



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 31 - Numero 2 - LUGLIO 2014

IL CUORE: UN ORGANO “COMPLESSO”

di Loredana Conti



Per funzionare correttamente, il cuore ha “bisogno” del corretto funzionamento di tutti i suoi elementi, ventricoli e atri, valvole, vene e arterie...

Una banalità? Tutt'altro: una metafora della complessità che affrontiamo come Associazione, della nostra necessità di tenere sotto controllo il funzionamento di ogni elemento della nostra attività.

Per questo, per far fronte a questa complessità abbiamo dato vita a un'organizzazione che — per ragioni normative, ma anche operative — si è strutturata con due aree.

Una “istituzionale”, la storica insegna “Cuore Batticuore”, dedicata alla divulgazione della cultura della prevenzione primaria e secondaria in materia cardiologica e alla realizzazione di quei progetti di informazione e di educazione sanitaria così importanti per la riduzione del rischio, nonché alle attività di sensibilizzazione sociale che vedono l'Associazione da sempre impegnata.

L'altra, nuova, “Cuore... Sport” che ha compiti organizzativi, operativi e logistici per lo sviluppo di tutte quelle iniziative che — nello spirito dello statuto di Cuore Batticuore — sono programmate e messe in atto per favorire l'effettiva attivazione di comportamenti terapeutici e preventivi rivolti tanto a chi ha subito patologie cardiovascolari, quanto a chi vuole — con comportamenti “virtuosi” — diminuire il rischio che queste patologie lo colpiscano.

La comunità d'intenti che abbraccia le due associazioni e ne fa un unico ancor più efficiente strumento di promozione della lotta alle malattie cardiovascolari è chiara: ragioni formali amministrative impediscono a Cuore Batticuore di svolgere quelle attività che Cuore... Sport ha ricevuto l'incarico di sviluppare a favore dei soci dell'associazione “storica”.

Questo comporta maggiore e più rigorosa tutela di tutti i soci rispetto alle attività svolte, maggiore trasparenza amministrativa e più razionale accesso a risorse importanti per lo sviluppo delle nostre attività, migliore e più ordinata gestione interna nel pieno rispetto del mandato statutario di Cuore Batticuore (che lo statuto di Cuore... Sport condivide formalmente ed esplicitamente) e nell'armonico sviluppo di un'organizzazione che ha compiti sempre più importanti socialmente.

Abbiamo ribadito a chiare lettere negli scorsi numeri del nostro notiziario quanto sia crescente e delicato il nostro ruolo in campo socioeconomico: non siamo un soggetto sociale orientato alla beneficenza o alla cura di situazioni in forma assistenziale, siamo protagonisti di un cambiamento che ci delega compiti sempre più impegnativi e rilevanti, come quello della promozione di una cultura e cura di se stessi in forme socialmente “redditive”.

segue alla pag. 2

UN GRANDE GRAZIE

a quei 134 contribuenti che, indicando
il codice fiscale **01455670164**

di **CUORE BATTICUORE**
quale beneficiario del 5 per mille della loro
IRPEF nella dichiarazione dei redditi
effettuata nel 2012 (redditi 2011),
hanno consentito che ci venga erogato
dallo Stato nel 2014 l'importo di

5.048,53 euro.

Un modo forse complicato di dire che ogni giorno di minore ospedalizzazione e ogni ora di minore terapia erogata sono non solo un beneficio per chi ha potuto "fare a meno" di un ricovero o di una terapia, ma anche un beneficio economico per tutti i cittadini in termini di minori spese per il sistema sanitario da pagare con le nostre tasse.

E aggiungiamo che la ben indirizzata gestione, correttamente ripartita fra attività "istituzionali" e attività organizzative permette di allocare ancor meglio le risorse dei volontari, in modo che la cura di progetti generali non vada a ledere la macchina organizzativa e la macchina organizzativa a sua volta non sottragga tempo ed energie alle primarie istanze che Cuore Batticuore da sempre si pone.

In uno spirito di sinergia, perché — come dicevamo all'inizio — un cuore funziona bene se tutti i suoi componenti sono perfettamente sincroni.

Assemblea, parole d'ordine

Prevenzione: rimane il nostro obiettivo primario, sempre e come sempre.

Partecipazione: abbiamo bisogno di energie fresche, di supporto operativo per le nostre iniziative.

Ricerca fondi: progetti importanti come la donazione di elettrocardiografi richiedono risorse economiche da individuare e attivare.

Formazione: divulgare significa prevenire, nelle scuole e nel tessuto associativo, come per il lavoro di MINIANNE

Avviso ai Soci

La segreteria rimarrà chiusa per le vacanze estive

dal 4/08 al 31/08

Si riapre lunedì 1/09

RENDICONTO GESTIONALE ANNO 2013

ONERI

Oneri per attività tipiche	52.971,00
Oneri per attività motorie	22.740,00
Servizi	16.713,00
Personale	11.953,00
Ammortamenti	1.565,00
Oneri per raccolta fondi	4.590,00
Giornate del Cuore	1.590,00
Operazione Noci Salvacuore	3.000,00
Oneri per attività accessorie	2.180,00
Oneri finanziari	271,00
Totale oneri	60.012,00
Avanzo (disavanzo) di gestione	-1.317,00
Totale a pareggio	58.695,00

PROVENTI

Proventi da attività tipiche	40.285,00
Da contributi attività motorie	25.559,00
Da quote associative	14.726,00
Proventi da raccolta fondi	6.871,00
Giornate del Cuore	754,00
Operazione Noci Salvacuore	6.117,00
Proventi da attività accessorie	11.403,00
Da oblazioni attività culturali	1.830,00
Da oblazioni/contributi da privati e Enti	8.704,00
Altri proventi	869,00
Proventi finanziari	136,00
Totale proventi	58.695,00
Totale a pareggio	58.695,00

SITUAZIONE PATRIMONIALE ANNO 2013

ATTIVO

Immobilizzazioni	
Immobilizzazioni materiali	3.920,00
Attivo circolante	31.064,00
Crediti	1.987,00
Disponibilità liquide	29.077,00
Ratei e risconti	2.402,00
TOTALE ATTIVO	37.386,00

PASSIVO

Patrimonio Netto	26.470,00
Patrimonio al 31/12/2011	27.787,00
Avanzo di gestione	-1.317,00
Debiti	13.766,00
Ratei e risconti	7.150,00
TOTALE PASSIVO	37.386,00

Bilancio d'esercizio di Cuore Batticuore. Anno 2013

Il bilancio d'esercizio chiuso il 31/12/2013 che l'assemblea dei soci, riunita il 12 aprile 2014, ha approvato all'unanimità risente delle decisioni prese nel 2013 di abbandonare la gestione diretta di tutte le attività motorie in favore della nuova Associazione Cuore... Sport.

Il conto economico movimentato per 58.695 euro ha chiuso con un disavanzo di 1.317 euro, somma assorbita dal patrimonio netto della associazione che a fine 2013 risulta essere di euro 26.470. I proventi nell'esercizio 2013 sono stati per il 44% relativi a contributi per attività motorie, per 25% da quote associative, per 12% da raccolta fondi e per il 19% da contributi e oblazioni. Di contro gli oneri sono stati per il 38% derivati dalla gestione delle attività motorie, per il 19% dai servizi di gestione dell'associazione, per il 21% dal costo del personale, per il 8% da oneri per la raccolta fondi, 4% per elar-

gizioni, ed in fine per il 10% per il periodico Bergamo Cuore.

Analizzando le varie voci di bilancio tra oneri e proventi si determina che le attività motorie (palestre e sci di fondo) hanno chiuso l'esercizio delle varie attività con un avanzo a favore dell'associazione di euro 2.819; la raccolta fondi (Giornata del cuore e Operazione Noci del Cuore) hanno rendicontato un avanzo in entrata di euro 2.281. Le quote associative, le oblazioni e contributi vari hanno pareggiato con le spese di segreteria, personale, divulgazione periodico Bergamo Cuore, determinando un disavanzo di 4.717 euro che con il recupero dei sopra citati importi, la quota ammortamento e proventi finanziari dell'esercizio porta a un definitivo disavanzo d'esercizio 2013 di euro 1.317.

Giorgio Gualtieri

Donazione di un ELETTO-CARDIOGRAFO ad AREU-118

A giorni l'elettrocardiografo donato da Cuore Batticuore ad AREU 118, nell'ambito del progetto "ALBO DEL CUORE" (come preannunciato sul precedente numero di Bergamo Cuore - marzo 2014) sarà consegnato, su suggerimento dei dirigenti del 118 di Bergamo, ad un'autoambulanza della Valle di Scalve, che opera in un'area che ne è sprovvista.

Ricordiamo l'importanza di questo strumento. Trattasi di un dispositivo che registra, ma soprattutto trasmette per via telefonica, l'elettrocardiogramma del paziente ad una Centrale Operativa del 118. Nella Centrale Operativa un cardiologo interpreta l'elettrocardiogramma e ne informa il personale dell'autolettiga. Ricordo che sulle autoambulanze non c'è un medico, e tantomeno un cardiologo. Lo strumento consente di prendere decisioni come se sull'autolettiga fosse presente il cardiologo. In pratica questo strumento trasforma l'autoambulanza stessa in una sorta di "pronto soccorso

a domicilio" e di conseguenza di operare immediatamente come se fosse un vero e proprio "letto di terapia intensiva coronarica". La precocità della diagnosi e la conseguente solerte attivazione di tutti i presidi terapeutici, consentono di ridurre al minimo i tempi della terapia di questa grave malattia e di ridurre quindi al minimo gli eventuali danni al cuore, perché come ormai tutti i nostri soci sanno: nell'infarto cardiaco acuto "il TEMPO è VITA" del muscolo cardiaco, e della persona stessa.

Dagli ultimi dati risulta che delle 50 autolettighe del 118 operanti nella provincia di Bergamo il 50% sono ancora sprovviste di questo strumento.

Cuore Batticuore continuerà quindi ancora nei prossimi anni nell'opera di reperimento di fondi per dotare tutte le autoambulanze della provincia di Bergamo di questo strumento (analogamente a quanto stanno facendo le altre associazioni di cardiopatici delle altre province della Lombardia).

GRAZIE NUCCIA!

Nuccia Gasparini è stata alla guida della segreteria di Cuore Batticuore per cinque anni. Nella scorsa primavera ha rinunciato a questo importante e delicato incarico, da lei ricoperto con tutti i requisiti professionali che esso comporta. In tal modo l'Associazione ha raggiunto una funzionalità notevole nell'organizzazione di tante iniziative e nel superamento di ostacoli di varia natura. Lo spirito critico e lungimirante, l'intuito e il garbo, sempre presenti, le hanno consentito di risolvere gli immancabili contrasti tra le persone e le diverse competenze delle istituzioni. A Nuccia è spiaciuto lasciare la segreteria per assumere altro incarico di rilevanza sociale notevole; ma è spiaciuto molto di più a noi di Cuore Batticuore, consapevoli del valore del suo impegno, ragguardevole da tanti punti di vista. La salutiamo rinnovando la grande stima ed evidenziando la riconoscenza che soci e amici di Cuore Batticuore, uno per uno, le dobbiamo.



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.

Stampa: Dimograft 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 31 - N. 2 - LUGLIO 2014

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 09/07/2014

VOLONTARI IN OSPEDALE

Dopo l'estate riprenderà l'attività dei "VOLONTARI IN OSPEDALE" nell'ospedale Papa Giovanni XXIII.

Come già accennato in precedenti occasioni, le moderne terapie dell'infarto cardiaco acuto, e delle sindromi analoghe, hanno drasticamente ridotto i tempi di degenza nell'ospedale. Questo risultato, estremamente positivo, non consente più il tradizionale "contatto" tra ammalati e soci di Cuore Batticuore.

Cambia quindi la qualità e la funzione della nostra presenza all'interno dei reparti di cardiologia dell'ospedale. I nostri soci "VOLONTARI" contatteranno i famigliari ed amici dei pazienti degenti, non più nella camera di degenza, ma nella sala d'aspetto del reparto di cardiologia, e forniranno loro informazioni sull'importanza della "prevenzione secondaria" delle malattie cardiovascolari, oltre alla distribuzione di materiale informativo sulle diverse attività di Cuore Batticuore.

Dobbiamo quindi ricostituire il gruppo dei VOLONTARI in OSPEDALE ai

quali, stante la diversa funzione rispetto al passato, Cuore Batticuore programmerà alcune lezioni informative (sulla cause delle malattie di cuore e soprattutto sulla modalità e sull'importanza della prevenzione secondaria) che saranno tenute dal dott. Dante Mazzoleni.



CRONACHE DALLE ASSOCIAZIONI

a cura di Renato Oldrati

4 marzo

Riunione del Consiglio direttivo di Cuore Batticuore che delibera di:

- approvare il bilancio sociale, lo stato patrimoniale e il conto economico al 31 dicembre 2013 e il bilancio di previsione 2014 da sottoporre all'approvazione dell'Assemblea indetta per il 12 aprile 2014 alle ore 14.30;
- approvare la nuova edizione della brochure di Cuore Batticuore abbinata a quella di Cuore Sport;
- rinnovare l'iscrizione per il 2014 all'Associazione Centro Servizi Bottega del Volontariato della provincia di Bergamo (CSV) e di contribuire all'onere per il riconoscimento della personalità giuridica dell'Associazione stessa;
- provvedere alla sostituzione con decorrenza immediata della segretaria, sig.ra Nuccia Gasparini, dimissionaria per motivi personali, con la sig.ra Elena Conti (vedi articolo a parte).

8 marzo

A St. Barthelemy, in Valle d'Aosta, si concludono le gite dei sabati sulla neve. Nei precedenti cinque sabati le mete erano state: St. Oyen, Cogne e Brusson in Valle d'Aosta, Monte Bondone in Trentino e San Michele in Val Formazza, con la partecipazione mediamente di 55 soci.

10 marzo

Riunione del Consiglio direttivo di Cuore Sport che delibera di:

- approvare i bilanci sociale ed economico del periodo di avvio dell'Associazione nel 2013 da sottoporre all'approvazione della prima assemblea dei soci indetta per il 12 aprile 2014 alle ore 16.30;
- indire l'elezione dei cinque membri del nuovo Consiglio direttivo e di un revisore dei conti per il triennio 2014/16 da effettuarsi al termine dell'assemblea del 12 aprile 2014;
- rendere obbligatoria, per chi partecipa alle attività, l'iscrizione all'associazione finalizzata all'adesione ai valori dell'associazione stessa e alla tutela assicurativa dei soci.

21, 22 e 23 marzo

Tre giorni di sci di fondo e ciaspolate in Val Martello (Alto Adige) con la partecipazione di 42 soci.

22 marzo

Esercitazione di rianimazione cardiopolmonare tenuta dal dr. Casari a 98 studenti dell'ITIS Natta con la collaborazione della Croce Bianca di Bergamo.

24 marzo

Esercitazione di rianimazione cardiopolmonare tenuta dal dr. Brevi a 51 studenti dell'Istituto Tecnico Alberghiero di San Pellegrino.

25 marzo / 9 aprile

Il dr. Casari ha illustrato in sei incontri il tema della rianimazione cardiopolmonare ai 160 soci che frequentano i corsi di ginnastica nelle sei palestre convenzionate. I presenti hanno effettuato esercitazioni di BLS (Basic Life Support) utilizzando i manichini Mini Anne.

29 marzo

Incontro conviviale di chiusura delle attività invernali sulla neve, presso il ristorante Villa Romano di Alzano Lombardo, con la partecipazione di 53 soci e familiari.

1 aprile

Lezione tenuta dal dr. Brevi a 125 studenti del Liceo scientifico Mascheroni sulle malattie cardiovascolari.

2 e 9 aprile

Esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare tenute dai dr. Brevi e Casari a 98 studenti dell'Istituto Pesenti (corsi serali) con la collaborazione dei Volontari Autoambulanza di Brembilla.

3 aprile

Gita sociale a Bologna con la partecipazione di 46 soci. In mattinata visita con guida al centro storico della città; dopo il pranzo visita guidata alla mostra del pittore fiammingo Vermeer "La ragazza con l'orecchino di perla" per i soci che l'hanno prenotata, per gli altri continuazione della visita alla città.

5 aprile

Inizio dell'attività escursionistica a piedi che prevede per il 2014 l'effettuazione di 22 escursioni al sabato e 3 giorni a luglio in Val Gardena.

12 aprile

Esercitazione di rianimazione cardiopolmonare tenuta dal dr. Brevi a 50 studenti dell'ITIS Natta con la collaborazione della Croce Bianca di Bergamo.

12 aprile

Assemblea annuale dell'Associazione Cuore Batticuore che approva i bilanci sociale ed economico del 2013, di previsione del 2014 e la relazione dei Revisori dei conti del 2013. Sono presenti 51 soci, mentre ulteriori 18 sono rappresentati tramite delega (vedi articolo a parte).

12 aprile

Prima Assemblea dell'Associazione Cuore Sport che approva i bilanci sociale ed economico del periodo di avvio dell'attività nel 2013 e di previsione del 2014 ed elegge gli organismi sociali per il triennio 2014/16. Sono presenti 61 soci, mentre ulteriori 29 sono rappresentati tramite delega (vedi articolo a parte).

28 aprile

Riunione del Consiglio direttivo di Cuore Batticuore che delibera di:

- approvare la relazione dei partecipanti all'Assemblea annuale di CONACUORE (Coordinamento Operativo Nazionale Associazioni del Cuore) che si è tenuta a Modena l'11 aprile 2014;
- scegliere il Consigliere Casari da affiancare alla Presidente Conti per rappresentare l'Associazione nel nuovo Consiglio direttivo di Cuore Sport;
- concordare con i responsabili di AREU 118 di Bergamo le modalità e i destinatari dell'assegnazione dell'elettrocardiografo donato dall'Associazione nell'ambito del progetto "Albo del cuore" (vedi articolo a parte);
- invitare il Presidente di Cuore Sport o un suo delegato alle riunioni del Consiglio di Cuore Batticuore.

29 aprile

Riunione del nuovo Consiglio direttivo di Cuore Sport che delibera di:

- approvare il verbale della Commissione elettorale per l'elezione del Consiglio direttivo e del Revisore dei

segue alla pag. 5

continua dalla precedente

Cronache

conti per il triennio 2014/16 svoltasi al termine dell'Assemblea dei soci del 12 aprile 2014;

- assegnare le cariche sociali e di formare i gruppi di lavoro (vedi articolo a parte);
- riesaminare l'intera organizzazione dell'attività nelle palestre alla luce dei problemi sorti nel periodo di gestione in corso;
- riesaminare gli aspetti organizzativi ed economici di ogni singola iniziativa allo scopo di renderla il più possibile rispondente agli obiettivi per cui è stata costituita l'Associazione;
- condividere con Cuore Batticuore alcuni costi di gestione (personale dipendente e notiziario);
- aderire alla proposta che il Presidente di Cuore Sport o un suo delegato sia presente alle riunioni del Consiglio di Cuore Batticuore.

3 maggio

Esercitazione di rianimazione cardiopolmonare tenuta dal dr. Brevi a 130 studenti del Liceo scientifico Mascheroni con la collaborazione del Pronto Soccorso Cisanese. Con questo incontro si conclude l'attività di prevenzione cardiologica nelle scuole per l'anno scolastico 2013/14, coordinata dalla presidente del Comitato Tecnico Scientifico Mirella Rosati (vedi articolo a parte).

11 maggio

Partecipazione, con stand presidiato a turno da una decina di soci, alla 12ª Festa del Volontariato, organizzata dal Centro Servizi Bottega del Volontariato in piazza Vecchia (vedi articolo a parte).

12 / 17 maggio

Gita in Andalusia, Spagna, alla quale partecipano 28 soci.

28 maggio

Esercitazione di rianimazione cardiopolmonare tenuta dal dr. Casari a 10 conduttori di gite dell'ARIBI nella loro sede alla Casa dello sport.

29 maggio

Incontro del dr. Casari nella sala consigliare del Comune di Romano di Lombardia con Assessori comunali e Dirigenti di società sportive della zona per illustrare le normative nazionali e regionali riguardanti la detenzione e l'uso del Defibrillatore Automatico Esterno (DAE).

30 maggio

Termina l'attività motoria iniziata in ottobre 2013 nelle 6 palestre convenzionate in Bergamo e Mozzo alla quale hanno partecipato 160 soci suddivisi in 8 corsi.

7 / 15 giugno

Ciclogita lungo il fiume Danubio da Regensburg a Vienna alla quale partecipano 31 soci.

18 giugno

Riunione del Consiglio direttivo di Cuore Batticuore che delibera di:

- programmare le seguenti iniziative per l'autunno 2014:
 - 29 settembre: Giornata mondiale del cuore. Presenza agli ingressi degli ospedali con postazioni di propaganda;
 - 18 e 19 ottobre: Le Giornate del cuore e VIVA 2014. Gazebo "in piazza" per la misurazione dei fattori del rischio di cardiopatia e dimostrazioni di rianimazione cardiopolmonare in collaborazione con la Croce Rossa Italiana ed AREU 118;

– 22 e 23 novembre: Le noci del cuore. Gazebo "in piazza" per vendita delle noci al fine di sostenere la ricerca contro le malattie cardiovascolari;

– 30 novembre: Pranzo sociale;

- assegnare l'elettrocardiografo, di cui si è decisa la donazione, ad un'autoambulanza della Valle di Scalve (vedi articolo a parte);
- rivedere l'impostazione dell'Agenda 2015 da offrire a soci e simpatizzanti;
- attuare anche per l'anno scolastico 2014/15 il progetto Mini-Anne che prevede lezioni sulle cardiopatie ed esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare con studenti e insegnanti delle scuole medie superiori;
- chiudere la sede dal 4 al 31 agosto;
- aggiornare la polizza assicurativa per i soci.

18 giugno

Lezione sul tema "La terapia moderna dell'infarto cardiaco acuto" tenuta dal dr. Casari a un gruppo di soci dell'ARIBI nella loro sede alla Casa dello sport.

18 giugno / 2 luglio

Soggiorno marino a Santa Margherita di Pula, in Sardegna, al quale partecipano 31 soci.

19 giugno

Riunione del Consiglio direttivo di Cuore Sport che delibera di:

- organizzare l'attività motoria nelle palestre per il periodo ottobre 2014 - maggio 2015 (vedi programma a parte);
- organizzare le attività invernali sulla neve per il periodo novembre 2014 - marzo 2015 (vedi programma a parte).

Festa del volontario

Anche quest'anno il CSV ha organizzato la "Festa del Volontario" il giorno 11 maggio nella nostra magnifica Piazza Vecchia di Città Alta.

Come è noto la manifestazione è un'importante occasione di conoscenza e scambio tra associazioni e cittadinanza, uno spazio di confronto

tra volontariato e territorio, un luogo di festa e di incontro innanzitutto per i volontari stessi, grazie alla collaborazione di tutte le realtà coinvolte.

Quest'anno il tempo è stato clemente dandoci un pallido sole e solamente verso sera un vero diluvio. I gazebo messi a disposizione dal Comune ci hanno accolto con i nostri amici di Cuore Solidale. I nostri volontari hanno accolto i molti soci che ci sono venuti a trovare e tutte le presenze sono venute a chiedere informazioni sulla nostra associazione. Come sempre scambio di informazioni con le altre Associazioni che hanno partecipato a questa giornata di presentazione ai bergamaschi e non. Piacevole la pausa pranzo con un gradite buffet nostrano offerto dal CSV.

Piero

Cartella Clinico Cardiologica su “pen drive”

La “pen drive” è quell’oggetto di dimensioni “tascabili” che oggi quasi tutti posseggono, nel quale come ben sa chi ha un po’ di dimestichezza con l’informatica, possono essere memorizzati una quantità enorme di informazioni.

Cuore Batticuore ha realizzato un semplice programma, utilizzabile appunto su una pen drive, nel quale possono essere riportati tutti i dati riguardanti la malattia di cuore di una persona.

Questo programma si chiama: “Cartella Clinico-Cardiologica Tascabile”

In pratica un ammalato che desidera utilizzare questo oggetto deve recarsi, previo appuntamento, in sede di Cuore Batticuore, con la propria cartella clinica



cartacea. Un cardiologo, con l’ausilio della segretaria, provvederà a trasferire su questa pen drive i dati clinici della malattia di cuore di cui il socio ha sofferto.

I dati possono successivamente essere aggiornati in occasione delle visite di controllo o negli eventuali ricoveri futuri.

La Sintesi Clinico Cardiologica su pen drive non è altro che la propria Cartella Clinica Cardio- logica che anziché essere un ingombrante faldone da portare nella borsetta è un oggetto di dimensioni tascabili. Quando un ammalato deve sottoporsi a visita di controllo, o malauguratamente dovesse ricorrere ad un nuovo ricovero (soprattutto se lontano dalla sua residenza abituale, ad esempio durante un viaggio) può presentare la sua pen drive al cardiologo di turno che potrà accedere immediatamente a tutti i dati fondamentali riguardanti la malattia di cuore del paziente.

Io stesso ho ricorso a questo strumento che trovo estremamente utile perché in caso di necessità qualsiasi persona non è in grado di ricordare e riferire con precisione al medico la propria malattia, gli interventi subiti, e nemmeno le medicine che sta assumendo.

Nella Cartella Cardiologica della pen drive sono invece riportate con esattezza tutte le informazioni utili.

Ritengo che il costo per questo servizio sia minimo in confronto alla sua grande utilità.

Il cardiologo, dott. Angelo Casari

Prevenzione cardiologica nelle scuole



Con l’esercitazione di BLS tenuta il 3 maggio dal dott. Marco Brevi a 130 studenti del Liceo Scientifico Mascheroni di Bergamo si è conclusa l’attività di prevenzione cardiologica nelle scuole, programmata da Cuore Batticuore nell’anno 2013/2014.

Come già annunciato nel precedente numero di Bergamo Cuore (marzo 2014), la novità di quest’anno è stata la collaborazione tra Cuore Batticuore e gli istruttori delle diverse strutture di pronto soccorso collaboranti con AREU - 118. Questa collaborazione ha consentito di aumentare il numero di studenti degli Istituti superiori delle scuole di Bergamo e provincia addestrati all’esecuzione delle manovre di primo soccorso cardiologico (il famoso BLS). Essi sono aumentati infatti da

200, dell’anno 2012/2013, a 800 di quest’anno.

Questo aumento è importante perché, quanto più numerose sono le persone in grado di eseguire correttamente le manovre di rianimazione cardiopolmonare, tanto più alta sarà la probabilità che in caso di arresto cardiaco qualche persona addestrata sia presente e possa intervenire con efficacia.

Cogliamo l’occasione per ringraziare, a nome degli studenti e delle scuole che hanno aderito al progetto e a nome dei soci di Cuore batticuore, i dirigenti del 118 di Bergamo: coordinatrice infermieristica Elena Rottoli, dott. Oliviero Valoti, dott.ssa Margherita Rossi, e gli operatori del 118 della Croce Rossa Italiana, della Croce Bianca di Bergamo, dei Volontari Autoambulanza di Brembilla (VAB), e del Pronto Soccorso Cisanese, che con la loro preziosa collaborazione hanno consentito di ottenere questo importante risultato.

Siamo certi che questa collaborazione continuerà anche nei prossimi anni.

Mirella Rosati





L'Assemblea dei Soci 2014

Il 12 aprile 2014 presso la sala del Tempio Votivo si è tenuta la prima Assemblea dei Soci della nuova associazione CUORE... SPORT per l'approvazione del bilancio 2013, nonché l'elezione del Consiglio Direttivo e del Revisore dei Conti per il triennio 2014/2016 come previsto dallo Statuto.

All'apertura dei lavori il Presidente uscente Daniele Trabucco, nell'invitare tutti i Soci ad una costruttiva e fattiva collaborazione atta a sostenere tutte le iniziative, passava ad elencare le attività svolte da giugno a dicembre 2013, le finalità e lo scopo dell'Associazione, le iniziative sociali e culturali, le attività presenti e future, le norme statutarie, la composizione degli Organi Sociali e i diritti e doveri dei Soci.

Il tesoriere Salvi ha poi illustrato lo stato patrimoniale ed il conto economico al 31 dicembre 2013, che vengono approvati all'unanimità. Questo primo bilancio si è chiuso in sostanziale pareggio tra costi e ricavi. Il conto economico movimentato per 34.690 euro ha chiuso con un avanzo di 272 euro.

Casari prende la parola per sottolineare come in questo primo anno di vita di Cuore... Sport, nel rispetto della reciproca autonomia statutaria e amministrativa di Cuore... Sport e Cuore Batticuore, i rispettivi Consigli Direttivi hanno lavorato in piena collaborazione e senza alcuna conflittualità, realizzan-

do tutte le attività programmate in precedenza. Unica attività che ha indotto a qualche riflessione e che dovrà essere pertanto rimodulata è stata l'attività nelle palestre che quest'anno ha visto un calo di soci iscritti, dai tradizionali, 210 a 150 (vedi articolo a parte).

Al termine dell'incontro si è insediata la Commissione Elettorale ed a seguire le votazioni per l'elezione dei componenti del nuovo consiglio direttivo.

A spoglio ultimato, hanno ottenuto il maggior numero di preferenze e quindi eletti, nell'ordine i signori: Trabucco Daniele, Salvi Dino, Rota Nodari Eugenio, Tacchini Dante e Previtali Alberto; revisore dei conti è stata eletta la signora Melocchi Lina.

Nuovo Consiglio Direttivo di Cuore... Sport 2014-2016

Nella prima seduta del nuovo Consiglio Direttivo di Cuore... Sport del 29 aprile 2014 sono state assegnate le cariche sociali e formati i gruppi di lavoro.

Il Consiglio Direttivo di Cuore... Sport risulta quindi così composto:

Trabucco Daniele, *Presidente*
Rota Nodari Eugenio, *Vice Presidente*
Salvi Dino, *Tesoriere e Segretario*
Tacchini Dante, *Consigliere*
Previtali Alberto, *Consigliere*
Conti Loredana, *Consigliere (presidente di Cuore Batticuore)*
Casari Angelo, *Consigliere (designato dal Consiglio Direttivo di Cuore Batticuore)*
Revisore dei conti: Melocchi Lina

I gruppi di lavoro sono così costituiti:
Attività ricreative e culturali: Tacchini Dante, Pradella Loretta e Conti Loredana.
Attività motorie e palestre: Trabucco Daniele e Conti Elena
Escursionismo: Salvi Dino, Rota Nodari Eugenio e Oldrati Renato.
Attività invernali: Rota Nodari Eugenio, Previtali Alberto e Trabucco Daniele.
Cicloturismo: Casari Angelo, Conti Loredana e Taricco Mario.
Nordic Walking: Cherchini Rodolfo e Previtali Alberto



CONTO ECONOMICO AL 31/12/2013 - CUORE... SPORT

COSTI		RICAVI	
Oneri per ginnastica	8.190,20	Proventi ginnastica	7.930,00
Oneri gite in montagna	7.540,00	Proventi gite in montagna	8.800,00
Oneri cicloturismo	15.271,81	Proventi cicloturismo	15.770,00
Oneri attività invernali	3.690,87	Proventi attività invernali	690,87
Spese generali	2.725,72	Donazioni da enti	1.500,00
Totale costi	34.418,60	Totale ricavi	34.690,87
Avanzo d'esercizio	272,27		
Totale a pareggio	34.690,87	Totale a pareggio	34.690,87

STATO PATRIMONIALE ANNO 2013 - CUORE... SPORT

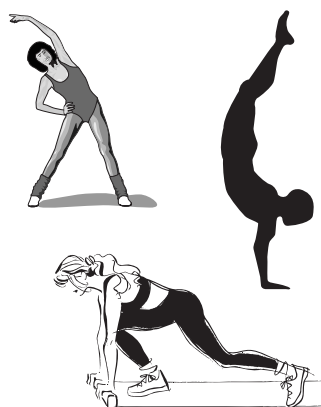
ATTIVITÀ		PASSIVITÀ	
Cassa	307,21	Debiti verso erario	55,00
Banca	23.770,45	Debiti verso Istit. Previdenziali	539,30
Risconti attivi	4.020,00	Debiti verso istruttori	2.093,00
		Risconti passivi	25.138,09
		Avanzo d'esercizio	272,27
TOTALE ATTIVITÀ	28.097,66	TOTALE PASSIVITÀ	28.097,66

PROGRAMMA

autunno 2014 - primavera 2015

RACCOMANDAZIONI VALIDE PER TUTTI I CORSI

- Le proposte contenute nel presente programma sono riservate ai soci in regola con il pagamento della tessera.
- L'Associazione declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone o cose nel corso delle manifestazioni.
- Per qualsiasi ulteriore informazione rivolgersi in segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 12. (tel. 035/210743).



GINNASTICA VERTEBRALE

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

PALESTRA ISTITUTO G. FALCONE Bergamo - via Dunant, 1 (ang. via Broseta). Dal **ottobre** 2014 a **maggio** 2015.

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

Responsabile: **Giorgio Gualtieri**.

GINNASTICA DI MANTENIMENTO E PREVENZIONE

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

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

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

Responsabile: **Francesco Neri**.

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

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

Responsabile: **Giorgio Gualtieri**.

PALESTRA COMUNALE MOZZO Mozzo, via Verdi.

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

Responsabile: **Severino Tironi**.

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

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

Responsabile: **Felice Scarpellini**.

• **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, dal **3 settembre 2014**.

• Durata dell'attività: da **ottobre 2014** a **maggio 2015**.





CORSO DI YOGA

Luogo, giorno della settimana e modalità da definire.



CORSO DI BALLO LISCIO

Luogo, giorno della settimana e modalità da definire.



NORDIC WALKING (CAMMINATA NORDICA)

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

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

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

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

Responsabile: Rodolfo Chierchini

ATTIVITÀ RIABILITATIVE INVERNALI (SCI DI FONDO)



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

Il programma è così strutturato:

GINNASTICA PRESCHIISTICA

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

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

8 - 15 - 22 - 29 novembre - 6 dicembre 2013.

USCITE A SECCO E/O CON I BASTONCINI DA NEVE

In località da definire, nelle mattinate di **sabato: 13 - 20 dicembre 2013 e 3 gennaio 2015.**

SETTIMANE BIANCHE

A Dobbiaco, presso l'Hotel Monica: **1) da sabato 10 a sabato 17 gennaio 2015. 2) da sabato 17 a sabato 24 gennaio 2015.**

USCITE SULLA NEVE

N. 5 uscite al **sabato** nei mesi di **gennaio e febbraio 2015:**

31 gennaio, 7-14-21-28 febbraio 2015.

Le località sono in corso di definizione.

ESCURSIONE CON GLI SCI E/O CIASPOLADA

Sabato 7 marzo 2015 in località da stabilire in base all'innevamento.

VACANZA DI TRE GIORNI SULLA NEVE

Da venerdì 13 a domenica 15 **marzo 2015**, in località da definire.

CENA DI CHIUSURA DELLE ATTIVITÀ INVERNALI - Sabato 21 marzo 2015.

NB.: il programma dettagliato e tutte le condizioni che regolano l'attività saranno rese reperibili presso la segreteria dell'Associazione, a partire da lunedì 15 settembre 2014. Le iscrizioni si riceveranno da lunedì 6 ottobre 2014.

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

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Agosto 2014

lunedì 4

- Chiusura della segreteria dal 4 al 31. Tutte le attività sono sospese.

sabato 30

- Ripresa escursioni in montagna.

Settembre

lunedì 1

- Riapertura della Segreteria di Cuore Battuore e di Cuore... Sport.

da mercoledì 3

- Iscrizioni ai corsi di ginnastica e yoga.

sabato 6 - 13 - 20 - 27

- Ripresa delle escursioni in montagna.

lunedì 29

- Giornata Mondiale del Cuore.

Ottobre

mercoledì 1

- Inizio di tutte le attività di riabilitazione, prevenzione e mantenimento in palestra.

da lunedì 6

- Iscrizioni alla ginnastica presciistica, alle uscite sulla neve e alle settimane bianche a Dobbiaco.

da sabato 4 a sabato 11

- Ultime escursioni in montagna.

sabato 18 / domenica 19

- **Le Giornate del Cuore e VIVA 2014.**

sabato 25

- **Pranzo di chiusura** delle attività di escursionismo e cicloturismo, in località da definire.

Novembre

sabato 8 - 15 - 22 - 29

- Ginnastica presciistica (primi 4 incontri).

sabato 22 e domenica 23

- **Le Noci del Cuore**

domenica 30

- **Pranzo sociale** in località ancora da stabilire (per le due associazioni).

Dicembre

sabato 6

- Ginnastica presciistica (ultimo incontro).

sabato 13 - 20

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

Gennaio 2015

da venerdì 2

- Inizio tesseramento per l'anno 2015.

sabato 3

- Ultima uscita "a secco" di preparazione allo sci di fondo.

sabato 10 e sabato 17

- Inizio settimane bianche a Dobbiaco presso l'Hotel Monika.

sabato 31

- Prima uscita sulla neve (sci di fondo).

Febbraio

Sabato 7 - 14 - 21 - 28

- Uscite sulla neve (sci di fondo).

Marzo

sabato 7

- Ultima escursione sulla neve (ciaspolada e sci di fondo).

da venerdì 13 a domenica 15

- Vacanza di tre giorni con sci di fondo e ciaspole (in località da definire).

domenica 29

- Cena di chiusura delle attività invernali.

N.B.: Eventuali variazioni di date e programmi, saranno preventivamente comunicate!



I BENEFICI DEL BALLO

Nella rubrica "PROGRAMMI autunno 2014-primavera 2015" compare una nuova voce: CORSO DI BALLO LISCIO.

Danza e ballo: i benefici per la salute

Perdere peso, migliorare le forme del corpo e la postura, rafforzare le ossa, diminuire la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo, ridurre lo stress. Non c'è bisogno di passare la vita a faticare in palestra, per avere questi benefici: basta dedicarsi al ballo.

Il ballo è in grado di portare grossi benefici, se la pratica è regolare. Eccoli in sintesi:

- aumenta i livelli di endorfina, provocando quel senso di euforia che è il migliore antidoto contro lo stress;
- aumenta la forza, la resistenza fisica, l'equilibrio e la flessibilità del corpo;
- aiuta a ridurre il peso corporeo e ad acquistare fiducia in se stessi;
- aiuta a coordinare maggiormente l'azione tra mente e corpo;
- migliora il sistema cardiovascolare, grazie al movimento;
- aiuta a prevenire e contrastare l'osteoporosi;
- migliorando la postura, rende le persone di aspetto più alto e snello, oltre che più elegante;
- aiuta a concentrarsi sull'attività fisica e tenere lontane le preoccupazioni.

• permette di godere dei benefici di una vita sociale più ricca;

• consente di entrare in contatto con gente di diversa estrazione e cultura e acquisire una mentalità più aperta.

Insomma, ballare è una delle soluzioni migliori per mantenersi in salute, combattere l'invecchiamento precoce e divertirsi in compagnia.

Per tutti questi motivi, e anche per altri che per brevità non riportiamo, Cuore... Sport ha deciso di affiancare alle numerose attività sportive che già da anni vengono praticate, anche quella del ballo.

Incominciamo con un primo corso. Se questa attività troverà gradimento e partecipazione potremo anche aumentarne la programmazione.

I Gruppi di cammino dell'ASL di Bergamo

I Gruppi di Cammino, nati a Bergamo nel 2009, fanno parte del progetto "Stili di Vita Sana" che coinvolge, a livello nazionale, ASL, Istituzioni Pubbliche, Amministrazioni Comunali, settori del privato sociale e organizzazioni di volontariato, promuovendo e sviluppando, all'interno di una comunità, la cultura della salute e mirando sia ad obiettivi di natura sanitaria che a propositi legati all'ambito sociale. Il gruppo di cammino è un progetto che promuove la partecipazione e la cultura locale della salute e dello sviluppo di una comunità per mezzo dell'attivazione della comunità stessa. Il progetto prevede infatti il coinvolgimento diretto e attivo dell'intera comunità interessata, fin dalle prime battute, nella costruzione di una rete operativa, tramite il coordinamento con Amministrazioni Comunali — che garantiscono l'organizzazione locale e la continuità nel tempo — Associazioni di volontariato, ASL — che svolgono un ruolo attivo nella sensibilizzazione dei cittadini.

Il gruppo di cammino favorisce condivisione sociale, accrescendo le conoscenze dei "camminatori" e stimolando quest'ultimi ad una partecipazione attiva all'interno di un processo che è totalmente condiviso in termini sia tempistici che partecipativi.

Ad oggi il progetto ha **coinvolto circa 130 comuni della Provincia di Bergamo per un totale di 250 Gruppi ed un numero complessivo stimato in circa 4500 persone** che svolgono, con una frequenza bisettimanale della durata media di 50-60 minuti, attività fisica "moderata" su un percorso mirato alle potenzialità dei camminatori. I Gruppi presenti in tutta la provincia si sono recentemente ampliati con la partecipazione di partner istituzionali come Confindustria e L'Azienda Ospedaliera Bolognini di Seriate e con l'avvio sperimentalmente di alcuni centri diurni integrati con i pazienti psichiatrici.

Incontri periodici di formazione dedicata alla promozione della salute

vengono programmati su tutto il territorio con il supporto di figure specialistiche del settore come il cardiologo, il diabetologo, il fisiatra, il neurofisiopatologo e la nutrizionista. I Gruppi di Cammino offrono a tutti l'occasione di conoscersi e di conoscere le ricchezze culturali, storiche e naturalistiche del territorio orobico, condividendo esperienze, vissuto e competenze personali all'interno di una rete sociale che è in continua espansione. Avvicinarsi ad un gruppo di cammino è molto facile grazie anche ad una rete comunicativa che sfrutta le potenzialità di vari strumenti di collegamento come il giornalino "Novità in cammino", la pagina Facebook ed il **numero verde 800.447722**, utile per reperire informazioni e dettagli sui gruppi attivi in tutta la provincia.

Paolo Brambilla
(ASL Bergamo)

Il bel Danubio blu

Da Regensburg, in Germania, fino a Vienna capitale dell'Austria. È l'itinerario che Cuore Batticuore il giugno scorso ha offerto agli appassionati della bicicletta. Pedalando a tappe lungo le sponde del Danubio si sono goduti i suoi incantevoli paesaggi e la soddisfazione di muoversi con le proprie gambe macinando più di 500 chilometri. Ovviamente i partecipanti di età avanzata hanno utilizzato più di altri il carrello per il trasporto delle bici agganciato al pullman quando erano sopraffatti dalla fatica. Un diversivo piacevole è stata invece, per alcuni, una tappa tutta acquatica, sul battello da Passau a Linz.

Il viaggio è stato occasione d'incontro e di amicizia: se ne sono resi conto tutti al momento del congedo al rientro a Bergamo. Le strette di mano, gli abbracci, gesti convenzionali ma sinceri, dettati dal pungente desiderio di ripetere l'avventurosa esperienza. Gli impacci e i disappunti, inevitabili in un viaggio come questo, non hanno alterato l'atmosfera serena che regnava nel gruppo derivante dalla sintonia che si era stabilita tra i fedelissimi a questo annuale appuntamento, ai quali questa volta si erano aggregati i pedalatori dell' "Excelsior Alpina" di Santa Caterina e dell'ARIBI. Notevole il contributo delle "quote rosa" - oggi si dice così - alla riuscita del viaggio, alla quale anche i maschi hanno recato il proprio contributo: da porre in evidenza, ad esempio, la serenità di Piero Rocchetti nell'affrontare i disagi di una caduta. Numerose le emozioni collettive: rile-

vanti fra le altre la visita al campo di sterminio di Mauthausen (nome infame, per non dire altro!); l'ammirazione delle bellezze dell'abbazia benedettina di Melk; i luoghi storici di Vienna. Insomma, una bicicletata in allegra compagnia che ha giovato all'anima, al corpo e all'intelligenza, come osservava Angelo Casari, il pilota del gruppo.

Mario Zappa



GIORNATA MONDIALE DEL CUORE

Anche quest'anno il **29 settembre 2014** si celebra in Italia e nel mondo la **Giornata Mondiale per il Cuore**.

La Giornata mondiale del cuore, organizzata dalla World Heart Federation e co-sponsorizzata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e l'UNESCO è un evento creato con lo scopo di aumentare la consapevolezza riguardo alla salute in ambito cardiologico e la prevenzione delle patologie cardiovascolari.

Cuore Batticuore aderisce a questa iniziativa e allo scopo sarà presente

con distribuzione da parte dei propri soci di materiale informativo riguardante la prevenzione delle malattie cardiovascolari nei più importanti ospedali di Bergamo.

Segnaliamo questa iniziativa per sollecitare i soci a dedicare una piccola parte del proprio tempo libero per partecipare all'evento in oggetto che si terrà nelle ore del mattino del 29 settembre all'ospedale Papa Giovanni XXIII, Cliniche Gavazzeni, ospedale Bolognini di Seriate.

Riassetto dell'attività nelle palestre

La progressiva riduzione dei soci che frequentano le palestre e il concomitante aumento dei costi, hanno reso necessaria la riorganizzazione di tutta l'attività nelle palestre stesse, eliminando quelle con un numero di iscritti troppo esiguo; sono state pertanto soppresse le attività nelle palestre DIAZ e PAPA GIOVANNI.

Ci scusiamo con i soci che frequentavano queste due palestre per l'evidente disagio e li invitiamo a frequentare le palestre a loro più vicine.

Cogliamo l'occasione per ricordare ai soci di Cuore Batticuore che l'esecuzione di regolare attività fisica è un fattore preventivo delle malattie cardiovascolari e che l'attività di ginnastica in palestra è parte importante di questo programma. Riteniamo pertanto compito dell'associazione il sollecitare caldamente la frequentazione delle palestre a coloro che hanno già avuto problemi di cuore (prevenzione secondaria) e di proporla, ovviamente, anche a coloro che godono di buona salute (prevenzione primaria).

Il programma dettagliato dell'attività in palestra è consultabile nell'apposito capitolo "PROGRAMMA autunno 2014-primavera 2015".

LE GIORNATE DEL CUORE 2014

Quest'anno la manifestazione "Le Giornate del Cuore" è programmata nei giorni di sabato 18 e domenica 19 ottobre. Come già l'anno scorso anche quest'anno la manifestazione è stata anticipata ad ottobre per farla coincidere con la manifestazione VI-VA 2014, che avrà luogo nella settimana dall'11 al 19 ottobre.

Sabato 18 e domenica 19 saremo quindi "in piazza" e, con la collaborazione delle "sorelle infermiere" della Croce Rossa Italiana, misureremo il colesterolo, la pressione del sangue e calcoleremo l'Indice di massa corporea ai cittadini che ne faranno richiesta. Contemporaneamente verrà di-

stribuito materiale didattico riguardante la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Nella giornata di domenica, a fianco del gazebo di Cuore Batticuore, gli istruttori delle varie associazioni che fanno capo al 118, eseguiranno dimostrazioni di rianimazione cardiopolmonare.

Anche per questa importante manifestazione annuale invitiamo i soci a dedicare anche solo una piccola parte del proprio tempo libero ed essere presenti, sotto il gazebo di Cuore Batticuore. La loro presenza sarà fondamentale per la buona riuscita della manifestazione.

LE NOCI DEL CUORE 2014

La distribuzione autunnale delle noci da parte delle associazioni aderenti al Conacuore è ormai una consuetudine. Essa esprime il significato di sodalizi che, in genere, fanno fronte alle proprie missioni attingendo prevalentemente a risorse proprie raccolte con il sacrificio e l'impegno dei volontari associati, profuso nel tardo autunno e nell'inverno. In un periodo di freddo intenso che suggerirebbe, semmai, il calduccio delle mura domestiche!

Cuore Batticuore aderisce anche quest'anno all'iniziativa di CONACUORE e le noci verranno "offerte" alla popolazione di Bergamo nei giorni 22 e 23 novembre.



D'altra parte la noce è diventata un simbolo: quello di gente che vive e s'impegna con il cuore e per il cuore di gente fragile e dura, nello stesso tempo, di persone che hanno sì un cuore malato, ma sono capaci di battersi per finalità di profilo assai nobile: perché non accada ad altri quello che ha messo in crisi la loro esistenza.

Siamo certi che i soci bergamaschi saranno lieti di partecipare numerosi a questa simpatica, e utile, manifestazione.

Il Consiglio Direttivo

Riscoprire la Carrara

di Sem Galimberti



Il cantiere dell'Accademia Carrara è durato quasi sei anni e ancora si attende la prossima annunciata apertura. Molti incidenti di percorso, revisione di progetti in corso d'opera, fallimenti di ditte appaltatrici, lungaggini burocratiche, insomma i soliti mali all'italiana, hanno esasperato gli animi di molti cittadini cultori dell'arte che ancora attendono un completo piano di rilancio dell'importantissima istituzione bergamasca. Intanto alcune opere hanno trovato provvisorio alloggio in Palazzo della Ragione e altre hanno viaggiato all'estero, a Stoccolma, Canberra, New York in prestito remunerato ai musei, tra cui il prestigioso Museo Puskin di Mosca. I prestiti dei capolavori rappresentano l'unico aspetto positivo di tutta la sofferta vicenda perché garantiscono un buon introito, anche se alcuni esperti manifestano la propria contrarietà ai viaggi delle opere, sostenendo che i capolavori vanno visti nella loro sede ufficiale. Accontentiamoci, per ora, di visitare un doppio progetto espositivo a Bergamo, presso la GAMeC Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea, con un percorso tra Rinascimento e Ottocento. In mostra fino al 27 luglio sono alcuni capolavori restaurati, da Mantegna, Bellini, Raffaello a Moroni e Ceruti, in dialogo con opere provenienti dalle

più importanti collezioni d'Italia, dagli Uffizi alla Pinacoteca Nazionale di Bologna. Il percorso si apre con la grande stagione della pittura veneta, si sofferma su opere fondamentali come il San Sebastiano del giovane Raffaello, passa per il settecento bresciano e bergamasco e approda ai ritratti di Giacomo Trécourt dai Musei Civici di Pavia. L'esposizione permette di compiere dei veri e propri accostamenti e raffronti come quello tra la Madonna col Bambino del Mantegna accanto a quella di Vincenzo Foppa e alla Madonna del Latte del Boltraffio. Anche i ritratti in mostra possono costituire un centro di particolare interesse a partire dal Ritratto di Gentildonna del Moroni fino a quello di Alessandro Farnese di Anthonis Mor dalla Galleria Nazionale di Parma. Lungo tutto il percorso della mostra, una parte importante di Riscoprire la Carrara è stata riservata al prossimo allestimento in una documentazione multimediale che racconta il nuovo futuro ordinamento e le proposte di natura didattica rivolte alla maggiore comprensione delle opere.

L'arte antica non si ferma solo a Bergamo, in questo frangente di sta-

gione tra tarda primavera e pieno estate. Squisitamente lombarda è l'opera di Bernardino Luini, protagonista di una bella mostra a Palazzo



Reale di Milano fino al 13 luglio. Figlio di un verduraio della sponda del Lago Maggiore, Bernardino Scapi (questo il vero nome di famiglia) è autore prolifico di opere di gusto che si collocano tra l'eco della presenza milanese di Leonardo e la raffinatezza di Raffaello. Madonne, Sacre Famiglie, Adorazioni, Annunciazioni e Figure di Santi stanno a fianco di opere profane e ritratti. Interessante è la coda della mostra riservata ai figli di Bernardino e ai pittori compari della sua generazione nella Milano del Cinquecento.

Va poi ricordato che a Palazzo Reale si promuove anche l'arte moderna e contemporanea con la rassegna (fino al 13 luglio) dedicata a Gustav Klimt che operava a Vienna nella scia della Secessione e con la stimolante riflessione psicanalitica di Freud. Le opere allegoriche, colme di simboli decorativi, hanno affascinato schiere di studiosi e sono entrate nell'immaginario collettivo. La seduzione continua anche a distanza di un secolo. Provare per credere.



INSIEME PER LA TUA SALUTE...

A cura del dott. Dante Mazzoleni

**DOPO L'IMA
E DINTORNI****LA DEPRESSIONE DOPO L'INFARTO**

L'Associazione Cardiologica Americana ha recentemente pubblicato un documento che conferma, in base a numerosi e ormai inequivocabili studi scientifici, il ruolo negativo importante che la depressione svolge nei pazienti reduci da un episodio infartuale o in generale di "sindrome coronarica acuta".

Il rischio di ricadute è il doppio nei soggetti che hanno problemi di depressione dell'umore dopo l'attacco cardiaco. Addirittura il danno della depressione è il terzo fattore di rischio di ricadute subito dopo i livelli di colesterolo ed il fumo. Il cardiologo deve tenere in considerazione questo rischio e suggerire la soluzione più adatta al problema che spesso non è di immediata e facile risolvibilità. La soluzione che proponiamo da anni come Associazione Cuore Batticuore è quella di non isolarsi, di stare in mezzo alla gente, di intraprendere una attività fisica socializzante.

Queste indicazioni hanno oggi la conferma che sono altrettanto importanti di quanto lo sia la riduzione del colesterolo e l'abolizione del fumo.

**Yes we can! ("Sì, possiamo").
Coraggio: si può!**

**ATTIVITÀ FISICA
E DINTORNI****I "TELOMERI"**

Sappiamo ormai tutti che lo sport produce eccezionali effetti salutari. Sui meccanismi biologici di questi effetti è in atto una cospicua ricerca scientifica. Aggiorniamo con due notizie recenti lette su riviste scientifiche.

- a) Lo sport fa bene alle arterie ma anche al cervello. Memoria, lucidità, velocità di ragionamento, migliorano nelle persone che praticano attività sportiva, in particolare se prolungata (camminare veloce, correre, bicicletta, ecc.). Sia su animali da esperimento, sia in un gruppo di donne di 70-80 anni è stata trovata la "prova chimica" di questi vantaggi. Chi pratica con regolarità sport produce una proteina chiamata "brain derived neurotrophic factor" (fattore neurotrofico prodotto dal cervello) che rafforza le cellule cerebrali e che sembra agevolare la creazione di nuove cellule cerebrali. Si può dire che l'individuazione di questa proteina è la prova del detto "*mens sana in corpore sano*".
- b) Le cellule invecchiano per una legge naturale, alla quale non è possibile opporsi. Uno dei segni dell'invecchiamento delle cellule è stato individuato in piccole strutture poste alla fine dei cromosomi e che hanno la capacità di "difendere" le cellule dalle malattie croniche come la cardiopatia, il diabete, il cancro e altre legate a gravi e prolungati stress.

Queste porzioni terminali dei cromosomi sono state chiamate "telomeri". Quanto più i telomeri si accorciano tanto più le persone invecchiano e sono esposte a tutta una serie di patologie. Nei prossimi anni sarà probabilmente possibile misurare la lunghezza dei propri telomeri e dedurre il "grado di invecchiamento".

La professoressa Elisabeth Blackburn, premio Nobel per la medicina nel 2009, per la scoperta telomeri, interrogata sulla possibilità di intervenire sui nostri telomeri (evitare che si accorcino, possibilità di allungarli) ha risposto che: "una dieta sana, la riduzione del sovrappeso, l'esercizio fisico e la riduzione degli stress emotivi rappresentano le armi per raggiungere questo scopo".

Per invecchiare bene e rallentare il nostro invecchiamento oggi ne sappiamo ancora di più.



Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

SONO IN FORMA O NO?

D. - Ho 67 anni. Non ho mai avuto malattie importanti. Sono uno sportivo da sempre e sono ben consapevole che l'attività sportiva costante e regolare è il metodo migliore per prevenire le malattie cardiache e tutta un'altra serie di malattie tipiche dell'invecchiamento.

Essendo un ciclista sempre bene in allenamento noto però che ogni anno perdo un po' di "efficienza". Vorrei sapere in quale misura è normale e dovuto solo all'aumento dell'età o se c'è qualcosa che possa evitare questo "peggioramento". Le faccio un esempio pratico: quando avevo 35 anni facevo la salita di Selvino in 40 minuti. Adesso non riesco a farla in meno di 53-54 minuti. È normale questo "decadimento"?

R. - Quello che lei scrive corrisponde esattamente a quello che la fisiologia umana ci insegna.

La capacità sportiva di fare sforzi prolungati quali quelli previsti dal ciclismo dipende dalla capacità del cuore di fornire il sangue ai nostri muscoli. Si definisce "capacità aerobica" questa caratteristica del nostro sistema cardio-circolatorio. Ogni soggetto ha una capacità diversa dall'altro di "pompare" sangue, (e perciò ossigeno) con il suo cuore. Questa capacità è strettamente legata a fattori genetici. Per

questo motivo ci sono i campioni, i bravi e gli scadenti tra coloro che si cimentano negli sport aerobici (ciclismo, corsa a piedi, sci di fondo).

La capacità aerobica di ciascuna persona ha un declino fisiologico che è di circa 1% all'anno oltre i 35-40 anni. Nel suo caso vuol dire che dai 35 ai 65 anni lei ha perso il 30% della sua potenza cardio-circolatoria. Questo spiega perfettamente perché adesso lei impiega 18 minuti in più per salire a Selvino rispetto a quando aveva 35 anni. Nessuna malattia. Anzi si ritenga soddisfatto di avere mantenuto una buona condizione generale che permette ancora questa salutare attività sportiva.

Lei deve essere soddisfatto del suo stato di salute ed il consiglio che le posso dare è di continuare così, perché questo è il segreto più importante per mantenersi efficiente.



PERCHÉ CI SONO INFARTI DI DIFFERENTE GRAVITÀ?

D. - Ho incontrato di recente un amico di 76 anni reduce dal quarto infarto, trovandolo in discrete condizioni. Ho avuto invece un parente di 45 anni che è morto al primo attacco cardiaco, senza avere avuto nessun sintomo premonitore. Come è possibile?

R. - La "sindrome coronarica acuta" o l'infarto miocardico acuto sono evenienze cliniche molto gravi. Nel momento in cui insorgono possono provocare un arresto cardiaco e quindi la morte immediata del paziente.

Perché questa drammatica evenienza si verifica in un giovane al primo attacco e meno frequentemente in una persona anziana che ha problemi cardiaci già da anni?

Quando si occlude un vaso coronarico (e questo è ciò che avviene quando capita questa grave evenienza clinica) una parte del muscolo cardiaco rimane senza sangue (ischemia). Questa ischemia può "irritare" così gravemente le cellule cardiache da scatenare una "fibrillazione ventricolare" che, facendo fermare il cuore, provoca

la morte immediata del paziente. Nel paziente cronico, che soffre da tanti anni, questa evenienza è più rara perché negli anni il suo cuore ha sviluppato dei meccanismi di difesa nei confronti dell'ischemia. È facile, per esempio, che abbia sviluppato dei "circoli collaterali", cioè delle vie alternative al flusso di sangue che possono portare un po' di sangue alla zona ischemica, e con questo diminuire la sofferenza delle cellule interessate. Questa è, con tutta probabilità, la ragione per cui l'infarto nella fase acuta è più pericoloso nel giovane rispetto all'anziano.

Un altro motivo può essere di natura "culturale": chi ha già avuto esperienze di precedenti attacchi cardiaci intuisce subito cosa sta succedendo, è più esperto e sa come comportarsi. Sa per esempio che non bisogna perdere tempo e bisogna chiamare subito il 118, per ridurre il rischio di un arresto cardiaco mortale e consentire inoltre ai cardiologi di mettere in atto tutti quegli interventi terapeutici la cui efficacia è massima se attuati nelle primissime ore dall'inizio dei sintomi.

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.

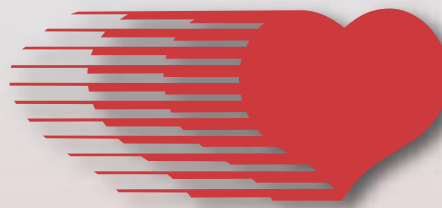
LA MISSIONE DI CUORE BATTICUORE

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 per 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: IT70Y054281110900000003832;

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 e di yoga.
- 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 30 euro/anno
per i soci di Cuore Batticuore 10 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: IT02M0333611102000000021473.