presidente dell'Associazione. Un augurio "di cuore" di buon lavoro a chi prenderà in mano le redini di Cuore Batticuore.



AAAAA Si cercano ...

...donne e uomini ricchi di buona volontà e di idee, disponibili a candidarsi alle elezioni per il rinnovo del Consiglio direttivo di Cuore Batticuore per il triennio 2016/2018 che si terranno sabato 16 aprile 2016 durante l'assemblea annuale.

I volonterosi sono invitati a segnalare la propria disponibilità alla segreteria entro venerdì 15 aprile 2016.

PER I PORTATORI DI STENT CORONARICO

dott. Giuseppe Musumeci - Cardiologo Interventista. Dipartimento Cardiovascolare, ASST Papa Giovanni XXIII, Bergamo.
Presidente della Società Italiana di Cardiologia Interventistica (S.I.C.I. - G.I.S.E.).



ANGIOPLASTICA CORONARICA

L'angioplastica è un intervento mini-invasivo che permette di correggere le ostruzioni delle coronarie. Lo scopo dell'angioplastica è quello di ripristinare il calibro originale del vaso coronarico ristretto dalla placca aterosclerotica. Solitamente viene eseguita al termine della coronarografia mediante l'inserimento di una cannula di piccole dimensioni nell'arteria della gamba (femorale) o del braccio (radiale).

STENT

Lo stent è una piccola protesi metallica che viene posizionata all'interno di un'arteria coronarica in modo da mantenerla aperta. Il posizionamento dello stent coronarico avviene durante la procedura di angioplastica coronarica.

INDICAZIONI ALL'ANGIOPLASTICA

Si distinguono tre situazioni cliniche che prevedono l'esecuzione di un'angioplastica coronarica:

- 1 - angioplastica coronarica "di elezione" (cioè non urgente) nel paziente che lamenta dolore toracico da sforzo legato ad un restringimento di una coronaria, che viene sottoposto a coronarografia ed angioplastica non urgente dopo l'esecuzione di un test da sforzo risultato patologico;
- 2 - angioplastica coronarica urgente in corso di sindrome coronarica acuta che si manifesta con dolore toracico a riposo ingravescente legato ad un ar-

teria coronaria che è quasi occlusa e deve essere trattata entro 24-72 ore;

- 3 - angioplastica coronarica urgente in corso di infarto miocardico acuto che si manifesta con un dolore toracico a riposo continuo e di durata superiore a 20 minuti legato ad un'occlusione di un'arteria coronaria che deve essere riaperta urgentemente entro 6 ore. In questo caso l'intervento è tanto più efficace quanto più è precoce ed è fondamentale contattare il 112 il prima possibile per poter essere trattati con angioplastica precocemente. In questa situazione infatti il tempo è vita e l'intervento risulta estremamente efficace se eseguito entro due ore dall'esordio del dolore toracico.

DOPO L'ANGIOPLASTICA con STENT: la terapia antiaggregante

Il paziente dopo un'angioplastica, sia elettiva (caso 1) che urgente in corso di sindrome coronarica acuta (caso 2), potrà tornare ad una vita completamente normale (compresa l'attività lavorativa e sessuale) facendo attenzione a correggere i fattori di rischio coronarico (smettere di fumare, controllare l'ipertensione ed il colesterolo con i farmaci) e mantenere la terapia con aspirina a vita e con un secondo antiaggregante: clopidogrel (Plavix®) ticagrelor (Efigent®), prasugrel (Brilique®) per 12 mesi, per evitare che si formino dei coaguli sullo stent e si rioccluda l'arteria; sarà necessario un controllo cardiologico a un anno e se non avrà altri disturbi (dolore toracico) non sono in genere necessarie altre visite cardiologiche dopo l'anno o altri esami cardiologici. Dovrà invece risentire il cardiologo in caso di ricomparsa del dolore toracico.

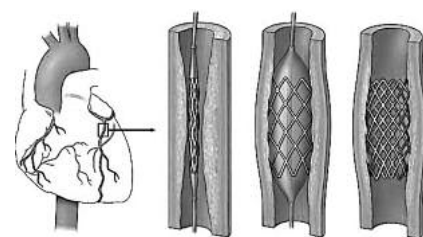
Dopo un'angioplastica urgente in corso di infarto miocardico acuto (caso 3) il paziente riprenderà una vita normale solo se il cuore non sarà stato severamente danneggiato e in alcuni casi può essere indispensabile una fase di riabilitazione cardiologica. Se il cuore riprenderà una normale funzione (il recupero si manifesta nell'arco di un mese) il paziente riprenderà una vita normale e anche in questo caso dovrà correggere i fattori di rischio coronarico (smettere di fumare, controllare l'iper-

tensione ed il colesterolo con i farmaci) e dovrà mantenere la terapia con Aspirina a vita e con un secondo antiaggregante (Clopidogrel, Ticagrelor o Prasugrel) per 12 mesi per evitare che si formino dei coaguli sullo stent e si reoccluda l'arteria; sarà necessario un controllo cardiologico ogni anno.

STENT MEDICATI

Gli stent, attualmente più utilizzati, sono gli stent medicati che non sono altro che retine metalliche tubulari ricoperte con un farmaco cosiddetto antiproliferativo che, rilasciato gradualmente nel tempo, evita la ricrescita di tessuto all'interno dello stent. Questi farmaci sono impiegati anche in oncologia o nella prevenzione del rigetto da trapianto renale. Il farmaco viene rilasciato lentamente a contatto con la parete della coronaria dal momento dell'impianto dello stent, per circa 28 giorni; il meccanismo d'azione di questi farmaci riduce la formazione di un nuovo restringimento all'interno dello stent.

Lo stent medicato è uno stent più efficace ma più sofisticato e delicato, e richiede una particolare attenzione alla terapia farmacologica raccomandata. Se non si assumono regolarmente i farmaci antiaggreganti: Aspirina e Clopidogrel o Prasugrel o Ticagrelor c'è il rischio che, a distanza di tempo, si formino dei coaguli ed il vaso trattato possa chiudersi.



Questi farmaci vengono utilizzati per permettere allo stent la completa guarigione e ricopertura. È molto importante assumere continuativamente entrambi i farmaci alle dosi prescritte per l'intero periodo di tempo che viene indicato dal Centro Cardiologico nella lettera di dimissione. L'opportunità di interrompere temporaneamente o sospendere tali farmaci o anche uno solo dei due deve essere valutata sempre dal Cardiologo curante/Centro Cardiologico.

La generosità è una “malattia” contagiosa

Il 28 novembre 2012 tra CONACUORE LOMBARDO (di cui Cuore Batticuore fa parte) e AREU 118 (Agenzia Regionale Emergenza Urgenza Lombardia) è stato sottoscritto un “Protocollo d’intesa”, della durata di tre anni, denominato: **“Progetto ALBO DEL CUORE”** al fine di attivare una campagna di raccolta fondi per dotare tutte le autoambulanze della Lombardia dello strumento per la trasmissione telefonica dell’elettrocardiogramma.

L’obiettivo del progetto era di dotare i Mezzi di Soccorso di Base (MSB. Autoambulanze) di apparecchiature elettrocardiografiche a 12 derivazioni in grado di trasmettere il tracciato alle Centrali/Sale Operative Regionali di Emergenza Urgenza dell’AREU e quindi all’Unità Coronarica più opportuna, con la finalità di diminuire ulteriormente il ritardo al trattamento per i pazienti colpiti da infarto miocardico acuto.

La campagna di sensibilizzazione ha prodotto ad oggi la donazione di due strumenti.

Il 23 luglio 2014, grazie al contributo della Fondazione Banca Popolare di Bergamo, Cuore Batticuore ha consegnato un elettrocardiografo alla Croce Rossa Italiana della Valle di Scalve.

Domenica 10 maggio 2015, grazie al generoso contributo di un socio di Cuore Batticuore in memoria del padre, la nostra associazione ha consegnato un elettrocardiografo al Comitato di Caravaggio della Croce Rossa Italiana.

LA GENEROSITÀ PUÒ ESSERE CONTAGIOSA, scrivevamo in quella occasione su Bergamo Cuore. Infatti oggi, grazie alla fattiva sensibilità di due soci, **Giuliana D’Ambrosio**, dell’omonima trattoria, quale presidente della Bocciofila Bergamasca e **Luigi Piantoni**, quale presidente di Cuore Solidale, Cuore Batticuore è in grado di consegnare altri due elettrocardiografi ad altre due unità operanti nell’ambito del 118.

I due elettrocardiografi saranno assegnati alla Croce Rossa di Villa d’Almè, quello donato da D’Ambrosio, e alla Croce Rossa di Seriate, quello donato da Cuore Solidale.

Siamo veramente orgogliosi di tanta generosità e ci auguriamo che il Progetto originario possa essere completato al meglio in breve tempo onde garantire interventi qualificati, efficaci e tempestivi su tutto il territorio.

Nazzareno Morazzini



COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Marzo 2016

da venerdì 4 a domenica 6

- Vacanza di tre giorni sulla neve a Vipiteno con sci di fondo e ciaspole

sabato 12

- Ultima escursione sulla neve (sci di fondo e ciaspole)

sabato 19

- Cena di chiusura delle attività invernali, al Ristorante “Le Canovine” in Bergamo

lunedì 21

- Le Noci del Cuore - presso l’Ospedale Papa Giovanni XXIII

sabato 26

- Inizio escursioni in montagna al sabato

Aprile

sabato 16

- Assemblea ordinaria di Cuore Batticuore ed elezione del Consiglio direttivo, del Collegio dei Revisori dei conti e del Collegio dei Garanti per il triennio 2016/2018
- Assemblea ordinaria di Cuore ... Sport

domenica 17

- Ciclo gita lungo il fiume Adige da Rovereto a Verona

Maggio

da martedì 10 a martedì 17

- Viaggio turistico in Romania

da sabato 21 a sabato 28

- Ciclo gita lungo i fiumi Saar, Mosella e Reno in Germania

Giugno

martedì 7

- Gita sociale a Mantova - Capitale italiana della cultura 2016

da domenica 12 a domenica 26

- Soggiorno al mare in Calabria - Serenè Village di Marinella di Cutro presso Capo Rizzuto

da mercoledì 22 a sabato 25

- Escursionismo e turismo a San Martino di Castrozza (Dolomiti - Pale di San Martino)



Rianimazione Cardiopolmonare nelle scuole di Treviglio e Caravaggio

Allo scopo di contrastare quella pericolosa evenienza, per la verità estremamente rara, che si chiama "morte improvvisa", l'Associazione CUORE e VITA di Treviglio ha recentemente dotato otto Istituti scolastici superiori di Treviglio e Caravaggio di otto DAE (Defibrillatori Automatici Esterni), finanziando contestualmente l'istruzione di 40 operatori che fossero in grado di utilizzare questi strumenti.

I DAE sono stati collocati, in bella vista, all'ingresso degli OTTO Istituti Scolastici.

Gli studenti, e anche i professori, hanno espresso il legittimo desiderio di conoscere il significato e l'utilità di questi strumenti. In particolare: cosa è la

"morte improvvisa", come la si può evitare, o ancor meglio prevenire, come si esegue la rianimazione cardiopolmonare (Massaggio Cardiaco) a cosa serve e come si utilizza il DAE.

Il dottor Angelo Casari insieme ai cardiologi Mazzoleni e Brevi, medici del Comitato Tecnico Scientifico di Cuore Batticuore, conduce da anni un intenso programma di educazione sanitaria nelle scuole medie superiori di Bergamo. Cuore e Vita di Treviglio ha chiesto a Casari una serie di incontri con gli studenti della suddette scuole per insegnare loro i temi della "morte improvvisa", della "rianimazione cardiopolmonare" e dell'uso del DAE.

Nell'arco di tre mesi (novembre, dicembre 2015 e gennaio 2016) Casari, coordinato dal vicepresidente di Cuore e Vita prof. Battista Regonesi e con il prezioso aiuto di alcuni operatori del 118 della Croce Rossa di Treviglio e Caravaggio ha condotto dieci interventi in dieci scuole superiori di Treviglio e Caravaggio (per la durata complessiva di 34 ore di insegnamento). Casari ha istruito 850 studenti all'esecuzione delle manovre di rianimazione cardiopolmonare e all'uso del DAE.

VOLONTARI AL PAPA GIOVANNI XXIII

Una storia semplice e toccante

Terminata la pausa per le Festività natalizie, è ripresa l'attività dei Volontari di Cuore Batticuore presso il Reparto di Cardiologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII.

Come già pubblicato sui precedenti numeri di Bergamo Cuore la nostra presenza nella sala di attesa, e soprattutto nelle singole camere, è apprezzata dai degenti e dai famigliari degli stessi con i quali cerchiamo di instaurare un rapporto di simpatia e fiducia.

Ogni incontro è veramente una "storia" e quindi penso sia interessante raccontarne una delle tante da condividere con voi.

Quella di oggi è stata vissuta personalmente.

"Chiedo permesso ed entro in una camera dove un'anziana signora sta seduta sul bordo del letto con le mani sul viso; un attimo di esitazione, non so se procedere o se andarmene, ma la signora, avendomi sentito, mi invita ad entrare: ha le lacrime agli occhi, sono decisamente in imbarazzo. Comunque prendo coraggio, mi presento e inizio a spiegarle lo scopo della mia visita, la tensione si allenta. La signora ascolta attentamente e alla fine chiede alcune delucidazioni. Le lacrime spariscono

dal suo volto e appare un abbozzo di sorriso che mi permettono di azzardare un paio di simpatiche e apprezzate battute.

Saluto e mentre sto per uscire la signora mi richiama e seriosa mi dice: la ringrazio infinitamente per avermi portato un sorriso, ero molto depressa e continuavo a piangere in quanto sono ben due giorni che nessuno viene a trovarmi, neppure i miei figli! Grazie ancora.

Sono uscito commosso e probabilmente anche con gli occhi lucidi, ma con dentro una gioia irrefrenabile... felicità pura. Una storia semplice e nello stesso tempo bella e toccante".

Prendo spunto da quanto sopra per invitare i nostri Soci a voler dedicare un po' del loro tempo libero per svolgere questa attività di volontariato che sicuramente darà loro grandi soddisfazioni personali.

Per dare la propria disponibilità potete telefonare alla Segreteria di Cuore Batticuore (tel. 035.210743) o al Coordinatore dei Volontari sig. Nazzareno Morazzini (cell. 338.5434680).

A nome dei Volontari di Cuore Batticuore, vi aspetto con fiducia.

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. 1 - MARZO 2016

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 10/03/16

Sabato 26 marzo - EF

Vigilia di Pasqua - Prologo

TRA I VIGNETI DELLA FRANCIACORTA - da Borgonato (BS)

Dislivello m. 90 - ore 2.30 - lunghezza 8,2 km. PARTENZA ore 8.00

Sabato 2 aprile - EF

LUNGO L'ADDA e IL NAVIGLIO MARTESANA - da Concesa a Cassano d'Adda (MI)

Pianeggiante - ore 6,00 A/R
lunghezza compl. 23 km. (con possibili frazionamenti) PARTENZA ore 8.00

Sabato 9 aprile - EF

CENE - MONTE BO' m. 678 - da Cene

Dislivello m. 312 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 16 aprile

Assemblee di Cuore Batticuore e Cuore ... Sport

Sabato 23 aprile - EF

RIFUGIO ALPINISTI MONZESI m. 1173 - da Brumano

Dislivello m. 440 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 30 aprile - EF

RIFUGIO SANTA MARIA e MONTE MISMA m. 1160 - da Pradalunga

Dislivello m. 530 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 7 maggio - EF

IL ZUCCHIN e MONTE ZUCCO (M. GIOCO) m. 1366 - da Lepreno

Dislivello m. 510 - ore 5.00 giro completo PARTENZA ore 7.30

Sabato 14 maggio - EF-EM

CIMONE DI MARGNO e CIMA DI OLINO m. 1801 - da Casargo (LC)

Dislivello m. 450 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 21 maggio - EF

DA VAGHEZZA al MONTE ARIO m. 1755 - da Marmentino Valtrompia (BS)

Dislivello m. 635 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 28 maggio - EF

RIFUGIO MIRTILLO m. 1950 - da Carona

Dislivello m. 820 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 4 giugno - EF

COLLI di SAN FERMO m. 1100 - da Adrara San Martino

Dislivello m. 680 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 11 giugno - EM

CIMA DI GREM m. 2049 - dal Colle di Zambra

Dislivello m. 799 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 18 giugno - EF-EM

LAGHETTI DI PORCILE m.2095 - da San Simone

Dislivello m. 678 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Da mercoledì 22 a sabato 25 giugno

QUATTRO GIORNI ALLE DOLOMITI - PALE DI SAN MARTINO

Vedi programma dettagliato

Sabato 2 luglio - EF

LAGO DI LOVA e PERIPLO MONTE MIGNONE m. 1520 - da Borno (BS)

Dislivello m. 700 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 9 luglio - EM

RIFUGIO BAITA LAGO DELLA CASERA m. 1966 - da Albosaggia (SO)

Dislivello m. 850 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 16 luglio - EF

MONTE PIZZOCOLO m. 1581 - da Toscolano Maderno (BS)

Dislivello m. 785 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 23 luglio - EM

PASSO DI CORNA BUSA m. 1942 - da Schilpario

Dislivello m. 790 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 30 luglio - EF-EM

LAGO D'ARNO m. 1816 - da Isola di Cevo (Bs)

Dislivello m. 930 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 3 settembre - EF

PERCORSO DEL LUPO m. 901 - da Busa di Nese

Dislivello m. 565 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 10 settembre - EM

MONTE ALBEN m. 2019 - dal Colle di Zambra

Dislivello m. 581 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 17 settembre - EF

CORNA DELLA FILARESSA m. 1133 - da Poscante di Zogno

Dislivello m. 750 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 24 - domenica 25 settembre - EF

TRAVERSATA VALBREMBANA (da Carona) - VALSERIANA (a Valgoglio)

Due giorni di trekking con pernottamento in rifugio PARTENZA ore 7.00

Sabato 1 ottobre - EM

MONTE TESORO m. 1432 - da Carenno

Dislivello m. 626 - ore 5,00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 8 ottobre - EF

LA STRADA TAVERNA - dai Ponti di Sedrina al Passo del Crosnello

Dislivello m. 803 - distanza 5 km - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 15 ottobre

GIORNATE DEL CUORE

Sabato 22 ottobre

INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA ATTIVITÀ

In compagnia del Gruppo Cicloturistico - In località da definire

Anche quest'anno, proseguendo il grosso successo ottenuto precedentemente con **"Camminando: SULLE NOTE IN QUOTA"**, alcune nostre gite saranno accompagnate da concerti di musica classica.

REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

1. I SOCI PARTECIPANTI DEVONO ESSERE TASSATIVAMENTE IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO A CUORE...SPORT.

2. Le escursioni, che si effettuano **nelle giornate di sabato**, sono generalmente di difficoltà **Facile (EF)** = Percorso turistico senza difficoltà, adatto a tutti) o **Medio (EM)** = Percorso escursionistico su sentiero che può essere faticoso ma non esposto; adatto a chi è abituato a camminare senza difficoltà anche per parecchie ore di seguito). I partecipanti sono comunque invitati a prendere attenta visione delle caratteristiche dei percorsi per valutare l'impegno fisico richiesto. Una regolare partecipazione sarà utile per acquisire un graduale allenamento.

3. È fondamentale un corretto equipaggiamento: scarponi o pedule, zaino, indumenti e protezioni adeguate per sole, vento e pioggia. Si consiglia l'uso dei bastoncini.

4. Durante le escursioni i partecipanti sono tenuti a mantenere un comportamento rispettoso dell'ambiente e a non allontanarsi dal gruppo senza il permesso dei coordinatori, che non hanno comunque alcuna responsabilità per fatti derivanti da imprudenza o imperizia. L'andatura deve mantenersi sul ritmo di chi cammina più lentamente.

5. Il luogo di ritrovo (15 minuti prima della partenza) è presso il **Parcheggio ATB di via Croce Rossa**. Il trasporto si effettua con mezzi propri e con ripartizione delle spese di viaggio. Non saranno effettuate soste intermedie durante i trasferimenti in auto, salvo estreme necessità. Colazioni quindi prima della partenza.

6. Le condizioni atmosferiche possono rendere necessarie variazioni al programma. È pertanto consigliabile informarsi il venerdì precedente presso la Sede (al mattino) **tel. 035 210743**, oppure presso i coordinatori: **Dino Salvi 035.460306 - cell. 348.0481007 - Eugenio Rota Nodari 035.657845 / 348.7953134 - Renato Oldrati 035.255820 / 347.4341101 - Cesare Colleoni 035.317419 / 347.6263856 - Pepi Pasqualini 035.808644 / 366.5996110**

L'Associazione Cuore...Sport declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone e cose nel corso delle escursioni.

Dino Salvi

Alla scoperta della Romania

dal 10 al 17 maggio 2016



Il Castello di Dracula

Il nostro viaggio partirà dalla BUCOVINA (regione della Moldavia), dove tra bellissimi paesaggi visiteremo il monastero di VOIRONET con il suo "Giudizio universale"; il monastero di MOLDOVITA e quello di SUCEVITA con l'importante affresco "La scala delle virtù" e da ultimo il monastero di AGAPIA del XVII secolo. Tutti facenti parte del "Patrimonio mondiale dell'umanità".

Attraversando poi le "Gole di BICAZ", il più famoso canyon del paese, lungo 10 km, si arriverà a SIGHISOARA, cittadella medioevale della Romania. Successivamente, raggiunta SIBIU, avremo una "cena tipica" presso i contadini.

Il viaggio proseguirà per BRASOV e nel percorso visiteremo il Castello di BRAN conosciuto con il nome di Castello di Dracula ed il Castello di PELES, antica residenza reale.

Seguirà un'escursione in battello sul delta del Danubio nella "Riserva della biosfera", luogo sotto l'egida dell'UNESCO.

Il percorso si concluderà con la visita guidata della capitale Bucarest e con la cena in un ristorante tipico e con spettacolo folcloristico.

Quattro giorni alle Dolomiti

22-23-24-25 giugno 2016



Quest'anno la nostra gita estiva avrà come meta LE PALE DI SAN MARTINO e si svolgerà da mercoledì 22 a sabato 25 giugno. Come sempre i nostri soci potranno essere accompagnati da familiari ed amici con cui condividere il fascino di questi splendidi paesaggi dolomitici.

Ci saranno percorsi per tutti: impegnativi e non, con salite, discese, traversate e salite in funivia. Con i camminatori andremo alla scoperta del fascino dell'Altipiano delle Pale, misterioso tavolato di pietra sospeso ad oltre 2500 metri di quota, mentre comode escursioni e passeggiate porteranno i turisti a conoscere i parchi naturali, le numerose malghe e località circostanti.

Ottimo l'albergo scelto, un 3 stelle con piscina e spa in quel di San Martino di Castrozza.

Il viaggio di andata e ritorno e gli spostamenti in loco, saranno effettuati con pullman turistico a disposizione per tutta la durata della vacanza.

Il programma dettagliato è disponibile in segreteria oppure consultabile e scaricabile dal sito www.cuorebatticuore.net.

Vacanze al mare 2016

dal 12 al 26 giugno 2016

Anche per la prossima estate Cuore... Sport propone a tutti gli associati 15 giorni di spensierate vacanze al mare. La località scelta è Marinella di Cutro in Calabria nel bellissimo mare Ionio, nei pressi di Capo Rizzuto e a due passi da le Castella. Il periodo va dal 12 al 26 giugno 2016.

La vacanza è completamente organizzata dall'agenzia GRUPPO VIAGGI di Dalmine. Presso la sede di Cuore Batticuore sono a disposizione tutte le informazioni relative alle vacanze marine presso il SERE-



Il Forte di Caporizzuto

NÉ VILLAGE di Marinella di Cutro.

Poiché i tempi sono molto stretti, a causa delle prenotazioni dei voli, vi preghiamo di essere solleciti nel prenotare la vacanza, sempre che la cosa sia di vostro gradimento.

In attesa di trascorrere delle vacanze piacevoli, come lo furono l'anno scorso in Sardegna, colgo l'occasione di salutarvi e di incontrarvi numerosi al mare.

Dante Tacchini

In sede sono a disposizione maggiori dettagli per ogni singola iniziativa

Ciclogita lungo i fiumi Saar - Mosella - Reno

da Saarbrücken a Colonia (Km 380)

da sabato 21 a sabato 28 maggio 2016



Confluenza tra i fiumi Mosella e Reno

Come annunciato nel precedente numero di Bergamo Cuore, per la tradizionale ciclogita primaverile Cuore Batticuore e Cuore... Sport hanno scelto per l'anno 2016 la pista ciclabile lungo i fiumi Saar, Mosella e Reno nel periodo da sabato 21 a sabato 28 maggio.

Il percorso è totalmente pianeggiante su strade ciclabili asfaltate.

Il pullman "seguirà" i ciclisti, con punti di incontro ogni 20-25 Km circa, formula che consente la partecipazione a ciclisti molto allenati e ad altri di più limitate capacità pedalatorie. Chi dopo un certo numero di chilometri fosse stanco potrà interrompere la bicicletta e proseguire il rimanente tragitto in pullman.

Programma:

Sabato 21	partenza da Bergamo per Saarbrücken in pullman
Domenica 22	SAARBRÜCKEN - TREVIRI · Km 105
Lunedì 23	TREVIRI - BERNCASTEL · Km 65
Martedì 24	BERNCASTEL - COCHEM · Km 77
Mercoledì 25	COCHEM - REMAGEN · Km 84
Giovedì 26	REMAGEN-AQUISGRANA-REMAGEN · Km 240 (in pullman e visita di Aquisgrana con guida)
Venerdì 27	REMAGEN - COLONIA · Km 49
Sabato 28	ritorno da Colonia a Bergamo in pullman

Totale in bicicletta Km 380

Numero massimo di partecipanti: 40

CICLOGITA

lungo il fiume Adige
da Rovereto a Verona (Km 68)

Domenica 17 aprile 2016

(in alternativa Sabato 23, in caso di condizioni atmosferiche avverse)

In pullman da Bergamo a Rovereto e da Settimo Veronese (periferia di Verona) a Bergamo con sosta a Custoza per la visita al Mausoleo nel 150° anniversario della battaglia (24 giugno 1866).

Il pullman, con carrello portabicli al seguito dei ciclisti, incrocerà la ciclovía ogni 20 Km circa per caricare chi fosse stanco!

Gita sociale 2016 - Martedì 7 giugno 2016

MANTOVA

dichiarata capitale italiana della cultura 2016



Nel 2008 l'UNESCO l'ha inserita, con Sabbioneta, nella lista dei Patrimoni dell'Umanità.

Potremo apprezzarne gli straordinari tesori storici, artistici, architettonici, naturalistici e, perché no, enogastronomici

con un'interessante visita guidata per l'intera giornata.

La gita sociale è un'occasione di in-

contro tra soci e simpatizzanti per favorirne la reciproca conoscenza e lo scambio di idee.

In sede sono a disposizione maggiori dettagli per ogni singola iniziativa

CRONACHE DALLE ASSOCIAZIONI

a cura di Renato Oldrati

Novembre 2015 / gennaio 2016 - Il dr. Casari ha tenuto dieci esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare a 850 studenti di scuole medie superiori di Treviglio e Caravaggio (vedi articolo a parte).

Novembre - Il dr. Mazzoleni, ha pubblicato su "Novità in cammino", foglio trimestrale d'informazione sanitaria edito dall'ASL di Bergamo e distribuito agli oltre 160 gruppi di cammino della provincia, l'articolo "Quanta... attività sportiva? Camminare e/o pedalare, quanto serve?".

4 e 11 novembre - Due visite guidate all'Accademia Carrara con la partecipazione di 45 soci.

7 novembre - Inizia il corso di ginnastica presciistica per i 57 soci che si sono iscritti al ciclo di attività riabilitativa invernale sulla neve. Il corso prevede, al sabato mattino, 5 incontri di 1 ora per 2 turni in palestra e 3 uscite collettive all'aperto.

19 e 25 novembre - Due lezioni sulle malattie cardiovascolari tenute dal dr. Mazzoleni a 100 studenti del Liceo scientifico Lussana.

20 novembre - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore Batticuore che delibera di:

- * acquistare due elettrocardiografi da installare su altrettante autoambulanze in provincia di Bergamo a seguito di due donazioni ricevute da due soci (vedi articolo a parte);
- * incaricare un gruppo di lavoro per valutare l'opportunità di sostituire due dei computers in dotazione obsoleti;
- * chiudere la sede dal 24 dicembre 2015 al 6 gennaio 2016.

21 e 22 novembre - Manifestazione "Le noci del cuore". Due giorni di raccolta fondi a favore della ricerca sulle malattie cardiovascolari. Al gazebo, installato in largo Rezzara, vengono distribuiti 360 sacchetti di noci, l'Agenda del cuore 2016 e materiale divulgativo sulla prevenzione delle cardiopatie.

4 dicembre - Incontro sociale di fine anno tra soci e simpatizzanti con Santa Messa nella Chiesa Parrocchiale di San Paolo e cena presso la Trattoria "da Giuliana" in Bergamo. Hanno partecipato complessivamente una sessantina di persone.

12 e 19 dicembre 2015 e 2 gennaio 2016 - Ad integrazione del ciclo di ginnastica presciistica ed in alternativa alle uscite a secco dello stesso ciclo, 37 soci hanno partecipato a tre escursioni in montagna.

15 dicembre - Terzo e ultimo corso di formazione all'uso del defibrillatore (BLS-D) al personale della Guardia di Finanza della Lombardia, tenuto dall'Associazione Cuore Nuovo di Milano, con la nostra collaborazione.

17 dicembre - Lezione sulle malattie cardiovascolari tenuta dal dr. Mazzoleni a 75 studenti del Liceo scientifico Lussana.

17 dicembre - Visita guidata da Sem Galimberti alla mostra dedicata a Malevic alla GAMeC con la partecipazione di 27 soci.

31 dicembre - Nel 2015 tre soci hanno usufruito del caricamento della loro cartella clinica su supporto magnetico (pen drive).

6-9, 9-16 e 16-23 gennaio 2016 - Settimane bianche in Val Pusteria presso l'Albergo Monica di Dobbiaco con la partecipazione di 69 soci, 24 dei quali hanno effettuato il viaggio a/r con pulmino organizzato da Cuore ... Sport.

23 gennaio - Lezione sulle malattie cardiovascolari tenuta dal dr. Brevi a 50 studenti dell'ISIS Einaudi di Dalmine.

30 gennaio - Inizio della serie di 5 sabati sulla neve per 53 soci iscritti al ciclo di attività riabilitative sulla neve. Alla sin-

gole gite si possono aggiungere occasionalmente ulteriori soci appassionati dello sci di fondo e dell'escursionismo con ciaspole o a piedi.

1 febbraio - Lezione sulle malattie cardiovascolari tenuta dal dr. Casari a 100 studenti dell'ITC Belotti.

5 febbraio - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore Batticuore che delibera di:

- * approvare le linee guida del Bilancio sociale e la bozza del Bilancio economico 2015;
- * convocare l'assemblea ordinaria dei soci per il 16 aprile 2016 alle ore 14,30 durante la quale si effettueranno le votazioni per il rinnovo dei componenti degli organi collegiali per il triennio 2016/2018;
- * definire il menabò del notiziario n. 1 - marzo 2016;
- * proporre l'effettuazione della gita sociale per l'inizio di giugno con visita guidata alla città di Mantova, dichiarata Città della Cultura 2016 (vedi articolo a parte);
- * organizzare il 21 marzo una seconda giornata di raccolta fondi a favore della ricerca sulle malattie cardiovascolari tramite la distribuzione di sacchetti delle Noci del Cuore presso l'ingresso dell'Ospedale Giovanni XXIII;
- * organizzare opportune manifestazioni per le due donazioni di elettrocardiografi;
- * partecipare alla manifestazione "Cardiologia Aperta" indetta dalla clinica Humanitas Gavazzeni il 10 e l'11 febbraio (vedi articolo a parte);
- * rinnovare il rapporto di lavoro con la segretaria per il 2016.

10 e 11 febbraio - "Cardiologie aperte" alla Clinica Humanitas Gavazzeni (vedi articolo a parte).

12, 16 e 19 febbraio - Tre lezioni sulle malattie cardiovascolari tenute dai dr. Brevi e Mazzoleni a 225 studenti del Liceo artistico Manzù.

13 febbraio - Esercitazione di rianimazione cardiopolmonare tenuta dal dr. Casari, con la collaborazione degli operatori della Croce Rossa di Treviglio, a 50 studenti dell'ISIS Einaudi di Dalmine.

15 febbraio - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore ... Sport che delibera di:

- * approvare il bilancio consuntivo 2015 e quello preventivo 2016;
- * convocare l'assemblea ordinaria dei soci per il 16 aprile 2016 alle ore 16,30;
- * definire i dettagli organizzativi delle attività ciclo-turistica (lungo il fiume Adige e lungo il fiume Mosella in Germania), turistico-culturale (Romania), escursionistica (Pale di San Martino) e di soggiorno marino (Calabria) per il periodo primavera-estate 2016 (vedi articoli a parte);
- * rinnovare il rapporto di lavoro con l'impiegata;
- * acquistare un nuovo computer.

19, 23, 24 e 26 febbraio - Quattro esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare tenute dal dr. Casari, con la collaborazione degli operatori della Croce Rossa di Treviglio, a 275 studenti del Liceo scientifico Lussana.

23 febbraio - Visita guidata alle Mostre dei ritratti di Giambattista Moroni esposti all'Accademia Carrara e al Museo Diocesano Bernareggi con la partecipazione di 17 soci.

27 febbraio - Esercitazione di rianimazione cardiopolmonare tenuta dal dr. Casari, con la collaborazione degli operatori della Croce Bianca di Calusco a 100 studenti dell'ITC Belotti.

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DOPO L'INFARTO...

INSONNIA: COME FARE?

L'insonnia è un disturbo molto diffuso, che peggiora la qualità della vita in modo spesso molto evidente. Anche i cardiopatici soffrono spesso di questo inconveniente. Soprattutto dopo un episodio cardiologico importante (infarto, by-pass, angioplastica) l'insonnia può presentarsi accompagnata ad altri disturbi che fanno parte della sindrome ansioso-depressiva.

Abbiamo spesso sottolineato come in questi casi l'atteggiamento peggiore sia quello di "ritirarsi", di evitare il contatto con altre persone e di ridurre la socializzazione.

L'Associazione Cuore Batticuore è nata ed esiste per contrastare questo pericolo, e per far sì che un paziente dopo un attacco cardiaco possa ancora godere di una vita di buona qualità.

Se tuttavia i sintomi depressivi divengono importanti, essi vanno trattati con farmaci.

L'insonnia (ed in particolare quel tipo di insonnia che si presenta con frequenti risvegli notturni, e fa rimanere poi svegli a lungo durante le ore della notte e verso l'alba) può essere un aspetto della depressione incipiente. In questi casi i farmaci antidepressivi, che agiscono aumentando il livello di serotonina, ottengono spesso ottimi risultati. Questi farmaci sono conosciuti da molti anni e sono di norma ben tollerati anche da persone con cardiopatia.

Pertanto, se avete il problema di "dormire male" rivolgetevi al vostro medico, che vi aiuterà.

PRESSIONE ALTA E DINTORNI

FARMACI: SOLO UNA O PIÙ VOLTE AL GIORNO?

L'ipertensione arteriosa è una malattia che "non guarisce". La si può controllare bene con un adeguato stile di vita e con i farmaci: Se però la cura non è attenta e costante, i valori di pressione tendono a rialzarsi con molta facilità.

I farmaci vanno assunti con assoluta regolarità.

Sarebbe comodo avere a disposizione farmaci da assumere una volta alla settimana. Purtroppo non esistono farmaci che abbiano una durata d'azione superiore alle 24 ore. Di conseguenza i farmaci devono essere assunti almeno una volta al giorno, ma spesso l'effetto farmacologico non sempre copre le 24 ore; in tali casi la terapia va assunta due volte al giorno; meglio alla mattina e sera, più o meno ogni dodici ore, al fine di ottenere un controllo totale su tutto l'arco della giornata.

Il farmaco della sera è particolarmente importante perché di solito i valori di pressione hanno il loro picco più alto al risveglio del mattino. Se ci dimentichiamo di assumere il farmaco serale, rischiamo di avere valori di pressione superiori al normale il mattino successivo. Questo è probabilmente il motivo per cui l'infarto e l'ictus sono più frequenti nelle prime ore del mattino rispetto a tutte le altre ore del giorno.

Bisogna quindi essere attenti e pazienti: oggi è abbastanza facile trovare una cura efficace dell'ipertensione arteriosa. Necessita tuttavia, oltre alla buona esperienza del medico, anche la attiva collaborazione del paziente.

"Cardiologie aperte" alla clinica Humanitas Gavazzeni

Nell'ambito dell'iniziativa "Cardiologie aperte", organizzata dalla Clinica Humanitas Gavazzeni, il mattino del 10 febbraio, nella Reception della Clinica, un gruppo di soci volontari ha collaborato col personale della Clinica per effettuare il controllo del colesterolo e la misurazione della pressione ad un centinaio di persone alle quali, di seguito, sono state distribuite nostre



pubblicazioni informative.

Nel pomeriggio dell'11 febbraio, durante l'incontro dal titolo "Il cuore e l'importanza della prevenzione - Alimentazione e stili di vita" tenutosi presso l'Auditorium della Villa Elios della Clinica stessa, il dott. Casari ha intrattenuto i convenuti sul tema "Da medico a paziente: l'esperienza di chi ha vissuto l'infarto".

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

"DISFUNZIONE ERETTILE": C'È UN LEGAME CON IL CUORE?

D. - Sono un uomo di 62 anni. Da qualche tempo soffro di "disfunzione erettile". Questa spiacevole situazione è però ben risolta con l'uso di Viagra, che l'urologo mi ha consigliato.

Ora però il mio medico mi ha prescritto una visita cardiologica perché, secondo lui, bisogna "tenere sotto controllo anche il cuore e il sistema circolatorio".

Non capisco il nesso tra le due cose. Me lo può chiarire?

R. - La disfunzione erettile è, nella maggioranza dei casi, dovuta al fatto che non arriva bene il sangue all'organo sessuale maschile. In pratica c'è una "placca" che ostruisce l'afflusso del sangue all'organo stesso. Questa placca è una classica "placca aterosclerotica", analoga a quelle che provocano l'infarto del cuore o l'ictus del cervello.

Sostanzialmente si tratta della medesima patologia che produce la di-

sfunzione erettile, l'infarto cardiaco, l'ictus. Si è visto infatti che in chi soffre di disfunzione erettile è più facile che si verifichi un infarto o un ictus. Per questo motivo il cuore con le sue arterie coronarie ed il cervello con le sue arterie carotidi e relativi rami, devono essere tenute sotto stretto controllo nelle persone che soffrono di disfunzione erettile.

Questo è il motivo che ha indotto il suo medico a consigliarle una visita cardiologica.

A sua volta il cardiologo le suggerirà gli esami ai quali sottoporsi. Sicuramente il cardiologo le suggerirà pure quali sono gli stili di vita che dovrà osservare, e che peraltro sono gli stessi che prevengono sia la disfunzione erettile, sia l'infarto cardiaco, sia l'ictus.

Il cardiologo sarà inoltre in grado di dirle se l'uso del Viagra può essere fatto in tutta sicurezza o se vi possono essere delle precauzioni o delle controindicazioni.

**Per le domande
è possibile**

**contattare
il dott.**

**Dante
Mazzoleni**

**anche via mail
all'indirizzo**

cuorebatticuore@tin.it

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.

PRESSIONE ALTA E COLESTEROLO

D. - Sono un uomo di 71 anni con la pressione del sangue alta, ben controllata dalla terapia che prendo da tre anni. Non ho disturbi particolari. Agli esami recenti il "colesterolo totale" è risultato 240 e il colesterolo "cattivo" 180.

Il mio medico afferma che devo prendere un farmaco per abbassare il colesterolo. Io non ne sono completamente convinto. Cosa suggerisce?

R. - Molte persone, soprattutto anziane, si trovano nella sua stessa condizione: hanno cioè la pressione alta ed il colesterolo moderatamente elevato.

Purtroppo entrambi i fattori (pressione alta e colesterolo) lavorano insieme nel danneggiare le pareti delle arterie, favorendo l'infarto e l'ictus.

Molti studi clinici hanno ormai dimostrato che usare i farmaci per l'ipertensione arteriosa insieme alle statine

per abbassare il colesterolo permette di ottenere ottimi risultati nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Nel suo caso è opportuno che la pressione non superi il 135/85 e che il colesterolo "cattivo" non superi i 100 mg/dl. Lei dovrà pertanto assumere con regolarità una statina, partendo da dosaggi non elevati e verificando dopo 2-3 mesi come si sono abbassati i valori del colesterolo. Se il risultato raggiunto sarà soddisfacente dovrà continuare ad assumere il farmaco per il resto della vita (con controlli 1-2 volte all'anno).

Naturalmente oltre alle medicine lei dovrà rispettare le regole di buona salute, indispensabili soprattutto quando non si è più "giovannotti": non fumare, fare regolare attività fisica, evitare nella alimentazione i grassi animali. Con queste attenzioni lei ha buone probabilità di continuare ancora per molti anni ad avere una buona qualità di vita.

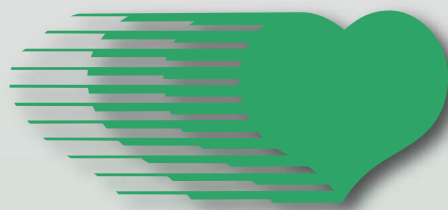
LA MISSIONE DI CUORE BATTICUORE

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

- Stampa di BERGAMO CUORE, notiziario quadrimestrale spedito a tutti i soci.
- Stampa di approfondimenti monografici (Se ti sta a cuore il tuo cuore, 100 ricette e un cuore, La pressione del sangue).
- Pubblicazione di articoli sulla stampa locale e interventi nelle TV locali.
- Incontri di studio nelle scuole, nei centri della Terza Età, nei centri culturali, nelle aziende, nelle associazioni sportive, nei gruppi di cammino, ecc.
- Sostegno e assistenza ai cardiopatici durante e dopo l'ospedalizzazione.
- 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 per finanziare le proprie attività e donare attrezzature alle Aziende Ospedaliere locali e alle Agenzie del 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.
- Sostegno e partecipazione alle iniziative di altre agenzie del settore (open•days ospedalieri, cardiologie aperte, giornate del volontariato, ecc.).



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: IT70Y054281109000000003832;
 - * 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 la Banca Credito Bergamasco - Filiale di Piazza Pontida - Bergamo con codice IBAN: IT31C0503411102 000000021473.