



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 32 - Numero 3 - NOVEMBRE 2015

In medicina fare di più non sempre significa fare meglio

dott. Carmelo Mammana - Cardiologo, USC Cardiologia 1, Ospedale Papa Giovanni XXIII

Il tema dell'appropriatezza delle prescrizioni mediche è di grande attualità ed è diventato in queste ultime settimane oggetto di discussione nei salotti politici di radio, giornali e televisioni. Si fanno tanti dibattiti in cui sono invitati i giornalisti più in voga, i commentatori più abili, i rappresentanti delle varie associazioni mediche ed ognuno di essi pone l'enfasi a pochi aspetti che risultano di loro interesse. Ma in tutto questo turbinio di informazioni *si sente parlare poco del significato che ha la parola **appropriatezza** in ambito medico e delle sue ripercussioni nella vita del singolo cittadino. Se mi perdonerete le necessarie semplificazioni e schematizzazioni, senza addentrarci troppo in fini ragionamenti, cercherò di spiegare in breve ciò che oggi guida una decisione medica.*

Definirei quindi così l'appropriatezza in ambito medico: "qualunque gesto sanitario *guidato da scienza e coscienza*, che risulti opportuno al fine di *migliorare lo stato di salute di quel singolo paziente* che si rivolge a quel medico in quel determinato contesto clinico e sanitario". Ne deriva che risulta essere a rischio di inappropriatezza quanto si discosta da questa definizione. Stiamo quindi parlando di *visite mediche, esami del sangue, ecografie, TAC, risonanze e tanti altri esami* che non solo *non contribuiscono a migliorare la salute del paziente* ma in qualche caso risultano anche *potenzialmente nocivi*.



Per aiutare i medici a prendere decisioni cliniche appropriate per il proprio paziente, i vari esperti nelle diverse discipline mediche, si sono riuniti per creare *le società scientifiche di ogni settore e specialità* (esempio: società scientifiche che si occupano di cardiologia, di urologia, di cardiocirurgia, di dermatologia, di chirurgia generale etc.) e da oltre 20 anni hanno ini-

ziato a dare dei suggerimenti fondati su studi effettuati con numeri molto grandi di pazienti (si chiama Evidence Based Medicine). Questi suggerimenti che sono chiamati "linee guida" sono pubblicati su riviste mediche specializzate, riguardano la maggior parte delle malattie conosciute e *sono di fatto accessibili soltanto ai medici*. Soltanto da pochi anni grazie al movimento "Slow Medicine" sono state introdotte anche in Italia delle schede dal titolo "Fare di più non significa fare meglio", stilate da varie società scientifiche (sono circa 24 ad oggi) *accessibili sia al medico che al paziente* per informare entrambi su quali sono *alcuni comportamenti che sono a rischio di inappropriatezza*. L'idea infatti di stilare una *lista di procedure ad alto rischio di inappropriatezza*, è nata in America con la campagna Choosing Wisely (scegli con saggezza), come una proposta delle società scientifiche del settore, per individuare il *percorso*

segue alla pagina 2

**Per un'Associazione sempre più viva ed attiva.
Sostienila rinnovando la tua iscrizione per il 2016.**

Tu ci sostieni e noi ci diamo da fare per te e per il tuo cuore.

INTERVENTISTI, SEMPRE

A distanza di cent'anni, quando il nostro Paese si divideva fra attendisti e interventisti di fronte a una Guerra Mondiale, noi siamo interventisti sempre, per vocazione: Cuore Batticuore promuove da sempre la cultura del primo intervento davanti alle patologie cardiologiche, con la formazione rivolta a persone laiche (cioè non professionisti, come infermieri o medici, ma comuni cittadini): un fatto di importanza centrale nella vita quotidiana.

Lo dimostra ancora una volta la cronaca, quella che porta Alessandro, un ragazzo di ventuno anni, ad accasciarsi su un campo da basket (è il secondo episodio di cronaca in breve tempo), ad essere soccorso tempestivamente, ad essere “gestito” nel momento dell'emergenza e ad uscire con danni minimi da un attacco cardiaco.

“La prontezza di chi ha capito da subito la gravità della situazione, il massaggio cardiaco effettuato in modo corretto e la presenza ‘miracolosa’ di un defibrillatore hanno di fatto salvato la vita ad Alessandro”, dice il presidente della squadra. Ma noi sappiamo che i defibrillatori stanno diventando sempre più diffusi non per miracolo ma grazie anche (scusate la presunzione) a quanto — nel nostro piccolo — abbiamo fatto e continuiamo a fare sensibilizzando tutti sull'importanza e



Basket, attacco cardiaco in campo a Brescia: il giocatore salvato da una spettatrice

l'utilizzo degli strumenti di primo soccorso.

Ancor più però le parole del presidente della squadra ci colpiscono per due ragioni: questo signore dice che prontezza di intervento e correttezza dello stesso sono i fattori “umani” del salvataggio di Alessandro. Essere pronti e reattivi ed agire correttamente sono le variabili determinanti: il defibrillatore è uno strumento valido, ma sono la sensibilità e la competenza di chi agisce a fare la differenza.

E per questo interveniamo: con le Giornate del Cuore torniamo a proporre a tutti coloro che sono transitati per il nostro stand durante il week end del 17-18 ottobre un mo-

mento di formazione e di sensibilizzazione nei confronti del pronto intervento e lo facciamo con la consapevolezza che queste abilità servono a salvare vite.

Se la prevenzione e i comportamenti di autotutela che consigliamo durante l'effettuazione dei test su pressione arteriosa e colesterolo, coadiuvati dalle Sorelle Crocerossine, sono stati una parte rilevante del lavoro del nostro stand, va sottolineato che lo stimolo offerto dai volontari della Croce Rossa Italiana a come praticare la rianimazione cardiopolmonare (proposto a tutti e non solo in ambito scolastico) completi la riuscita di un'iniziativa, le Giornate del Cuore, che ha modo così di rendere evidente e pienamente apprezzabile la nostra mission: prevenire e intervenire, sempre.

Marco Oldrati



continua da pagina 1

In medicina...

assistenziale più appropriato per il paziente attraverso un *miglioramento della qualità dei servizi offerti*. Inoltre, la scelta di veicolare all'opinione pubblica, anche attraverso le «associazioni di consumatori», il messaggio che *alcune pratiche sanitarie possono essere ad alto rischio di inappropriatezza*, ha il vantaggio di rassicurare il paziente sul fatto che *non si tratta di un razionamento indiscriminato dell'assistenza sanitaria*, ma che si sta intervenendo sulle cause più eclatanti di uso inefficace delle risorse, nell'interesse dei pazienti stessi.

Ma è così importante il fenomeno della *inappropriatezza*? La risposta è sì, perché *in tutto il mondo ed anche in Italia il numero delle pratiche mediche inappropriate è notevole*. Nessun settore può essere considerato esente da pratiche di inappropriatezza.

Sorge quindi una domanda: *può il paziente contribuire ad evitare l'inappropriatezza della prescrizione almeno delle visite “inutili”?* Penso che la risposta affermativa stia in una corretta informazione sia del medico che del paziente, e lo strumento per perseguire questo obiettivo ci viene offerto dalle

schede della campagna *“Fare di più non significa fare meglio”* dove sono elencate in lingua italiana, *alcune delle pratiche più comuni ad alto rischio di inappropriatezza*. In questo modo *due protagonisti della appropriatezza prescrittiva, il medico ed il paziente*, possono essere *alleati nello scegliere la migliore cura possibile, entrambi accedendo alla stessa informazione* che è “giusta” perché proviene dalle rigorose indicazioni delle società scientifiche, “sobria” perché *evita gli sprechi* e nello stesso tempo “rispettosa” della tutela della salute del paziente.

NOVITÀ IN CARDIOLOGIA

dott. Maurizio Tespili - Primario del reparto di cardiologia dell'Ospedale Bolognini di Sierate

Tra le branche più innovative della medicina moderna vi è senza dubbio la cardiologia interventistica, nel cui ambito i settori più ricchi di novità ed in cui si sono avuti i più entusiasmanti risultati sono tre: 1) la patologia delle arterie coronarie, 2) l'elettrostimolazione e 3) la cura delle valvole cardiache.

1 - PATOLOGIA DELLE CORONARIE

Da quando nel 1977 il dottore Andreas Gruentzig a Zurigo ha eseguito la prima angioplastica sulle arterie coronarie, in questo settore sono stati fatti passi da gigante. Negli anni '90 è stato introdotto l'uso degli STENT, quelle "mollettine" metalliche, da tutti conosciute, che prolungano nel tempo l'efficacia della semplice angioplastica.

Stent medicati

Attualmente gli stent più utilizzati non sono più semplici strutture metalliche "inerti" ma sono "rivestiti" di una sostanza capace di impedire la formazione della malattia all'interno degli stessi (la ristenosi). Queste sostanze sono vaporizzate sopra le maglie metalliche dello stent e nel giro di 3-6 mesi vengono eliminate dal sangue stesso. Gli ultimi studi confermano la netta superiorità nel medio lungo termine di questi stent ad impedire le recidive di ischemia miocardica rispetto a quelli tradizionali non medicati, che venivano utilizzati all'inizio degli anni duemila. I costi sono lievemente superiori rispetto agli stent tradizionali ma il beneficio clinico è estremamente vantaggioso. Anche la necessità di terapia antiaggregante per lungo tempo con gli stent medicati è stata ridimensionata nella durata (3-6 mesi).

Stent riassorbibili (la più recente innovazione in questo settore)

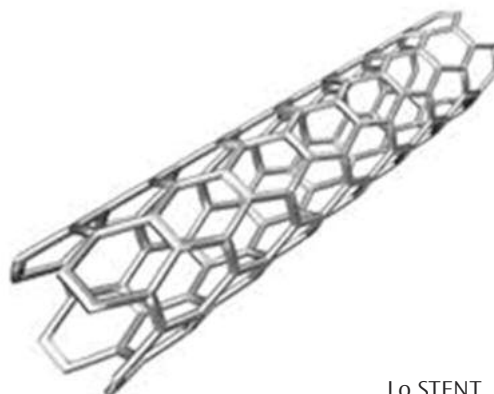
Si tratta di stent con una struttura di acido PLA (Polylactic) preparati in modo da avere una forza di espansione simile al metallo, ma con caratteristiche idrofiliche, e dunque capaci di "autodegradarsi" nel giro di due anni, e sparire del tutto dalla parete coronarica, restituendo la totale integrità iniziale. L'elevato costo di questi stent rispetto a quelli di metallo rappresenta un evidente svantaggio.

La scelta del tipo di stent da utilizzare nei singoli casi è decisa dall'operatore sulla base di numerosi elementi quali: la qualità della malattia, il tipo di paziente, presenza di patologie associate, caratteristiche anatomiche della lesione, ed altro.

2 - ELETTROSTIMOLAZIONE

Pace Maker "senza fili"

Cambiando argomento ed occupandoci della parte "elettrica" del cuore le innovazioni riguardano soprattutto l'uso dei pacemaker senza fili, cioè di quei pacemaker che possono essere direttamente posizionati all'interno del cuore senza più necessità di "cavi" elettrici (elettrodi) all'interno dei vasi. La vera innovazione di questo pacemaker "mini" rispetto ai pacemaker tradizionali è la netta riduzione delle sue dimensioni e delle complicanze infettive e di scollegamento degli elettrodi. Anche in questo caso i costi elevati ed alcune caratteristiche tecniche di impianto limitano l'uso di questi pacemaker a pochi pazienti.



Lo STENT

AICD "totalmente sottopelle"

L'AICD (Automated Implantable Cardioverter Defibrillator) è un defibrillatore automatico che viene applicato definitivamente sottopelle ai pazienti che hanno fibrillazioni ventricolari recidivanti. Le sue funzioni sono identiche al noto DAE (Defibrillatore Automatico Esterno), molto noto a chi ha seguito le dimostrazioni di rianimazione cardiopolmonare (BLS-D). A differenza del DAE, del peso di uno o due chilogrammi, l'AICD ha le dimensioni di un pacchetto di sigarette.

Nell'AICD tradizionale le dimensioni e la modalità di applicazione — un elettrodo viene introdotto nel cuore per via venosa — sono identiche a quelle di un pacemaker.

Il vantaggio dell'AICD "totalmente sottopelle" non richiede il posizionamento di un elettrodo all'interno del cuore. I pregi sono, oltre alla assenza di dislocazione dell'elettrodo, la ridotta usura della guaina del rivestimento dell'elettrodo, che è molto più duratura, con conseguente minore necessità di casi di estrazione, quando sia necessaria, che è un problema non indifferente e richiede tecniche a volte molto aggressive e non prive di complicanze.

3 - VALVOLE CARDIACHE

Questi trattamenti sono mirati a riparare le valvole cardiache, danneggiate dalla malattia, senza dover "aprire" il torace del paziente, evitando i rischi della circolazione extracorporea e le sue conseguenze a breve e lungo termine. La grande attenzione è rivolta soprattutto a due valvole: la valvola aortica e la valvola mitrale.

La tipologia di pazienti da trattare è molto diversa. In caso della patologia della valvola aortica si tratta di pazienti molto anziani con età superiore agli 80 anni. La sostituzione della valvola aortica percutanea (TAVI) è estremamente efficace e duratura nel tempo. Vi sono molti modelli nuovi sul mercato ma i due più testati sono costituiti da valvole metalliche auto espandibili, capaci di "schiacciare" la valvola vecchia e a sovrapporsi adattandosi perfettamente alla parete aortica.

Per quanto riguarda la valvola mitrale si è passati dalla semplice "mitraclip", che è una piccola "clip" metallica che agganciandosi ai lembi è capace di ridurre il grado di rigurgito, a vere e proprie valvole che vengono impiantate al posto della mitrale, o sistemi di "cucitura" percutanea. Nel caso della mitrale di solito sono pazienti di età variabile tra 50-70 anni ma con ridotta funzione del cardiaca e ventricoli molto dilatati (cardiopatía dilatativa).

Va detto che questa terapia della valvola mitrale è senza dubbio quella che attualmente è più sotto i riflettori della ricerca clinica.

Corso di BLS-D alla Guardia di Finanza della Lombardia

Su proposta di CONACUORE, il Coordinamento regionale lombardo, al quale Cuore Batticuore aderisce, ha deliberato di offrire un corso di BLS-D (Basic Life Support-Defibrillator = supporto vitale di base) al personale della Guardia di Finanza operante in Lombardia.

L'iniziativa, che dovrebbe avere un notevole impatto promozionale e di

immagine per le nostre associazioni, ha lo scopo di diffondere la necessità dell'addestramento all'utilizzo del DAE (Defibrillatore Automatico Esterno) e comunque di sensibilizzare circa l'utilità del pronto intervento anche all'interno delle istituzioni.

Il corso, della durata di cinque ore, è rivolto a circa 180 militari suddivisi su



tre turni nei giorni 6 e 13 ottobre e 15 dicembre 2015 ed è tenuto dall'associazione Cuore Nuovo di Milano nella caserma della Guardia di Finanza in via Melchiorre Gioia, 7 - Milano.

Cuore Batticuore partecipa all'iniziativa presenziando ad ogni turno e distribuendo ad ogni corsista le proprie pubblicazioni.

Cena Sociale annuale

**Venerdì
4 dicembre 2015**



alle ore 19.30 presso la **Trattoria "Da Giuliana"** in via Broseta 58, Bergamo, si terrà il tradizionale incontro di fine anno per salutarci e scambiarsi gli auguri di buone feste e buon anno 2016.

Invitiamo tutti i soci a partecipare, in compagnia anche di amici o parenti, prenotando possibilmente entro lunedì 23 novembre in sede (tel. 035.210743).

Alle ore 18.00 nella chiesa di S. Paolo, in piazzale S. Paolo, verrà celebrata la Santa Messa.



La tradizionale distribuzione delle noci per sostenere le nostre iniziative e il fondo PRICARD per la prevenzione e la ricerca sulle malattie cardiovascolari sarà effettuata **sabato 21 e domenica 22 novembre all'angolo tra Largo Rezzara e Via XX settembre.**

**Vi aspettiamo numerosi e confidiamo
nella vostra GENEROSITÀ**

VOLONTARI IN OSPEDALE



Siam partiti in otto volontari avvicinando degenti e familiari nell'area soggiorno e, a distanza di un anno e con mia grande soddisfazione, ora siamo aumentati a dodici. Abbiamo anche ottenuto il permesso, dalla Direzione di Cardiologia, di accedere alle singole camere e prendere contatto direttamente con i degenti.

Entriamo nelle stanze di degenza, valutiamo la disponibilità all'ascolto e chiediamo ai pazienti se possono dedicarci un po' del loro tempo.

Presentiamo gli scopi della nostra Associazione e spieghiamo loro quali sono gli obiettivi della prevenzione secondaria, cioè i comportamenti e gli stili di vita da adottare una volta dimessi dall'ospedale.

Attualmente siamo presenti tutti i lunedì e giovedì feriali dalle 14.30 alle 16.30 e in questa fascia oraria mediamente contattiamo sino a

4 pazienti.

Abbiamo notato che i degenti gradiscono questo nostro intervento e per questa ragione sarebbe opportuno implementare la nostra presenza. Per fare ciò abbiamo però bisogno di ulteriori forze nuove e quindi invitiamo tutti i soci a voler dedicare un po' del loro tempo libero per svolgere questa attività.

Penso che a fronte del poco tempo dedicato si possano raccogliere grandi soddisfazioni sia personali che associative.

Un grande grazie ai volontari Carla, Carlo, Ebe, Francesca, Gianfranco, Maria Teresa, Renato (2), Rita, Silvana, Vittorio, che hanno con me intrapreso questa avventura con grande dedizione e passione.

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

Vi aspettiamo con grande 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 32 - N. 3 - NOVEMBRE 2015

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 16/11/15

LA NOSTRA NUOVA SEDE

All'inizio di agosto 2015 abbiamo traslocato!

La nuova sede è al piano terreno
dello stesso edificio,

nel presidio ospedaliero ex Matteo Rota.

Veniteci a trovare!

L'agenda rossa del Cuore 2016

Come negli anni precedenti è disponibile
in sede la nuova agenda del cuore 2016



Romania: una terra da scoprire

Per i Soci di Cuore Batticuore e Cuore Sport si propone come meta per il 2016 (dal 10 al 17 maggio), la ROMANIA che con i suoi monasteri ortodossi, i suoi castelli e i suoi paesaggi offre emozioni, immagini e spettacoli indimenticabili.

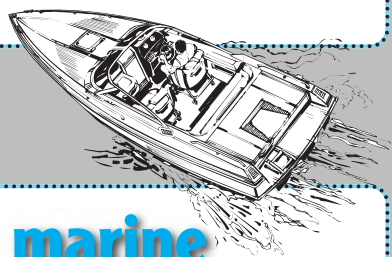
Vi aspettiamo per una magica scoperta.

Ciclabile lungo il fiume Mosella

Per la tradizionale ciclogita primaverile Cuore Batticuore e Cuore...Sport propongono per l'anno 2016 la ciclabile lungo il fiume Mosella, nel periodo da sabato 21 a sabato 28 maggio.

È una gita già percorsa nell'anno 2008, ma numerosi soci, dopo otto anni, sono lieti di ripeterla.

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



Vacanze marine 2016

**Stiamo organizzando
un soggiorno in Calabria
dal 12 al 26 giugno 2016.**

**Sul prossimo numero di BERGAMO CUORE (marzo 2016)
pubblicheremo i dettagli delle singole iniziative
sopra indicate.**

PERCHÉ LO SCI DI FONDO?

Cuore Batticuore promuove da oltre trent'anni attività motoria invernale con sci di fondo per i propri soci, sia cardiopatici che sani desiderosi di evitare di divenire cardiopatici.

Perché lo sci di fondo?

Lo sci di fondo è un'attività sportiva che ha tutte le caratteristiche per avere dei vantaggi importanti sul sistema cardiocircolatorio.

1. È un'attività di "lunga durata". È noto infatti che non sono gli sport di breve durata ed intensi che determinano gli auspicati vantaggi per il cuore e la circolazione. Si può praticare lo sci di fondo per 10 - 20 - 40 minuti ecc., tutto il tempo che si desidera.
2. È un'attività perfettamente "dosabile". Si può andare pianissimo, piano, medio, veloce, velocissimo. Ciascuno può dosare lo sforzo a proprio gradimento e può adattare lo sforzo ai consigli ricevuti dal cardiologo, rispettando in particolare i valori di frequenza cardiaca suggeriti.
3. Se si è sufficientemente coperti, il freddo non costituisce un problema. Il corpo si riscalda rapidamente durante lo svolgimento della sciata.
4. I rischi cardiovascolari sono minimi se c'è un'adeguata preparazione ed un corretto rispetto dei limiti suggeriti dal cardiologo. Oltre 30 anni di attività di Cuore Batticuore in questo campo confermano la sicurezza con cui ci si può avvicinare a questa attività sportiva.
5. Lo sci di fondo è uno sport "completo" perché mette in movimento tutti i muscoli e le articolazioni del corpo, sia per gli arti superiori che per gli inferiori, e sia per il tronco.
6. Inoltre lo sci di fondo è particolarmente adatto ai non più giovani perché il "carico" delle articolazioni è molto modesto. Questo rappresenta un aspetto particolarmente importante poiché ad una certa età i problemi di "schiena" di "spalle", di "ginocchia", di "anche" sono piuttosto frequenti. Per questo è utile praticare uno sport che non provochi troppo lavoro alle giunture.
7. Lo sci di fondo promosso da Cuore Batticuore favorisce una bellissima "socializzazione" combattendo l'isolamento e conseguenti rischi di depressione, oggi così frequenti.
8. Il contatto con la natura e i bellissimi percorsi d'inverno sulle montagne sono di per se stessi di grande beneficio per il "fisico ed il morale" dei partecipanti.
9. Unico inconveniente è che i luoghi dello sci di fondo non siano sempre a portata di mano ed inoltre le condizioni climatiche permettano lo svolgimento di questo bellissimo sport solo per alcuni mesi all'anno.

Auguriamoci tutti di poter proseguire questa esperienza, già così consolidata, per molti, molti anni a venire.

dott. Dante Mazzoleni



Cronache dalle associazioni

a cura di Renato Oldrati



I gruppi di Sella e Pordoi dal Ciampac

24, 25, 26 e 27 giugno - Quattro giorni di escursionismo e turismo in Val di Fassa con la partecipazione di 70 escursionisti e turisti.

22 luglio - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore... Sport nella quale vengono lette le relazioni riguardanti il viaggio turistico in Belgio e Olanda, l'escursionismo in Val di Fassa e il soggiorno marino in Sardegna e si delibera di:

- * offrire quale gadget agli iscritti alle attività del 2016 una maglietta di tipo polo;
- * sostenere il costo per la stampa dell'Agenda del Cuore.

fine luglio / inizio agosto - Trasloco della sede delle associazioni dal primo piano al piano terreno nello stesso edificio del Presidio Matteo Rota in via Garibaldi, 11.

4 e 11 settembre - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore Batticuore che delibera di:

- * programmare le seguenti iniziative per l'autunno 2015:
 - 17 e 18 ottobre: Le Giornate del Cuore con gazebo sul Sentierone

per misurazioni dei fattori di rischio di cardiopatia e VIVA 2015 con dimostrazioni di rianimazione cardiopolmonare in collaborazione con la Croce Rossa Italiana e AREU 118;

- 28 ottobre, 4 e 11 novembre: Riscopriamo l'Accademia Carrara con conferenza introduttiva e visite guidate;
- 21 e 22 novembre: Le Noci del Cuore con gazebo "in piazza" per l'offerta delle noci al fine di sostenere la ricerca contro le cardiopatie e le nostre iniziative;
- 4 dicembre: cena sociale presso la trattoria "da Giuliana" in via Broseta 58, Bergamo;

- * aggiornare il sito internet;
- * attuare anche per l'anno scolastico 2015/16 il progetto "Mini-Anne sai salvare una vita?" che prevede lezioni sulle cardiopatie ed esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare con studenti e insegnanti delle scuole medie superiori;

- * adeguare la polizza di assicurazione alla nuova situazione dell'associazione;
- * stampare l'Agenda del Cuore 2016 da offrire a soci e simpatizzanti;
- * prendere atto della delibera del Consiglio di Cuore... Sport di aumentare l'importo della tessera per il 2016;
- * sostenere con un contributo l'iniziativa del Coordinamento regionale lombardo di Conacuore per tenere corsi di formazione sull'uso del defibrillatore al personale della Guardia di Finanza operante in Lombardia.

9 settembre - Visita ad EXPO Milano 2015 con la partecipazione di 52 tra soci e simpatizzanti.

19 settembre - Durante un'escursione a piedi da Comenduno di Albino a Ganda, frazione di Aviatice, i 40 partecipanti hanno potuto assistere ad un concerto del duo Lorenzi (violino) e Bombardieri (violoncello) nella chiesa di Ganda (*vedi articolo a parte*).

21 settembre - Il dr. Mazzoleni ha tenuto un incontro sul tema "La pressione del sangue: perché non deve essere alta, come fare per tenerla normale" organizzato dall'Assessorato Servizi alla persona del Comune di Mozzo.

1 ottobre - Inizio dell'attività di ginnastica nelle quattro palestre prenotate per i soci tre delle quali in Bergamo con 6 turni ed una a Mozzo con turno unico; a tuttora i soci che frequentano sono 160.



A spasso in Olanda

segue alla pagina 8

6 e 13 ottobre - Primi due corsi di formazione all'uso del defibrillatore (BLS-D) alla Guardia di Finanza della Lombardia (*vedi articolo a parte*).

7 ottobre - Inizio dei corsi di ballo liscio base (12 lezioni) e intermedio (10 lezioni) con la partecipazione di 42 soci.

17 ottobre - Chiusura della stagione escursionistica (*vedi articolo a parte*).

17 e 18 ottobre - Le Giornate del Cuore (*vedi articolo a parte*).

19 ottobre - Il dr. Mazzoleni ha tenuto un incontro sul tema "Con quali mezzi si fa la diagnosi delle malattie di cuore, come interpretare i segnali che vengono dalle coronarie" organizzato dall'Assessorato Servizi alla persona del Comune di Mozzo.

28 ottobre - Il prof. Sem Galimberti ha tenuto un incontro di introduzione alle visite guidate alla rinnovata Accademia Carrara che si terranno il 4 e l'11 novembre con la partecipazione di 49 tra soci e simpatizzanti.



Soci... sereni al Calaserena Village

30 ottobre - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore ... Sport nella quale vengono lette le relazioni riguardanti l'attività nelle palestre e la ciclogita lungo il fiume Neckar ed è stata delibe-

rata l'attività del 2016 riguardante i soggiorni marini, la ciclogita, la gita "culturale" e l'escursionismo in montagna.



La sosta a Tübingen lungo il fiume Neckar

GITE IN MONTAGNA 2015



Sabato 17 ottobre presso l'Agriturismo "La Tavernetta" di Spino al Brembo ha avuto luogo l'incontro conviviale di chiusura dell'attività 2015 per l'esursionismo in montagna.

Con la loro folta partecipazione i 60 soci presenti hanno dimostrato ancora una volta l'attaccamento alla nostra Associazione ed espresso lusinghieri apprezzamenti e ringraziamenti per l'organizzazione e realizzazione delle gite. Al termine dell'incontro è stato proiettato un filmato con le immagini di tutte le escursioni effettuate che ini-

ziate il 28 marzo si sono concluse il 10 ottobre.

Delle 24 gite programmate solo 2 non sono state effettuate per il maltempo e la presenza complessiva è stata di 660 persone. Gli itinerari scelti hanno interessato varie località delle nostre valli (Brembana, Seriana, Imagna, Cavallina) e delle province di Brescia, Como e Lecco.

Una citazione a parte per la gita di fine giugno in Val di Fassa alla quale hanno aderito ben 70 soci entusiasti che grazie anche alle splendide 4 giornate di

sole hanno potuto alternare comode passeggiate nei boschi a momenti di relax con saune e nuotate in piscina e ad escursioni impegnative nelle vallate circostanti di San Nicolò, del Vajolet, del Ciampac toccando i rifugi del Passo Principe, del Bergamo e del Torre di Pisa nel massiccio del Latemar.

Un'annata quindi piena soddisfazione per i partecipanti e soprattutto per gli organizzatori e accompagnatori che hanno visti appagati i loro impegni profusi.

Dino Salvi

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Ottobre 2015

mercoledì 28

- Incontro di introduzione alle visite guidate all'Accademia Carrara

Novembre

mercoledì 4 e 11

- Visite guidate all'Accademia Carrara

sabato 7, 14, 21 e 28

- Ginnastica presciistica (primi 4 incontri)

sabato 21 e domenica 22

- Distribuzione delle Noci del Cuore in Largo Rezzara

Dicembre

venerdì 4

- Cena sociale alla trattoria "Da Giuliana" in via Broseta 58 - Bergamo

sabato 5

- Ginnastica presciistica (ultimo incontro)

sabato 12 e 19

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

giovedì 17

- Visita guidata alla mostra dedicata a Malevic alla GAMeC

Gennaio 2016

sabato 2

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

sabato 9, 16 e 23

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

da sabato 9 a sabato 16

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

da sabato 16 a sabato 23

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

sabato 30

- Prima uscita sci di fondo

Febbraio

sabato 6, 13, 20 e 27

- Uscite sci di fondo

Marzo

da venerdì 4 a domenica 6

- Vacanza di tre giorni sulla neve a Vipiteno

sabato 12

- Ultima escursione sulla neve

sabato 19

- Cena di chiusura delle attività invernali in località da definire

Insieme al cinema (di qualità)

A novembre riprende la proposta di film di qualità al cinema Qoelet in Via Leone XIII, 22 a Redona - Bergamo, ispirata dai seguenti criteri:

- recuperare film di valore rimasti poco in programmazione nelle sale della città;
- offrire l'opportunità di accostarsi a cinematografie di Paesi culturalmente lontani da noi ma di grande interesse che trattano temi di bruciante attualità;
- regalare momenti di intrattenimento intelligente con pellicole che hanno riscosso grande consenso di pubblico e critica.

6 novembre ore 21:

È arrivata mia figlia di A. Muylaert

13 novembre ore 21:

Forza maggiore di R. Ostlund

20 novembre ore 21:

Timbuktu di A. Sissako

27 novembre ore 21:

Per qualche dollaro in più di S. Leone

28 novembre ore 21: **Omaggio a Sergio Leone** a cura di F. Santini

2 dicembre ore 16 e 4 dicembre ore 21:

Mud di J. Nichols

11 dicembre ore 21:

Taxi Teheran di J. Panahi

18 dicembre ore 21:

Whiplash di D. Chazelle

Per i soci di Cuore Batticuore che esibiranno la tessera è prevista la riduzione del biglietto di ingresso (3,50 € invece di 5,00) e della tessera di abbonamento ai 7 film (25 € invece di 28,00).



Nell'intento di favorire la partecipazione ai Concerti d'Autunno 2015, la Sala Greppi offre ai **soci di Cuore Batticuore** una facilitazione, offrendo il biglietto d'ingresso a prezzo ridotto.

È stato scelto, nell'ambito del programma dell'anno 2015, il concerto di:

ALESSANDRO CARBONARE, clarinetto

ELISA PAPANDREA, violino

MONALDO BRACONI, pianoforte

Francis Poulenc - Suite da "L'invitation au chateau"

Gershwin/Bennett - Ballads da "Porgy and Bess"

Béla Bartók - Contrasti

Dmitri Shostakovic - Cinque danze

Anton Giulio Priolo - Threepenny in the Dark (2013)

Reiner Kuttenger - Habdala Blitzpost (2003)

MARTEDÌ 8 DICEMBRE alle ore 21

presso la Sala Greppi di via Greppi 6 a Bergamo.

Se siete interessati a partecipare (e ricevere ulteriori informazioni) potete prenotare il biglietto per la serata telefonando in sede (035-21.07.43), oppure direttamente a Loretta (349-17.49.892) entro **venerdì 4 dicembre alle ore 12.00.**

Camminando "sulle note" in quota

Ha avuto un seguito il felice esperimento del concerto tenuto dal duo Jacopo Ogliari al violino e Aurelio Pizzuto al violoncello nella chiesa di Altino durante l'escursione al monte di Altino dell'11 aprile scorso.

Infatti, durante l'escursione da Comenduno a Ganda del 19 settembre scorso, si è ripetuta con successo l'esperienza col concerto tenuto dal duo Marco Lorenzi al violino e Flavio Bombardieri al violoncello nella chiesa di Ganda.

Visto il gradimento da parte dei soci escursionisti, proporremo anche l'anno prossimo occasioni per l'ascolto di buona musica.

Visite culturali ... in cammino

Al fine di offrire sempre più opportunità di movimento e di svago, di conoscenza del territorio e, sopra tutto, di socializzazione, avremmo pensato di programmare delle uscite a piedi dedicate alla visita e alla conoscenza di luoghi di interesse storico e culturale in città e provincia.

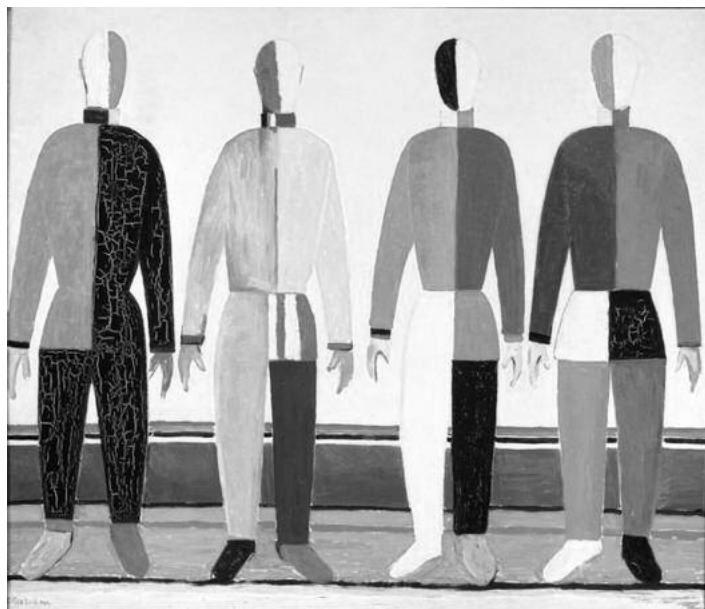
A partire dalla prossima primavera, il programma tipo dell'iniziativa potrebbe essere:

- nella mattinata del mercoledì o del giovedì
- eventuale avvicinamento alla meta (e ritorno) in automobile
- camminata di 1 o 2 ore fra andata e ritorno
- visita guidata al luogo della durata di 1 o 2 ore.

Chiediamo a tutti coloro che approvano questa iniziativa e che intendono partecipare, di darcene conferma (anche con suggerimenti) a mezzo telefono o e.mail.

TUTTI PAZZI PER MALEVIC

di Sem Galimberti



La Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea di Bergamo dedica a Kazimir Malevich (Kiev 1878 – Leningrado-San Pietroburgo 1935) un'importante mostra, aperta fino al 17 gennaio 2016. Curata da Eugenia Petrova del Museo di Stato Russo di S. Pietroburgo, la rassegna accoglie circa 50 opere dell'artista sovietico accanto a un nutrito corpus di lavori importanti di altri artisti coevi, insieme a brevi filmati d'epoca che testimoniano le vicende di quel periodo storico rivoluzionario così sconvolgente e contraddittorio. Perché Malevich è un personaggio così importante nella storia artistica del Novecento? La ragione sta nel fatto che il pittore sovietico è stato tra i precursori dell'astrattismo, un rivoluzionario rispetto alla tradizione figurativa dell'Ottocento, un ricercatore rigoroso che ha aperto strade fondamentali nella storia dell'arte del nostro tempo. Una spiccata personalità capace di accostarsi al futurismo in modo del tutto personale, denominando il suo stile astratto col nome di suprematismo. "Con questo nome, intendo la supremazia della sensibilità pura nell'arte. Le apparenze esteriori della natura non offrono alcun interesse. L'oggetto in sé non significa nulla. L'arte non ha bisogno di rappresentare...". Così scriveva e così traduceva in immagini (il quadrato, la croce e il cerchio nero su fondo bianco), opere che compaiono

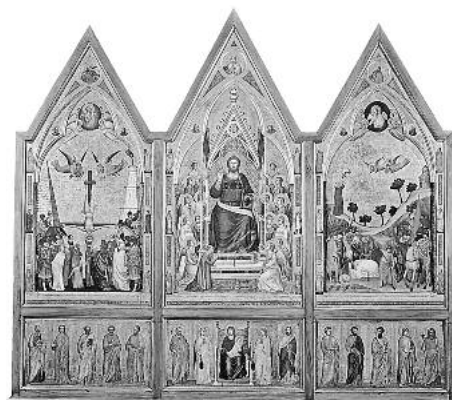
in mostra accostate una accanto all'altra, in una suggestiva serie che sta su tutti i libri della storia dell'arte. Nato in Ucraina, Malevich si trasferisce a Mosca e qui sperimenta vari stili pittorici, dall'impressionismo al cubismo, partecipando alle principali mostre d'avanguardia insieme a Kandinskij e Chagall. Dipinge anche opere neoprimitive, ispirandosi al-

le icone e ai soggetti di contenuto contadino, spesso con una vena ironica, semplificando le superfici, cercando l'essenziale nella comunicazione visiva. Dopo la rivoluzione bolscevica del '17, Malevich ottiene incarichi dal Soviet nell'organizzazione del sistema dell'arte e dell'insegnamento. Ma con le purghe staliniane, inizia la critica feroce nei suoi confronti fino all'arresto nel 1930. La sua pittura astratta, ritenuta borghese ed elitaria, è stata vittima della censura politica ad opera degli scagnozzi di Stalin. Negli ultimi anni il pittore fa un cammino a ritroso, tornando perfino al tempo del rinascimento. Si tratta di ritratti a colori forti, spesso con un piccolo emblema di decorazione di una cintura o di un cap-

pello, pieni di ironia. Da questa tormentata biografia, la mostra estrae il meglio e ci aiuta a comprendere l'arte contemporanea.

Giovedì 17 dicembre ore 17.00, visita guidata dal prof. Sem Galimberti alla mostra dedicata a Malevich, alla GAMeC.

Fuori porta, a Milano, c'è una mostra che merita una visita. Fino al 10 gennaio, a Palazzo Reale si possono ammirare alcuni capolavori assoluti di Giotto, per la prima volta in un'unica mostra intitolata "Giotto, l'Italia". Il titolo si riferisce al ruolo prestigioso dell'artista fiorentino chiamato da cardinali, ordini religiosi, banchieri, dal re di Napoli e dal signore di Milano, in molti luoghi del nostro paese lasciando segni indelebili, cambiando il linguaggio dell'arte dal bizantinismo alla figurazione popolare. Nella mostra si possono ammirare 14 opere, prevalentemente su tavola, una sequenza di capolavori dalla Maestà di Borgo San Lorenzo alle Teste di Apostoli della Basilica di San Pietro in Roma, in un suggestivo allestimento tra il buio e la piena luce dei colori e degli ori.



Giotto a Milano

Abbiamo riscoperto l'Accademia Carrara

Dopo un lungo periodo di chiusura per ristrutturazione e restauro è stata finalmente riaperta l'Accademia Carrara.

Il prof. Sem Galimberti ce l'ha fatta riscoprire con una conferenza tenutasi il 28 ottobre su "La storia e i capolavori dell'Accademia Carrara", seguita da due visite guidate alla pinacoteca il 4 e l'11 novembre.

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

ATTIVITÀ FISICA E DINTORNI

OBESITÀ ED ATTIVITÀ FISICA

Fare regolarmente attività fisica aiuta a dimagrire.

Anche però nelle persone che non riescono a dimagrire è molto importante lo svolgimento di un'attività sportiva. I danni metabolici dell'obesità sono infatti, almeno in parte, contrastati dagli effetti vantaggiosi prodotti dall'attività sportiva. L'eccesso di tessuto adiposo riduce la capacità delle arterie di dilatarsi (ridotta "funzione endoteliale"). L'attività fisica migliora la funzione endoteliale combattendo in tal modo i danni dell'obesità, prima ancora che sia ottenuto il desiderato calo.

SPORT E DIFESA IMMUNITARIE

Il sistema immunitario è quello che protegge il nostro organismo dalle infezioni di virus e batteri.

È ormai dimostrato con certezza che l'esercizio fisico attiva il nostro sistema immunitario. Si è già visto da molto tempo che negli animali le guarigioni infiammatorie e le cicatrizzazioni sono molto più facili in quelli fisicamente allenati piuttosto che negli altri. È oggi ormai certo che l'attività fisica stimola il sistema immunitario nelle persone adulte e anche negli anziani. È certo che il virus influenzale colpisce di più i sedentari, nei quali crea inoltre danni più gravi. Questo è un motivo in più per cercare di aggiungere una buona forma fisica e per mantenere l'allenamento anche quando l'età è molto avanzata.

DIETA E DINTORNI

FRUTTA E/O VERDURA

Abbiamo più volte ribadito che una dieta vegetariana (cioè con la quantità minore possibile di grassi animali) costituisce uno dei principali protettivi delle nostre arterie. Abbiamo sempre detto: frutta e verdura in abbondanza! Se però la domanda è: "è meglio abbondare più in frutta o più in verdura?". La risposta è: "la verdura è meglio della frutta". Nella frutta sono infatti presenti zuccheri semplici che stimolano la secrezione di insulina. E quanto meno si alza il livello di insulina tanto meglio è per il nostro organismo. La verdura invece contiene pochissimi zuccheri e quindi anche se assunta in dosi abbondanti non provoca alcun aumento dell'insulina.

Per ottenere un aumentato senso di sazietà è bene rivolgersi soprattutto alla verdura, o a frutti con basso contenuto zuccherino (come mele, pere, ecc.).

CAFFÈ, TÈ E... CAMOMILLA

Già da tempo ormai sappiamo che il caffè non fa male al cuore ma che, al contrario, contiene sostanze che sono utili a proteggere il sistema cardiocircolatorio. Ovviamente vanno evitati gli abusi. Fino a 3-4 tazzine al giorno non hanno controindicazioni nemmeno nei cardiopatici.

Già da tempo si sa che il tè ha ottime proprietà antiossidanti e per questo è utile nel proteggere le arterie contro la formazione di placche aterosclerotiche. Il tè verde è il più ricco di antiossidanti e per questo ne consigliamo l'uso in dosi anche generose.

Un'altra bevanda, sottoposta a studi nell'ambito della protezione cardiovascolare, si è oggi dimostrata utile e quindi consigliabile. È la "vecchia" camomilla, che la nostra mamma ci propinava quando voleva tenerci un po' più calmi o quando soffrivamo di insonnia. La vecchia, cara camomilla si è dimostrata pure lei ricca di flavonoidi e per questo dotata di effetto antiossidante.

Abbiamo quindi a nostra disposizione tre bevande gradevoli e salutari che siamo invitati a consumare nella nostra dieta quotidiana.

Una sola attenzione: vanno consumate senza o comunque con dosi minime di zucchero.

Se infatti ad ogni tazza di tè o caffè o camomilla aggiungiamo 2 o 3 cucchiaini (o bustine) di zucchero è possibile raggiungere nella giornata la dose di 10 o più bustine, avendo così introdotte molte calorie che ovviamente non sono indicate per tenere sotto controllo il nostro peso corporeo o la nostra circonferenza vita.

CARTELLA Clinico-Cardiologica TASCABILE

Ricordiamo che la Cartella Clinico Cardiologica Tascabile non è altro che una "pen drive" sulla quale sono riportati i dati essenziali della propria malattia di cuore.

L'utilità di questo piccolo strumento sta nel fatto che, in occasione di un eventuale ricovero ospedaliero, il possessore della propria pen drive la possa esibire al medico il quale potrà così accedere a tutti i dati essenziali della malattia, risolvendo il rischio di inevitabili dimenticanze e incertezze.

La redazione della propria "pen drive" richiede la collaborazione di un cardiologo.

Cuore Batticuore fornisce questo servizio a fronte di un modesto contributo.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria di Cuore Batticuore.

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

CARDIOPATIA ISCHEMICA CRONICA

D. - Ho avuto un infarto quattro anni fa. Poi sono stato sempre bene. Come mai quando vado ai controlli sul referto mi scrivono sempre: "cardiopatia ischemica cronica". Sono guarito o sono un ammalato cronico?

R. - Quando una persona ha avuto un infarto significa che una delle sue arterie coronarie ha avuto un grosso problema: una occlusione acuta. Questa persona da quel momento in avanti deve avere la consapevolezza che un tale evento può ripetersi, e per questo si parla di "cronica" nella definizione della sua malattia.

Questo non significa che la sua vita sia "rovinata", anzi vuole dire che è "sua" responsabilità adottare stili di vita adeguati per evitare di ricadere in altri episodi analoghi.

Come ampiamente dimostrato dopo un infarto si può condurre una vita normale rispettando però alcune regole che le "Linee Guida Internazionali"

hanno con precisione adottato, e che sono:

- 1 - prendere i farmaci prescritti con assoluta regolarità.
- 2 - tenere il colesterolo LDL (cattivo) al di sotto di 70 meq/dl.
- 3 - mantenere la pressione del sangue a di sotto di 130/80.
- 4 - tenere la glicemia nei valori normali.
- 5 - raggiungere un Indice di Massa Corporea (BMI) possibilmente inferiore a 25 e una circonferenza addominale inferiore a 96 cm nei maschi e inferiore a 82 cm nelle femmine.
- 6 - Praticare attività fisica almeno 3-4 ore alla settimana.
- 7 - evitare gli stress.

E questo va fatto "per sempre". Per questo si parla di "misure croniche".

Rispettando queste regole la possibilità di avere una vita lunga e senza gravi problemi di salute sarà un traguardo raggiungibile.

Poi ovviamente conta anche la fortuna o la "provvidenza".

**Per le domande
è possibile**

**contattare
il dott.**

Dante Mazzoleni

**anche via mail
all'indirizzo**

cuorebatticuore@tin.it

INDICE GLICEMICO

AMBULATORIO DI PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI



Visite mediche con elettrocardiogramma e rilascio di relativa relazione.

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

Per appuntamento:

Segreteria di Cuore Batticuore
tel. 035.210743.

D. - Sento spesso parlare di "indice glicemico", di insulina, di iperglicemia. Vorrei capire meglio di cosa si tratta e sapere se è vero che sono fattori così importanti come causa di infarto, o malattie cardiocircolari e di tumori.

R. - Avere troppa insulina nel sangue costituisce un potente stimolo infiammatorio. E sappiamo ormai con certezza che uno stato infiammatorio predispone sia a gravi complicazioni cardiovascolari (infarto e ictus) sia alla genesi di molti tumori.

L'insulina viene prodotta dal pancreas e viene immessa nel sangue quando la glicemia aumenta. E la glicemia dipende dal cibo che mangiamo. Esistono cibi che fanno aumentare molto la glicemia, altri molto meno. L'indice glicemico rappresenta questa capacità di fare aumentare la glicemia.

Lo zucchero è l'alimento che fra tutti fa aumentare di più la glicemia. An-

che i carboidrati (pane, pasta, riso) hanno un indice glicemico alto. I cibi "integrali" hanno un indice glicemico più basso. Inoltre se quando si mangiano carboidrati si associano verdura, legumi, frutta, l'indice glicemico viene abbassato.

Se le nostre cellule muscolari sono stimulate con l'attività motoria il glucosio nel sangue viene rapidamente captato dai muscoli e la glicemia si abbassa.

Le persone diabetiche purtroppo non riescono a captare bene il glucosio dal sangue e pertanto la loro glicemia resta sempre elevata con conseguente innalzamento dei livelli di insulina.

Per concludere, due raccomandazioni:

- 1 - valutare l'indice glicemico dei cibi che assumiamo.
- 2 - favorire la riduzione della glicemia con un'attività fisica adeguata.

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:

- iniziativa 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 perdonare 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.