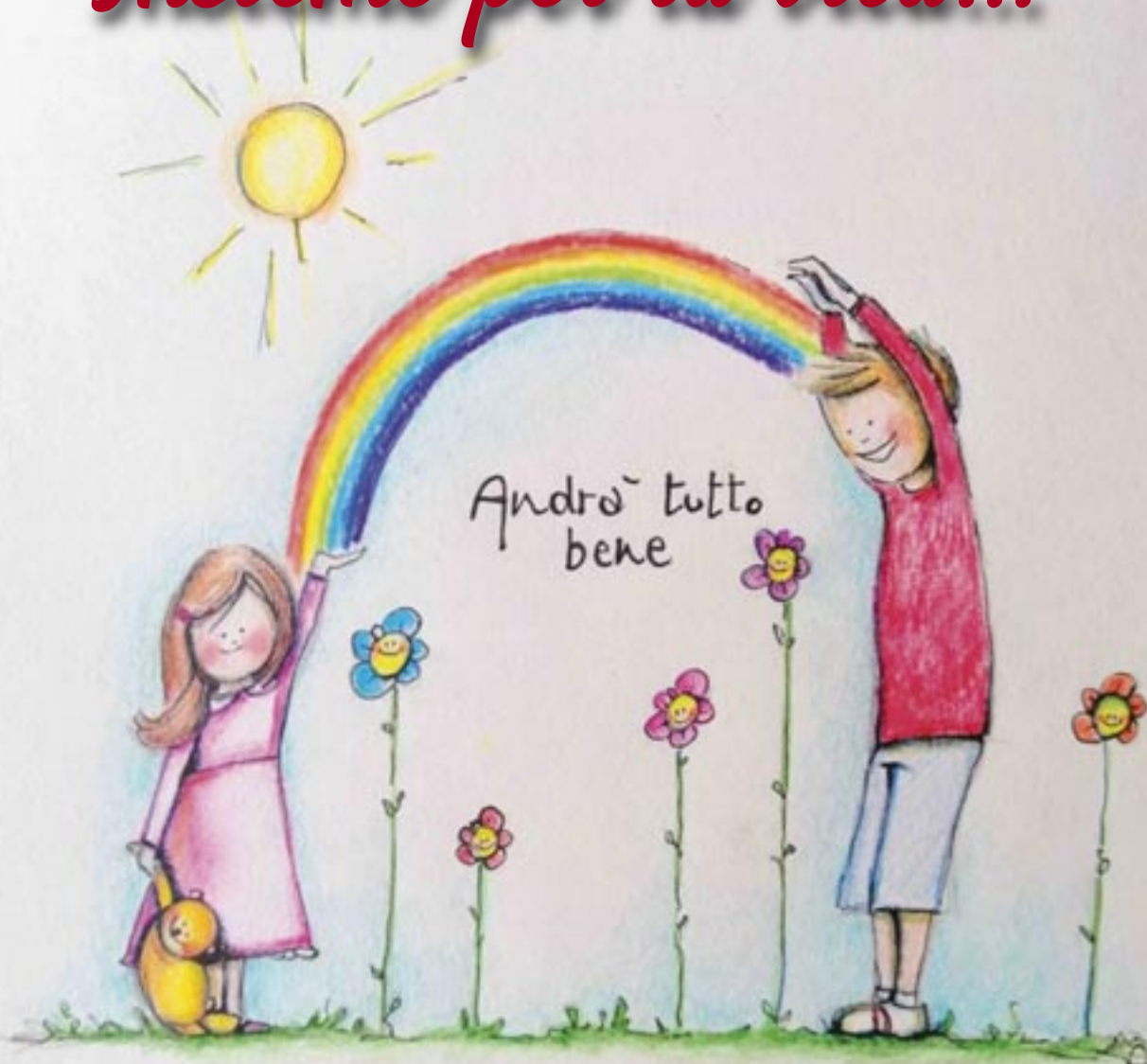


Bergamo Cuore



Insieme per la vita...



...con fiducia ricominciamo

Anno 37 • Numero 2 • **SETTEMBRE 2020**

Organo di informazione dell'Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie cardiovascolari
«**CUORE BATTICUORE** - Onlus»
24122 Bergamo - Via Garibaldi, 11

aderente a





CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Nazzareno Morazzini
Vicepresidenti	Renato Oldrati Daniele Trabucco
Tesoriere	Dino Salvi
Segretario	Enrica Tironi

Consiglieri

Adriano Amadigi
Loredana Conti
Egidio Gotti
Rachele Melocchi
Loretta Pradella
Dante Tacchini

COLLEGIO DEI REVISORI

Sergio Arnoldi
Cinzia Biasetti
Pietro Rapelli

COLLEGIO DEI GARANTI

Venanzio Ceresoli
Alfredo Gusmini
Eugenio Rota Nodari

BERGAMO CUORE

Quadrimestrale dell'Associazione
di Volontariato "Cuore Batticuore - Onlus"

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Sem Galimberti

Coordinatore di redazione: Renato Oldrati

Collaboratori: Angelo Casari, Dante Mazzoleni,
Nazzareno Morazzini, Loretta Pradella, Dino Salvi,
Dante Tacchini, Enrica Tironi, Mario Zappa.

Stampa: Dimograff di Matteo Brembilla
Ponte San 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 37 - N. 2 - SETTEMBRE 2020

Il giornale è stato chiuso in redazione il 17/09/2020

Siamo in dirittura d'arrivo!

Carissimi Soci,

mai come in questa occasione risulta difficile scrivere un articolo sul Notiziario.

La tempesta che si è scatenata nei primi mesi del 2020 ci ha travolti in modo violentissimo e inaspettato mietendo migliaia e migliaia di vittime, soprattutto nella fascia più debole degli anziani.

Un Virus spietato e sconosciuto che ha colto di sorpresa persino le Autorità mondiali della sanità.

Bergamo, la sua provincia e tutta la Lombardia sono state le più colpite e martoriate, disperazione e dolore infinito, una intera generazione di nonne e nonni spazzata via, spesso senza nemmeno un saluto dei familiari, terribile!

Anche la nostra associazione è stata colpita pesantemente. Sappiamo di alcuni soci che purtroppo ci hanno lasciato e di altri che hanno dovuto sostenere settimane durissime di malattia perché colpiti in modo più o meno grave ed aggressivo dal Corona-virus.

La nostra Sede è rimasta chiusa per parecchie settimane ed è stata riaperta solo lunedì 13 luglio.

Molti soci, e non, si son trovati desolatamente abbandonati dal Sistema sanitario nazionale non avendo più alcun interlocutore valido a cui rivolgersi per essere aiutati in momenti difficili e drammatici di salute. Le patologie croniche, come le malattie cardiovascolari, per molte settimane sono state ignorate essendo tutte le strutture sanitarie impegnate a combattere il Covid19.

La nostra associazione, grazie al dr. Dante Mazzoleni, ha quindi messo a disposizione di tutti i soci, familiari e amici, una consulenza telefonica giornaliera per dare consigli ed eventuali terapie farmacologiche e supporto psicologico: un'assistenza apprezzatissima diffusa anche tramite un servizio sul Telegiornale di BergamoTV.

Grazie di cuore al dr. Mazzoleni.

In questi giorni di luglio siamo stati contattati da ATS (Azienda Tutela della Salute) Bergamo in quanto desiderosi di raccogliere preziose informazioni relativamente a tutte le problematiche sorte ai nostri associati durante il lock-down in modo tale che, in collaborazione con Regione Lombardia, in caso di ritorno del Virus in autunno, i servizi siano migliorati e soprattutto funzionali.

Purtroppo, e lo diciamo con grande rammarico, abbiamo dovuto annullare tutte le attività motorie e culturali già programmate da tempo, ma siamo fiduciosi che riprenderemo con maggior intensità ed entusiasmo appena avremo la possibilità di ripartire in piena sicurezza.

Infine, vi anticipiamo che quest'anno abbiamo pensato di stravolgere per il 2021 l'assetto standard dell'Agendina del Cuore, che si occupava squisitamente di problemi legati alle malattie cardiovascolari, dedicandola interamente ai vari aspetti sanitari, sociali e culturali che questo Corona-virus ha invaso profondamente.

Ci auguriamo che questa impostazione sia stata centrata, che sia di vostro gradimento, e che soprattutto quando la leggerete sia tutto finito!

Per non dimenticare.

Il Presidente
Nazzareno Morazzini



L'ATS di Bergamo chiama a collaborare Cuore Batticuore

di Nazzareno Morazzini



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Bergamo



CUORE BATTICUORE
ONLUS



Il Covid-19, purtroppo, ha interrotto in modo brutale, nei mesi scorsi, i rapporti interpersonali sia in famiglia, sia con amici e conoscenti e all'interno delle varie associazioni.

Per quanto riguarda Cuore Batticuore, il Consiglio Direttivo ha perso i contatti con i propri soci e quindi solo attraverso giri di telefonate si è potuto essere a conoscenza di quanto accadeva al nostro interno.

Abbiamo avuto qualche segnalazione di decessi e di ricoveri, ma ci mancava l'analisi.

Lo spunto per l'approfondimento è arrivato dall'ATS (Azienda di Tutela della Salute) di Bergamo che ci ha convocati per ben due volte in pochi giorni (cosa mai successa) per conoscere quanto avvenuto all'interno della nostra associazione durante il lockdown.

Naturalmente siamo stati convocati con altre sei grandi realtà associative di malati cronici del territorio (diabetici, oncologici, parkinsoniani ... etc).

Il confronto si è svolto tra i Presidenti delle associazioni e il Direttore Generale di ATS dr. Giupponi, il Direttore Sanitario dr. Tersalvi e il Direttore del dipartimento PAAPSS dr.ssa Pangallo.

Confronto molto costruttivo al termine del quale ne è scaturito il docu-

mento **"Piano integrato sovra aziendale di governo e monitoraggio dei tempi di attesa"** che praticamente ad ogni "criticità" propone una o più soluzioni. Documento, importantissimo, che sarà consegnato a Regione Lombardia per essere visionato e soprattutto, speriamo, per poter poi mettere in atto provvedimenti operativi in caso di ritorno del virus in autunno.

Ecco dunque la motivazione per chiedere ai nostri soci di rispondere ad un **questionario informativo** sulle difficoltà incontrate, dal punto di vista sanitario e psicologico, in questi mesi.

Sicuramente ci siamo tutti trovati spiazzati e non pronti a questa pandemia che ha creato ansia e stress a tutta la popolazione.

Ecco tre simboliche testimonianze, di nostri tre soci, scritte in risposta al questionario:

- *Impossibile prenotare visite ed esami telefonicamente, tanto meno fisicamente; se non hai un PC, una mail, una stampante sei emarginato.*
- *Mi son sentito abbandonato, a dir poco, servizio inesistente, sono cardiopatico da tre anni e non son mai riuscito a fare una visita con il sistema sanitario territoriale in*

tempi di normalità, immaginatevi adesso.

- *Pur comprendendo le necessarie attenzioni che la situazione improvvisa e seria ha portato tutti noi ad adottare, ritengo che mantenere tutt'ora il divieto di visita negli ospedali e cliniche, almeno per un parente, con i dovuti controlli, con la cautela della mascherina, della disinfezione delle mani e prova temperatura, sia poco umano e lesivo dell'importanza che un legame affettivo ha sulla nostra fragilità quando non stiamo bene, in particolare per patologie importanti.*

Abbiamo avuto molte risposte al questionario, ma francamente ci aspettavamo una più alta adesione tenendo conto della grande importanza del tema.

Di seguito troverete il testo integrale del documento ATS che sarà consegnato in Regione Lombardia e una tabella riepilogativa dell'esito del nostro questionario che abbiamo consegnato all'ATS.

Speriamo che il Virus non ritorni e che comunque, in caso contrario, il Sistema Socio Sanitario Lombardo sia pronto ad affrontare l'emergenza per il bene e la salute dei cittadini del nostro territorio.

Piano Integrato sovra-aziendale di governo e monitoraggio dei tempi d'attesa

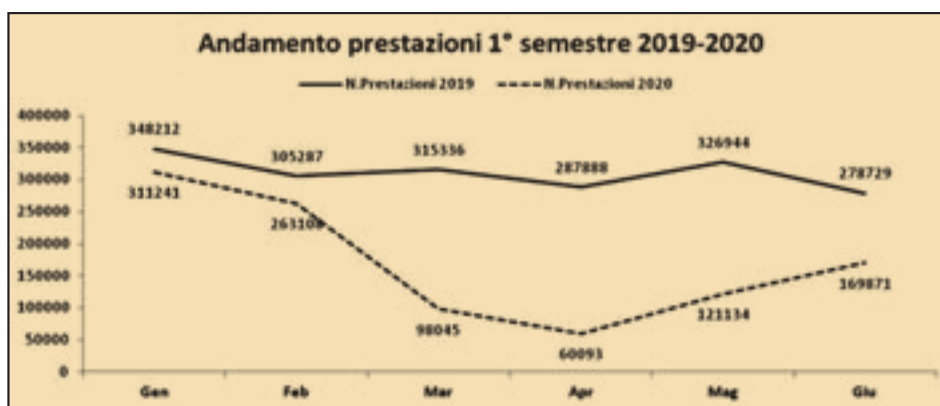
a cura della dr.ssa Andreina Pangallo (ATS Bergamo)

OBIETTIVI

1. Illustrare la situazione locale per verificare l'impatto dell'epidemia sull'erogazione di prestazioni sanitarie non urgenti e rinviabili.

2. Delineare le strategie e le possibili soluzioni per ovviare alle criticità connesse con la riprogrammazione dell'attività sanitaria.

Produzione ambulatoriale - confronto 2019/2020



Evidenze statistiche produzione ambulatoriale 2019-2020

- Riduzione di circa 840 mila prestazioni totali, per una riduzione percentuale del 45%
- La maggior riduzione di erogazione si è concentrata nel trimestre marzo-maggio, in correlazione con l'andamento epidemico
- Specialità maggiormente interessate: radiologia diagnostica, riabilitazione, cardiologia, oculistica, dermatologia, odontostomatologia, ortopedia e otorinolaringoiatria

Sono state predisposte tabelle descrittive che riportano, per ciascuna struttura, le differenze di produzione 2020/2019 da colmare, fatte salve le riprogrammazioni già effettuate, anche in funzione della distribuzione del gap sulle classi di fragilità della popolazione assistita. Obiettivo: fornire un ulteriore strumento alle strutture per la definizione di criteri di riprogrammazione delle agende.

Dimensionamento delle sospensioni e riprogrammazioni di prestazioni ambulatoriali

SISTEMA PROVINCIALE				
	Prestazioni sospese	Prestazioni riprogrammate	Annullate	% Riprogrammate/Sospese
PRIMA VISITA	22.848	12.528	298	55%
VISITA DI CONTROLLO	39.538	22.423	568	57%
ALTRE VISITE *	3.441	3.061	–	89%
ALTRO/PRESTAZIONI STRUMENTALI	122.843	89.669	1.443	73%
TOTALE	188.670	127.681	2.299	68%

* riferite ad agende senza distinzione tra 1ª visita e controllo

Dall'analisi dei dati trasmessi dalle strutture di ricovero e cura e ambulatoriali, risulta siano state annullate durante il lockdown (fino al 30 aprile) circa 189.000 prestazioni, di queste circa 128.000 hanno già trovato riprogrammazione.

La complessità della situazione attuale è legata principalmente ai seguenti fattori:

- riorganizzazione delle attività nel rispetto di misure igienico-sanitarie per prevenire il contagio
- gestione degli appuntamenti sospesi o annullati e nuove richieste di prestazioni
- persistente carenza di personale sanitario e difficoltà nel reperimento di specialisti

CONTRIBUTI DELLE ASSOCIAZIONI DEI PAZIENTI

Accesso alle nuove prescrizioni di prestazioni ambulatoriali

Criticità

- Lamentata la difficoltà di avere prenotazioni telefoniche: difficoltà nel prendere la linea, lunghi tempi di attesa per la risposta dell'operatore
- Prenotazioni al CUP: a volte si risolvono con un nulla di fatto per assenza di documenti indispensabili
- Difficoltà di prenotazione con sistemi informatici

Proposte

- Prenotazioni dirette da parte del MMG / implementazione prenotazioni in farmacia
- Prenotazione degli esami di controllo direttamente dalla struttura che effettua la visita
- Per la popolazione fragile, introduzione della figura dell'infermiere di territorio in grado di recepire la domanda di salute e di orientarla verso il servizio più idoneo.

Tempi d'attesa

Criticità

- TA inaccettabili per alcune tipologie di prestazioni (es. Mammografia); non vengono rispettate le priorità; grande disponibilità invece per le attività a pagamento
- Ritardi nella prescrizione dei farmaci sottoposti a piano terapeutico

Proposte

- Aumentare la disponibilità di professionisti per far fronte alla riduzione del n. di visite/ora
- "Studi medici associati" con accesso di specialisti e diagnostica di base
- Incentivazione della Telemedicina

Recupero delle prenotazioni annullate durante il periodo di emergenza Covid

Criticità

- È stato inviato il messaggio di annullamento delle prenotazioni e nessuna informazione sulla possibilità di recupero
- Alcuni pazienti, accompagnati alla visita, si sono ritrovati con prenotazioni annullate senza alcun preavviso

Proposte

- Ampliare la fascia oraria delle prestazioni maggiormente richieste, potenziando gli organici e sacrificando la libera professione, almeno fino al recupero dell'arretrato. Per questo scopo devono essere predisposte risorse economiche e personale aggiuntivo.

AZIONI PREVISTE

Telemedicina

Rappresenta una valida opportunità per limitare il rischio di contagio, oltre che un importante supporto ai servizi di assistenza nei confronti di persone fragili o affette da patologie croniche.

Ampliamento delle fasce orarie di erogazione delle prestazioni ambulatoriali

per limitare l'afflusso e lo stazionamento di persone all'interno delle sale di attesa e delle sale visite, garantendo nel contempo un adeguato volume di prestazioni.

Acquisto di prestazioni aggiuntive

Attivando forme di collaborazione tra soggetti pubblici e privati per rispondere al bisogno.

Estensione dell'offerta di prestazioni in solvenza a prezzi calmierati.

Rinnovo piani terapeutici

Attivazione del teleconsulto MMG/specialista, prevedendo la trasmissione per via telematica del piano al MMG e/o al paziente.

Incentivazione percorsi intra-struttura

Le visite e gli esami di approfondimento prescritti in ambito specialistico devono essere prioritariamente prenotati nell'ambito della struttura stessa

Favorire l'accessibilità alle prenotazioni

L'accesso alle prestazioni non può subire limitazioni né risultare discriminante per alcune tipologie di pazienti. Laddove sia stato previsto l'esclusivo utilizzo di app, dovrà essere associata la prenotazione telefonica.

Visite urgenti e casi indifferibili

Dovranno essere garantite le seguenti prestazioni:

- prestazioni urgenti (U e B);
- prestazioni inserite nell'ambito dei percorsi oncologici;
- tutte le prestazioni previste dai LEA nell'ambito della gravidanza;
- prestazioni legate alle terapie anticoagulanti orali;
- prestazioni prenotate e ritenute non rimandabili per ragioni di continuità
- assistenziale o terapeutica (ad esempio visite e medicazioni post-chirurgiche, somministrazione di farmaci o esecuzione di terapie il cui rinvio potrebbe generare un aggravamento della sintomatologia/condizioni del paziente).

Inoltre

Attenzione all'appropriatezza prescrittiva e al corretto utilizzo delle classi di priorità

Presa in carico dei pazienti cronici

Coinvolgimento delle Cooperative per la revisione dei PAI. Indispensabile privilegiare, per i pazienti presi in carico, le prestazioni ritenute essenziali rispetto al grado di evoluzione della situazione clinica.

INDAGINE

Indagine effettuata tra i soci dell'associazione Cuore Batticuore ONLUS sulle problematiche di natura sanitaria sorte durante il lock-down a seguito della pandemia Covid-19.

Il questionario è stato inviato via e-mail il 29 luglio con risposte ricevute entro il 4 agosto sempre via e-mail.

Il periodo di riferimento va da marzo a luglio 2020.

N.	DOMANDA	SI	%	NO	%	NON SO	%	NOTE
1	In famiglia hai avuto problemi di Covid 19?	5	11,63	37	86,05	1	2,33	N.1: COLPITO IL FIGLIO
1A	Se sì è stato risolto a casa o in ospedale?	5	100,00					N. 2: CASA - N. 2: OSPEDALE - N. 1: CASA CURATO VIA TELEFONO
2	Hai modificato la terapia farmacologica in conseguenza del Covid 19?	1	2,33	41	95,35	1	2,33	
3	Hai avuto qualche supporto per gestire la tua patologia durante il Covid 19?	7	16,28	35	81,40	1	2,33	SUPPORTO: N. 3: MEDICO DI BASE N. 4: CARDIOLOGO CUORE BATTICUORE
3A	Questo supporto dovrebbe essere sempre possibile per un cardiopatico?	26	60,47			17	39,53	N. 9: INDISPENSABILE
4	Hai preferito sospendere i controlli per le tue patologie durante il lockdown?	10	23,26	28	65,12	5	11,63	N. 3: IN ACCORDO COL MEDICO N. 1: SOSPESO CONTROLLO PACEMAKER
5	Hai avuto appuntamenti per esami e/o visite mediche annullate o rinviate?	20	46,51	23	53,49			
5A	Sei poi stato richiamato?	14	70,00	6	30,00			
6	Durante il lockdown hai fatto attività motoria in casa?	28	65,12	15	34,88			
7	Dopo il lockdown hai ripreso l'attività motoria?	31	72,09	12	27,91			N. 1: DOPO LOCKDOWN SI SENTE STANCO
8	Pensi che sia utile istituire (durante e/o al di fuori del lockdown) un punto di aggregazione per cardiopatici, anche e soprattutto extra ospedaliero, per confrontare i problemi ed essere aiutati a trovare la soluzione?	37	86,05	2	4,65	4	9,30	N. 14: OTTIMA OPPORTUNITÀ
9	Durante il lockdown ti sei sentito solo e/o abbandonato dal Servizio sanitario del territorio?	21	48,84	18	41,86	4	9,30	N. 9: MEDICO DI BASE COMPLETAMENTE ASSENTE N. 2: MEDICO DI BASE MOLTO PRESENTE N. 4: SERVIZIO SANITARIO IN DIFFICOLTÀ
10	Hai avuto problemi di rinnovo patente?	1	2,33	41	95,35	1	2,33	N. 1: NON ANCORA RISOLTO

ANNOTAZIONI VARIE SUL QUESTIONARIO

- 1) La risposta "NON SO" vuol significare che non è stata data risposta
- 2) Alla domanda 3 la risposta "NO" significa che non se ne è sentito il bisogno
- 3) Alla domanda 3A gli intervistati si sono mostrati molto sensibili ad avere un supporto
- 4) Alla domanda 5 la risposta "NO" sottintende anche che non erano previste visite o esami
- 5) Alle domande 6-7 preoccupante, per un cardiopatico, l'alta percentuale di "NO"
- 6) Alla domanda 8 grande problema "LA SOLITUDINE" che ha creato paura e ansia
- 7) Alla domanda 9 grande preoccupazione per le "NON RISPOSTE" dei vari servizi

Le Giornate del Cuore

sabato 17 e domenica 18 ottobre 2020

Anche quest'anno, nonostante la difficile situazione causata dalla pandemia in corso, Cuore Batticuore sarà presente sul Sentierone di Bergamo con un proprio gazebo e le tende della Croce Rossa.

I nostri cardiologi e le Crocerossine, assistiti dai nostri volontari, effettueranno la misurazione dei valori di colesterolo, pressione arteriosa e IMC (Indice di Massa Corporea) nelle giornate di sabato 17 e domenica 18 ottobre 2020.

È un servizio gratuito rivolto a tutta la popolazione del territorio per sensibilizzare sulla necessità di tenere sotto



controllo i valori misurati onde prevenire eventuali malattie cardiovascolari e non solo.

Pensiamo sia cosa gradita e il successo ottenuto negli anni scorsi — da 350 a 400 persone controllate ogni anno — ci stimola a proseguire in questa missione che riteniamo fondamentale per il nostro benessere.

Gli operatori dell'ARLU 118 ci affiancheranno con un loro gazebo per effettuare dimostrazioni di rianimazione cardiopolmonare ed

uso del defibrillatore e dimostrazioni di disostruzione delle vie respiratorie pediatrica.

Vi aspettiamo numerosi.



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 2020

all'angolo tra Largo Rezzara e Via XX Settembre, a Bergamo.

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

PERCHÉ LE NOCI? Perché sono preziose alleate della nostra salute grazie alla loro azione antiossidante e all'elevato contenuto di acidi grassi insaturi, rientrando a pieno titolo tra gli alimenti utili per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e il rischio di patologie cardiovascolari.

Pranzo Sociale annuale

Con grande rammarico, a causa del perdurare della pandemia COVID-19, dobbiamo comunicare la rinuncia all'organizzazione dell'incontro conviviale, con la necessaria consueta serenità che ogni anno ci permette di salutarci e scambiarci gli auguri di buone feste e di buon anno.

Auspichiamo che questo non allenti il senso di coesione che ci ha sempre contraddistinto, con la speranza che l'evento possa essere recuperato nel 2021.

Per ognuna delle attività presentate nelle prossime pagine, verrà predisposta apposita circolare informativa alla quale sarà allegata la normativa riguardante il rispetto delle disposizioni anti-COVID, che ogni partecipante alle attività sarà tenuto ad accettare al momento dell'iscrizione e a rispettare durante lo svolgimento delle attività.

Le circolari informative saranno a disposizione sia consultando il sito **www.cuorebatticuore.net** sia in segreteria nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 9 alle 12 (tel. 035.210743).

Riproponiamo, fiduciosi, le attività interrotte o annullate a causa della pandemia

CORSO DI 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.

A causa delle difficoltà sorte con chi ci concede l'uso delle palestre, rinviando ad una successiva circolare la comunicazione dei luoghi, giorni, orari, normativa anti-COVID, iscrizioni e costi relativi a questo corso.

CORSO DI GINNASTICA DI PREVENZIONE E MANTENIMENTO



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. In questo ambito si

inserisce quasi obbligatoria, certamente consigliata, la cosiddetta "ginnastica di mantenimento" con lo scopo di prevenire le ricadute (prevenzione secondaria).

La scienza medica è unanime nel considerare la sedentarietà come una delle cause dell'insorgere del rischio cardio-vascolare. Pertanto la ginnastica di mantenimento è consigliata anche a chi non ha avuto problemi cardio-vascolari (prevenzione primaria).

A causa delle difficoltà sorte con chi ci concede l'uso delle palestre, rinviando ad una successiva circolare la comunicazione dei luoghi, giorni, orari, normativa anti-COVID, iscrizioni e costi relativi a questo corso.

GRUPPO DI CAMMINO

L'attività del Gruppo di Cammino viene praticata il mercoledì mattina dalle ore 9, ha la durata di circa due ore e mezza e il punto di ritrovo è nel parcheggio dell'ATB in via Croce Rossa nel quartiere di Loreto a Bergamo.

Potrà essere sospesa in concomitanza di festività col mercoledì o in considerazione di condizioni atmosferiche avverse. La partecipazione del Socio di Cuore Batticuore è gratuita e non richiede alcuna prenotazione.

I soci incaricati di condurre il Gruppo di Cammino sono:
Nadia Rossini (cell. 349.1756227)
Rodolfo Chierchini (cell. 347.7908539)
Vittorio Fassi (cell. 339.5700856).

PROGETTO CARDIO-FITNESS

Allenamento fisico su cyclette

- N. 8 sedute di un'ora ciascuna, due volte la settimana, per quattro settimane, con intensità dello sforzo personalizzata sulla base di una valutazione di personale specializzato.
- N. 4 lezioni teoriche, tenute dal dr. Dante Mazzoleni, sulle cause delle malattie cardiovascolari, come riconoscerne i sintomi e come prevenirle.

Sedute di allenamento, lezioni teoriche ed iscrizioni presso la sede dell'associazione a partire da novembre 2020.

Il Consiglio Direttivo di Cuore Batticuore ha deliberato di **rendere gratuita la partecipazione al Corso "Cardio Fitness" ai Soci e non**, con priorità ai cardiopatici.

ATTIVITÀ INVERNALI DI PREVENZIONE... SULLA NEVE

Sci di fondo ed escursionismo invernale a piedi o con ciaspole

Lo sci di fondo e l'escursionismo con l'uso dei bastoncini, a piedi o con le ciaspole, sono attività fisiche molto adatte al cardiopatico perché consentono di adattare l'entità dello sforzo alle sue capacità e impegnano la quasi totalità della sua muscolatura corporea.

SETTIMANE BIANCHE A DOBBIACO, PRESSO L'HOTEL MONICA

1° TURNO: da sabato 9 a sabato 16 gennaio 2021

2° TURNO: da sabato 16 a sabato 23 gennaio 2021.

La prenotazione delle settimane bianche si riceverà:

- da lunedì 12 ottobre per chi conferma lo stesso turno fruito nel 2020,
- da lunedì 19 ottobre per tutti.

• **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, da lunedì 12 ottobre 2020.

PREPARAZIONE PRESCIISTICA ED ALL'ESCURSIONISMO INVERNALE

Dieci uscite all'aperto al sabato dalle ore 9 alle 11 per effettuare ginnastica specifica e camminata nordica.

Ritrovo nel parcheggio di Via Vacha a Bergamo nei giorni:

7 - 14 - 21 - 28 novembre 2020

5 - 12 - 19 dicembre 2020

2 - 9 - 23 gennaio 2021.

In caso di condizioni atmosferiche avverse, la ginnastica specifica si terrà nella palestra della scuola elementare Rosmini con accesso da via Vacha.

USCITE SULLA NEVE

Cinque uscite al sabato con partenza alle ore 7.00, nei giorni:
30 gennaio - 6 - 13 - 20 - 27 febbraio 2021.

VACANZA DI TRE GIORNI SULLA NEVE A SARRE IN VALDAOSTA
6 - 7 - 8 marzo 2021.

INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA DELLE ATTIVITÀ INVERNALI
Sabato 13 marzo 2021.

NB. Le località verranno definite in funzione dell'innevamento. Il programma dettagliato e tutte le condizioni che regolano le varie attività invernali saranno a disposizione presso la segreteria dell'Associazione, a partire da lunedì 28 settembre 2020.

Cicloturismo

Ciclogita dei tre laghi: RESIA CALDARO CALDONAZZO

6 giorni compresi tra il 25 maggio e il 10 giugno 2021

Dal Passo Bernina (m 2330 slm) a Samedan e, lungo la valle del fiume Inn, a Zernez e Martina. Poi salita a Nauders (Austria), al lago di Resia, il fiume Adige e, passando dal lago di Caldaro, fino a Trento. Di seguito salita a Pergine Valsugana, al lago di Caldonazzo, per finire a Bassano del Grappa (m 139 slm).

Con numerose e lunghe discese e poche salite, lungo strade prevalentemente ciclabili e asfaltate, sei giorni in bicicletta e cinque notti in albergo per un totale di 388 chilometri.

Come negli anni precedenti il pullman, con il carrello porta biciclette, seguirà i ciclisti, fermandosi ogni 20-30 Km, per raccogliere gli stanchi e trasportare chi vuole evitare i lunghi tratti in salita: da Martina a Nauders e da Trento a Pergine Valsugana.

Vacanze marine

Marina di Sibari, sulla costa ionica della Calabria

seconda metà di giugno 2021

Si torna sulle coste del mare Ionio, a Marina di Sibari frazione di Cassano all'Jonio, in provincia di Cosenza. Il Villaggio Club "Baia degli Achei" è luogo ideale per chi desidera rigenerarsi da stress e fatiche. È situato all'interno di una rigogliosa pineta che si affaccia su una grande spiaggia privata e che include anche un laghetto naturale, riservato agli ospiti per la pesca sportiva. Una pista ciclabile, che si snoda ai margini della spiaggia, collega gli altri lidi della marina.

Nel prossimo notiziario di marzo 2021 verranno fornite informazioni relative alla QUATTRO GIORNI ESTIVA IN VALLE D'AOSTA e alla GITA SOCIALE A PARMA E AI LUOGHI VERDIANI, anch'esse annullate a seguito della pandemia.

A tutte le attività proposte possono partecipare i soci in regola con il tesseramento 2021 e con il pagamento del contributo assicurativo. L'associazione declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone o cose nell'effettuazione delle attività.



Cuore ... Sport ha terminato la sua attività

L'assemblea straordinaria dei soci tesserati nel 2020 nell'Associazione di promozione sociale Cuore...Sport, svoltasi l'8 luglio 2020, ne ha deliberato all'unanimità lo scioglimento, devolvendo l'avanzo di fine gestione e le attrezzature all'associazione Cuore Batticuore Onlus, nel rispetto dell'art. 19 del proprio Statuto.

L'agenda del Cuore 2021

COMPLETAMENTE RINNOVATA NEI CONTENUTI

Viene distribuita gratuitamente a tutti i soci al momento del tesseramento per il 2021. Coloro che non l'avessero avuta possono recarsi in sede per ritirarla.

VACANZE DI FINE ANNO

La sede rimarrà chiusa
da giovedì 24 dicembre
a giovedì 7 gennaio.

Si riapre
venerdì 8 gennaio.

*Auguri di buone feste e
buone vacanze a tutti.*

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Settembre 2020

sabato 5 - 12 - 19 - 26
• Escursioni in montagna

Ottobre

sabato 3 - 10
• Escursioni in montagna
lunedì 5
• Apertura iscrizioni
ai corsi di ginnastica in palestra

lunedì 12

- Apertura iscrizioni alla ginnastica presciistica e al ciclo di uscite sulla neve
- Apertura prenotazioni alle settimane bianche a Dobbiaco per chi conferma lo stesso turno fruito nel 2020

sabato 17 e domenica 18
• **Le Giornate del Cuore**

lunedì 19

- Apertura prenotazioni alle settimane bianche a Dobbiaco per tutti

sabato 24

- **Assemblea ordinaria di Cuore Batticuore**

Novembre

martedì 3

- Inizio dei corsi di ginnastica

sabato 7 - 14 - 21 - 28

- Preparazione presciistica

sabato 21 e domenica 22
• **Le Noci del Cuore**

Dicembre

sabato 5 - 12 - 19

- Preparazione presciistica

mercoledì 23

- Ultimo giorno di apertura della sede

Gennaio 2021

sabato 2 - 9 - 23

- Preparazione presciistica

venerdì 8

- Riapertura della sede

da sabato 9 a sabato 16

- Primo turno settimana bianca a Dobbiaco

da sabato 16 a sabato 23

- Secondo turno settimana bianca a Dobbiaco

sabato 30

- Uscita sulla neve

Febbraio

sabato 6 - 13 - 20 - 27

- Uscite sulla neve

Marzo

da sabato 6 a lunedì 8

- Tre giorni sulla neve a Sarre in Valle d'Aosta

sabato 13

- Incontro di chiusura delle attività invernali

Tour del Peloponneso

dal 17 al 24 maggio 2021

Se parliamo di una terra ricca di storia e di bellezze naturali, di sicuro stiamo parlando della regione greca del Peloponneso.

Voleremo su Atene e da lì partiremo con la visita alla sempre splendida Acropoli e alle altre bellezze di cui la città è ricca.

Proseguiremo poi per Monemvasia, fortezza bizantina e veneziana, Sparta e la visita di Mistras, Gyteio, le grotte marine di Diros, Kalamata, il sito archeologico di Antica Messene e il castello di Koroni.

Infine andremo a Nauplia, prima capitale della Grecia, in Argolide e ai siti archeologici di Tirinto, Micene e Nemea, concludendo il tour ammireremo l'imponente opera del Canale di Corinto prima di rientrare ad Atene.



Cinque Elettrocardiografi donati all'Ospedale Papa Giovanni XXIII

Noi possiamo donare ...



te negli ultimi quattro anni in particolare alla Croce Rossa di Bergamo (due volte), Val di Scalve, Seriate, Pedrengo, Caravaggio, Villa d'Almè, Selvino ed alla Croce Verde di Colzate.

Queste autoambulanze, andando in soccorso di un cardiopatico, potranno eseguire immediatamente un elettrocardiogramma, anche a casa del paziente, ed inviarlo per via telefonica alla Sala Operativa Regionale dove un medico competente ne leggerà il

tracciato e, in base alle sue valutazioni, indicherà la struttura ospedaliera di competenza, che sarà immediatamente allertata e presso la quale verrà trasportato il paziente.

In tal modo sarà tempestivamente attivata la catena dell'intervento cardiologico di emergenza che prevede, in caso di infarto cardiaco acuto, l'esecuzione di un'angioplastica coronarica con stent per bloccare l'infarto stesso o perlomeno per ridurre le conseguenze nel cuore del paziente.

Una volta arrivato all'ospedale verrà "saltato" l'accesso al pronto soccorso ed il paziente arriverà direttamente nella sala operatoria di "emodinamica" dove il cardiologo ed il personale specializzato saranno pronti a "riaprire" immediatamente la coronaria che si sta

chiudendo e che è all'origine dell'infarto.

Con questa procedura l'intervento potrà essere eseguito con molti minuti di anticipo rispetto all'accesso ospedaliero abituale ed il risultato terapeutico sarà molto più efficace.

Rimane il problema della chiamata sollecita del 112.

Il paziente deve sapere che in presenza di dolore cardiaco va chiamato immediatamente il 112 per attivare la procedura che potrà salvare il cuore in pericolo.

Da anni Cuore Batticuore "insegna" alla popolazione come "si riconosce un infarto" e continuerà a farlo sapendo

Lo scorso 9 luglio Cuore Batticuore ha donato all'Ospedale Papa Giovanni XXIII cinque speciali elettrocardiografi, da assegnare ad altrettante autoambulanze dell'AREU (Azienda Regionale Emergenza Urgenza) che in città e nella provincia di Bergamo effettuano il servizio di soccorso 24 ore su 24.

La consegna è stata effettuata dal presidente dell'associazione **Nazzareno Morazzini** alla direttrice generale dell'ospedale **Maria Beatrice Stasi** che ha avuto parole di vivo apprezzamento per l'importante iniziativa e per le molteplici attività nelle quali è impegnata l'associazione. Erano presenti anche il direttore sanitario **Fabio Pezzoli**, il responsabile dell'elisoccorso **Angelo Giupponi** oltre a rappresentanti dell'AREU e un gruppo di cardiologi e consiglieri dell'associazione.

Queste nuove apparecchiature vanno ad aggiungersi alle altre nove dona-



I cinque elettrocardiografi donati

che questa conoscenza ha salvato e salverà molte vite.

Cuore Batticuore è orgoglioso di questa ulteriore donazione che sarà certamente di grande vantaggio per i cardiopatici bergamaschi.

... se anche voi donate

In occasione della dichiarazione dei redditi scegliete di devolvere il 5 per mille a Cuore Batticuore Onlus. Costa nulla, basta indicare nell'apposito riquadro il nostro codice fiscale.

Cod. Fisc. 01455670164

È con molta soddisfazione che Cuore Batticuore esprime la sua gratitudine ai **165 sostenitori** che con la loro scelta nella dichiarazione dei redditi del 2019 hanno contribuito a far ottenere all'Associazione dallo Stato **€ 7.087,53**.

Momenti di storia

Peste e oltre

di Sem Galimberti

"Nel 1399 scoppiò la peste nel bergamasco. Lunghe processioni dei Disciplini Bianchi, sotto la guida di Frate Venturino, invocavano pace e misericordia e cantavano Stabat Mater. Migliaia di persone prove-

nienti dal territorio si riversarono sul colle della Fara. Dopo una predica infuocata di Frate Luigi di Scalve, i principali cittadini che erano stati mortali nemici, si baciavano e si giurarono amicizia e fraternità sul Vangelo. Questo movimento di popolo contribuì a diffondere la grave epidemia pestilenziale che, verso la fine dell'anno, afflisse città e circondario. Gian Galeazzo Visconti, signore della città, proibì quelle processioni ma poi egli stesso comandò processioni per tre giorni, per ringraziare Dio di avergli assegnato la città di Siena. Ad ottobre si raccoglieva in Bergamo un consiglio di oltre quattrocento cittadini per deliberare se gli appestati dovessero tenersi nelle case o portarsi a San Fermo o a San Giorgio o al Monastero di Valmarina. Lunga e penosa la discussione. Per alzata di mano si decise di lasciare gli infermi nelle loro case.

E la peste, in tre mesi, trasse a morte ventimila persone".

(Bortolo Belotti - Storia di Bergamo e dei Bergamaschi, vol. III, pag. 74)

Questo documento, alla luce della pandemia del nostro tempo, ci induce ad alcune riflessioni.

1. Innanzitutto il testo porta la nostra attenzione sul rapporto tra Stato e Chiesa e al dibattito su apertura e chiusura delle Chiese (ricordate la presa di posizione critica della CEI contro la chiusura delle Chiese al pubblico? Un attentato al diritto al culto? Uno sfregio al Concordato!); tra pratica religiosa e credenza superstitiosa oggi il distacco è forte ma



Serenata con la morte, su Casa Milesi di Cassiglio (sec. XVII)

l'ignoranza delle leggi della scienza medica possono portare a disastri conseguenti. Anche nel nostro tempo, autorevoli pseudo filosofi civili e fervidi prelati di Santa Madre Chiesa hanno sostenuto che il virus e la pandemia sono venute per una punizione di Dio per i peccati degli uomini. Certo, in quei tempi lontani la scienza era ancora nella fase infantile e dunque era facile cercare soluzioni ai gravi problemi affidandosi alla misericordia divina e alla preghiera collettiva.

2. A quei tempi i nobili nemici mortali che si disprezzavano reciprocamente per il dominio sulla città, fanno poi finta di accordarsi ma affilano i loro coltelli in attesa che il morbo passi. Quanti pseudo-scienziati, quanti politici chiacchieroni, quanti conduttori televisivi del nostro tempo hanno finto di sorridere e consigliare ("Andrà tutto bene") per poi tornare alle vecchie cattive abitudini?

3. Non sempre le decisioni prese in democrazia diretta hanno un buon esito. La gente di Palestina due mila anni fa tra Gesù e Barabba scelse quest'ultimo e il Cristo salì il monte Calvario. Come dimenticare quelle bare sui camion che attraversavano la città?

Dopo due secoli e mezzo, ecco un'altra pandemia.

"Le persone s'infermavano et in breve giro di tre o quattro giorni terminavano la vita con accidenti antecedenti di delirii, di letarghi, et vomiti, et susseguenti di veder tumori

e nigredini di cadaveri".

**(Lorenzo Ghirardelli
Il memorando
contagio seguito
in Bergamo
l'anno 1630)**

*"Numerosi medici,
convocati dal Ma-*

gistrato della Sanità per discutere del contagio, negarono di essere di fronte alla peste bubbonica, arrivando quindi alla sottoscrizione che non vi erano argomenti che dimostrassero la presenza della tanto temuta peste nella città, ritenendo quindi i provvedimenti inammissibili. Ironicamente altri medici constatarono con inequivocabili argomenti che di peste si trattava ed il contagio era dilagante. Il 14 maggio 1630 tutte le scuole, il Palazzo della Ragione, le Accademie, i mercati, le botteghe di rigattieri e straccivendoli furono chiuse e fu vietato ogni commercio ambulante. Nella città di Bergamo morirono circa 10 mila persone. Nel contado circa 50 mila".

(Bortolo Belotti - Storia di Bergamo e dei Bergamaschi, vol. V, pag. 111 e seguenti)

A quei tempi la scienza era ancora empirica, è vero, ma i pareri dei cosiddetti scienziati non collimavano, come ai tempi nostri. I mass media hanno registrato, nel boom del Corona Virus, innumerevoli interventi contraddittori. Soprattutto si è capito che nessuno aveva la verità in tasca e che la scienza non è mai esaustiva, essendo il frutto di sperimentazioni con cui rispondere agli interrogativi. Anche le autorità politiche ("Adelante, Pedro, cum judicio") erano subito pronti a moderare i termini per non allarmare la gente. Anche allora, niente zona rossa e neppure arancio. E meglio nascondere la testa sotto la sabbia, come fanno gli struzzi.

segue alla pagina successiva

CURA, RELAZIONE, DIGNITÀ

È la sera del 12 maggio e come tante sere ultimamente l'insonnia è mia fedele compagna, cerco, cellulare fra le mani, il discorso che Papa Francesco sicuramente avrà rivolto a noi infermieri, figuriamoci se non l'ha fatto oggi, quest'anno... in questo periodo!

Trovo il discorso, lo leggo e mi soffermo alle parole *"Per questa dedizione, voi siete tra i santi della porta accanto"*... Santa? Perché Santa, io non mi sento Santa, mi sento semplicemente una persona che ha fatto il suo lavoro con fatica, dedizione ed impegno, come tutti i miei colleghi in prima linea. Perché Santa, i Santi non si dovrebbero arrabbiare mai! Io invece sono nervosa, arrabbiata e fatico a ritrovare quella sottile vena ironica che mi caratterizza.

Ripercorro questi ultimi 80 giorni e mi sembra di essere davanti ad un vecchio proiettore che scorre fotogrammi ed in ogni fotogramma vedo una storia, un'emozione, ma lo stesso unico denominatore: il senso di impotenza.

È il 21 febbraio, riunione straordinaria, abbiamo ricoverato il primo paziente Covid... non c'è problema nelle terapie intensive, siamo pronti, siamo abituati a gestire l'imprevisto, che vuoi che sia?

... tempo 10 giorni e la catastrofe. Ci troviamo in breve tempo in un vortice dal quale non si può e non si riesce



Andreina Scotti, Coordinatore Infermieristico
Dipartimento Emergenza Urgenza e Area Critica - ASST Papa Giovanni XXIII

ad uscire, siamo chiamati a restarvi dentro, dandoci la mano... a distanza... anche se non conosciamo i nostri compagni di viaggio.

La sicurezza, la prontezza, l'entusiasmo che ci caratterizza (noi... infermieri di area critica) lasciano presto spazio all'ansia del tempo che ci chiede di essere veloci, alla paura di sbagliare, alla consapevolezza di avere dei limiti e all'umana scoperta di avere limiti che solo una forza interiore, mai ascoltata più di ora, ci aiuta a superare. Non da meno ci pervade l'angoscia che questo

virus ci chiede 'spazi' che ad un certo punto non riusciremo più a trovare.

Osservo i visi dei miei pazienti, i loro corpi, e questi corpi hanno su di me un potere indescrivibile, ricostruisco immaginandomi i loro vissuti e mi commuovo senza nemmeno conoscerli.

Mi commuovo spesso, con me anche i miei colleghi, riscopriamo il gioco di squadra, sconfitte, ma anche vittorie.

Che emozione, il 20 marzo, la prima videochiamata a casa di un nostro assistito, quanto si è accorciata in quel momento la distanza tra lui e la sua famiglia! ... tra noi e lui! E scopro in questo momento che ho il 'potere' di offrire ai miei assistiti ciò che questo virus sta loro togliendo: Cura, Relazione, Dignità.

Ma questo virus sta prendendo qualcosa anche a me: mani, testa e cuore. Tuttavia questo è il mio posto, scelgo di restare ad offrire ciò che posso dare.

Leggo ancora *"Custodi e servitori della vita, mentre somministrano le terapie necessarie, ..."* è vero, anche oggi come tanti anni fa continuo a scegliere di essere serva della vita nel cercare di darle con il mio lavoro dignità e rispetto ... anche se, sicuramente non sarò più la stessa di ieri.

Andreina Scotti

continua dalla pagina precedente

Nel Trecento e nel Seicento, nel mondo non c'erano sette miliardi di persone che si spostavano da continente a continente, sui mezzi di trasporto per terra, per mare, per aria. L'orizzonte era più circoscritto e l'igiene precauzionale era un'opzione non garantita, neppure ai più ricchi. Oggi abitiamo lo stesso mondo, seppure così diseguale. Condividiamo un destino comune. Ma dobbiamo

mutare gli stili di vita. La crisi pandemica è frutto anche delle nostre scelte. Qualcuno mette ancora in dubbio che il riscaldamento globale sia una realtà e che i cambiamenti climatici di grandi dimensioni potrebbero essere causa di altre epidemie. Abbiamo devastato la biodiversità, abbiamo ridotto l'habitat, abbiamo privilegiato i grandi agglomerati e lasciato al loro destino i piccoli paesi di collina e di monta-

gna. **Occorre diventare più sobri, meno consumisti, inseguire una decrescita felice.** Dobbiamo costruire una nuova economia verde che modifichi la gerarchia del valore del lavoro: giusta paga per medici, infermieri, inservienti, autisti, raccoglitori di frutta e verdura. Sono queste le persone che contano quando le cose si fanno serie.

Sem Galimberti

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

IL CUORE AL TEMPO DEL CORONA VIRUS

Le cellule del nostro corpo per vivere hanno bisogno dell'ossigeno. L'ossigeno entra nel nostro corpo dai polmoni. Il sangue prende l'ossigeno dai polmoni e lo distribuisce a tutti gli organi, e quindi a tutte le cellule del corpo. Il sangue raggiunge tutte le parti del corpo tramite il sistema cardiocircolatorio, costituito dalle arterie, dai capillari e dalle vene.

La causa più frequente di malattia e di mortalità è proprio connessa al sistema cardiocircolatorio. In particolare il punto più debole è costituito dalle arterie, cioè in quei tubicini che veicolano quel prezioso liquido che è il sangue ricco di ossigeno.

Questi "tubicini" si possono ostruire o addirittura chiudere con gravissime conseguenze.

Ogni organo, le cui arterie si ostruiscono, soffre e muore (ad esempio: l'infarto per il muscolo cardiaco, ictus per il cervello, insufficienza renale per il rene, e così via).

L'aterosclerosi e la trombosi sono le due cause di questo blocco del flusso sanguigno. Chi ha le arterie belle pulite ha gli organi del corpo che funzionano bene, chi ha le arterie ostruite ha gli organi che funzionano male.

UNA PERSONA HA L'ETÀ DELLE SUE ARTERIE indipendentemente dalla sua età anagrafica.

Dobbiamo "tenere belle" le nostre arterie ed evitare quindi tutto ciò che le può danneggiare.

In primo luogo bisogna avere dei "buoni genitori" perché la genetica è la prima base che può proteggerci o danneggiarci. Non è possibile scegliere i propri genitori. Essi sono due e "sono quelli".

È invece possibile osservare uno stile di vita che protegga le arterie invece che danneggiarle.

Elenchiamo ancora una volta le regole da rispettare, sin dall'età giovane:

- 1 - non fumare.
- 2 - non ingrassare.
- 3 - fare regolare attività fisica.
- 4 - tenere "normale" la pressione del sangue.
- 5 - non diventare diabetici.
- 6 - tenere basso il livello del colesterolo LDL (cattivo).
- 7 - stare lontano dall'inquinamento atmosferico.
- 8 - evitare tutte le malattie infiammatorie.

Ovviamente alcune di queste regole sono di facile attuazione, altre più complicate da osservare.

In particolare l'infiammazione: se nel nostro organismo sono presenti fenomeni infiammatori l'aterosclerosi e la trombosi sono molto facilitate. La "banale" influenza può rappresentare un rischio per le nostre arterie.

Il Covid-19 è un virus che crea fenomeni infiammatori, anche molto gravi, che possono aggredire tutti i nostri organi (in particolare i polmoni, ma anche il cuore, i reni, il cervello).

Abbiamo subito questa grave pandemia ed abbiamo pagato un prezzo altissimo. La gravità è stata esaltata dal fatto che non avevamo alcuna conoscenza di questo virus.

Piano piano ci stiamo "istruendo" su come affrontare questo nemico. **Riusciremo a sconfiggerlo.**

Per il futuro dovremo trarre insegnamenti da questa esperienza, per non farci trovare impreparati di fronte a queste drammatiche evenienze. E dovremo ancora, e sempre, combattere la nostra battaglia per conservare sane le nostre arterie, che sono tanto preziose e indispensabili per la nostra buona salute.

INQUINAMENTO E COVID-19

Perché così tanti morti per Covid-19, soprattutto in Lombardia?

Ci sono molte ipotesi e molti studi sono stato avviati per rispondere a questa domanda.

Le caratteristiche ambientali della nostra regione sono tali che l'inquinamento da noi è particolarmente grave. È possibile che le polveri sottili (PM 10) presenti nell'aria facilitino il trasporto e perciò la diffusione del virus. Del resto sappiamo già con certezza che tutte le malattie delle vie respiratorie sono più frequenti in chi abita in pianura padana rispetto a chi abita in località più fortunate per la so-

lubrità dell'ambiente. Aspettando la risposta che gli scienziati ci daranno sul caso della diffusione di Covid, dobbiamo però già pensare a questo problema e cercare di stimolare le autorità (locali, nazionali, mondiali) perché il tema della "salute della terra" divenga prioritario nell'agenda politica. Intanto pensiamo ai bei cieli azzurri e puliti che abbiamo visto nel mese di aprile di quest'anno. Anche solo per questo "piacere" dovremmo considerare che l'ambiente va protetto e che di "terra" ne abbiamo solo una e dobbiamo preservarla per noi, per i nostri figli, per i nostri nipoti.

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

COVID-19: CHE FARE ORA?

D. - Sono un cardiopatico bergamasco di 77 anni. Sono stato fortunato e non ho avuto il Covid-19. Ora che l'ondata sembra passata, c'è qualche suggerimento particolare da seguire?

R. - Il Covid-19 è (stata?) un'infezione completamente nuova e grave, e che abbiamo dovuto affrontare senza sapere nulla del nemico che ci siamo trovati di fronte.

L'abbiamo affrontata con estrema risolutezza anche se, ovviamente, qualche errore è stato fatto, ma che è stato possibile definire tale solo a posteriori. Sicuramente non eravamo preparati perché è stato un evento imprevisto e improvviso. Adesso sappiamo molto di più. Se disgraziatamente ci fossero ulteriori ondate di infezione

saremmo in grado di opporci reagendo meglio al virus.

Una serie di terapie hanno dato buoni risultati, ma ovviamente ci aspettiamo tutti il vaccino per risolvere definitivamente il problema. Speriamo che le autorità mediche e dei singoli stati facciano fronte comune contro questo virus che, come visto, non risparmia nessuno.

I cardiopatici ed i meno giovani hanno rappresentato un bersaglio più facile.

Comunque le indicazioni da seguire sono uguali per tutti e sono quelle suggerite dall'OMS e dall'Istituto Superiore di Sanità. Certamente le regole di questi mesi sono state dure, in particolare l'isolamento sociale, ma sono state il vero muro che è stato in grado di rallentare l'epidemia.

Per i cardiopatici valgono le regole già suggerite cioè di non sospendere le loro terapie specifiche.

Più importante che per il passato sarà fare la vaccinazione antiinfluenzale annuale, perché già l'influenza "normale" può creare gravi danni al cuore e alle arterie. Se l'influenza si sovrapponesse ad una ripresa del Covid-19 sicuramente la gravità del problema sarebbe moltiplicata.

State informati dai canali ufficiali. Evitate di ascoltare le false notizie che purtroppo spesso circolano sui social media. State in collegamento con il vostro medico e con chi vi ha sempre dimostrato di meritare la vostra fiducia.

Come sempre Cuore Batticuore cercherà di esservi di aiuto.

COME SONO LE MIE ARTERIE?

D. - Lei parla sempre di "età delle nostre arterie" ricordando la definizione che "l'uomo ha l'età delle sue arterie", indipendentemente dall'età anagrafica. Io ho 70 anni e non ho disturbi di rilievo, ma vorrei sapere come sono le mie arterie. Sono belle "pulite" o hanno placche più o meno ostruttive?

R. - Ribadisco che gli organi del nostro corpo funzionano bene solo se il rifornimento di sangue è buono. Quindi per stare bene è indispensabile avere delle "belle" arterie.

Per conoscere lo stato delle nostre arterie l'ideale sarebbe di poterle "vedere" nel loro interno, per sapere se sono pulite o se hanno placche ostruenti.

La "visualizzazione" diretta delle arterie è possibile dall'esterno (cioè

con esami non invasivi) solo con l'Ecodoppler. Esame che si fa usando ultrasuoni; è abbastanza semplice, non invasivo e preciso nel mostrarci la situazione delle arterie. Purtroppo però gli ultrasuoni riescono a "vedere" all'interno del nostro corpo solo le arterie superficiali e non quelle profonde.

L'Ecodoppler è pertanto molto utile per valutare le arterie del collo (carotidi), l'aorta addominale e le arterie degli arti. Questa metodica non è utilizzabile per le arterie profonde, come le coronarie, le intracraniche, le arterie renali.

Anche le arterie dell'occhio (arterie retiniche) sono ben visibili dall'oculista quando guarda il "fondo dell'occhio".

Ci sono inoltre metodiche radiologiche (come la TAC e la risonanza magne-

tica) in grado di valutare lo stato delle arterie. Questi sono però esami più complessi, che espongono a dannose radiazioni, molto costose e difficilmente fruibili.

Ci sono poi gli esami invasivi (angiografia, coronarografia) che vanno riservati solo a casi clinicamente importanti perché comportano sempre un certo rischio.

Come può chiaramente capire le metodiche per "studiare" le arterie sono molte e sono talvolta complesse e vanno pertanto valutate da un medico esperto che sappia decidere gli esami giusti al momento giusto.

In ogni caso è poi compito del paziente seguire le indicazioni per mantenere "belle" le arterie, o non farle peggiorare nel caso abbiano già qualche difetto.

Si invitano tutti i soci che non vi avessero ancora provveduto a comunicare alla segreteria il proprio indirizzo di posta elettronica (e-mail) e/o il proprio numero di cellulare, al fine di permettere la diffusione rapida di comunicazioni.



CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

ASSISTE

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

PROMUOVE

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

SOSTIENE

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

Sede:

via Garibaldi, 11/13 - 24122 Bergamo
aperta lunedì, mercoledì e venerdì
dalle 9 alle 12, previo appuntamento
telefono 035 210743
e-mail: segreteria@cuorebatticuore.net
www.cuorebatticuore.net
cod. fiscale: 01455670164

LE INIZIATIVE DI CUORE BATTICUORE

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

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

COME SOSTENERE CUORE BATTICUORE

- ♥ Diventando socio € 20,00
- ♥ Facendo una **donazione liberale** tramite posta o banca (deducibile dalla dichiarazione dei redditi).
- ♥ Destinando il **5x1000** nella dichiarazione dei redditi a Cuore Batticuore indicando il

Codice fiscale 01455670164

Iscrizioni o donazioni possono essere effettuate:

- ✓ presso la sede dell'Associazione
- ✓ sul c/c postale n. 12647244 intestato a Cuore Batticuore Onlus
- ✓ sul c/c bancario IBAN: IT16T031111109000000003832 c/o UBI Banca, Agenzia di Loreto - Bergamo.



Caro socio ti invitiamo a rinnovare il tesseramento per l'anno 2021

Rinnovare il tesseramento è un chiaro segno di sostegno e di condivisione dei nostri obiettivi e ci incoraggia nel perseguirli.

Il contestuale versamento del contributo assicurativo ti consentirà di partecipare a tutte le attività motorie e ricreative da noi promosse ed alle nostre iniziative di volontariato, sempre tutelato in caso di infortunio.

Al momento del tesseramento ti verrà offerta gratuitamente la nuova Agendina del Cuore 2021 completamente rinnovata nei testi.

STATUTO

dell'organizzazione di volontariato

CUORE BATTICUORE - ODV

ART. 1 - COSTITUZIONE, DENOMINAZIONE E SEDE

È costituita, conformemente alla Carta costituzionale, l'organizzazione di volontariato denominata **"Cuore Batticuore ODV"** (in seguito denominata "organizzazione"). Essa è disciplinata dal presente Statuto e dal Dlgs del 3 luglio 2017 n. 117 – Codice del Terzo settore e successive integrazioni e modifiche.

In conseguenza dell'iscrizione al Registro Unico del Terzo Settore, l'organizzazione dovrà indicare gli estremi dell'iscrizione stessa negli atti, nella corrispondenza e nelle comunicazioni al pubblico.

L'organizzazione ha la sede legale nel Comune di Bergamo, la sua durata è illimitata ed opera prevalentemente nella Regione Lombardia. Eventuali variazioni di sede potranno essere approvate con deliberazione del Consiglio Direttivo.

Il trasferimento della sede legale all'interno dello stesso Comune non comporta modifica statutaria e può essere deliberata dal Consiglio Direttivo.

ART. 2 - FINALITÀ E AMBITO DI ATTUAZIONE

L'organizzazione persegue senza fini di lucro finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale prevalentemente a favore di terzi avvalendosi in modo prevalente dell'attività di volontariato dei propri soci con lo scopo di:

- favorire l'aggregazione dei pazienti cardiopatici, dei loro familiari e di quanti sensibili alla prevenzione e lotta alle malattie cardiovascolari;
- elaborare, promuovere e sostenere iniziative e progetti volti alla tutela dei diritti del cardiopatico, alla lotta e alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, al sostegno della ricerca scientifica e a quanto necessario per la riabilitazione dei cardiopatici;
- favorire la diffusione mediatica delle attività proprie e del Coordinamento Nazionale delle associazioni del CUORE denominato CONACUORE.

L'organizzazione esercita in via esclusiva o principale le seguenti attività di interesse generale di cui all'art. 5 del Codice del Terzo settore:

- a) interventi e servizi sociali ai sensi dell'articolo 1, commi 1 e 2, della legge 8 novembre 2000, n. 328, e successive modificazioni, e interventi, servizi e prestazioni di cui alla legge 5 febbraio 1992, n. 104, e alla legge 22 giugno 2016, n. 112, e successive modificazioni;
- b) interventi e prestazioni sanitarie;

d) educazione, istruzione e formazione professionale, ai sensi della legge 28 marzo 2003, n. 53, e successive modificazioni, nonché le attività culturali di interesse sociale con finalità educativa;

h) ricerca scientifica di particolare interesse sociale;

i) organizzazione e gestione di attività culturali, artistiche o ricreative di particolare interesse sociale, incluse attività, anche editoriali, di promozione e diffusione della cultura e della pratica del volontariato e delle attività di interesse generale di cui all'articolo 5 del Dlgs del 3 luglio 2017 n. 117;

u) beneficenza, sostegno a distanza, cessione gratuita di alimenti o prodotti di cui alla legge 19 agosto 2016, n.166, e successive modificazioni, o erogazione di denaro, beni o servizi a sostegno di persone svantaggiate o di attività di interesse generale a norma dell'articolo 5 del Dlgs del 3 luglio 2017 n. 117.

In particolare intende svolgere a titolo esemplificativo le seguenti attività:

- a. elaborare e realizzare progetti volti alla tutela, prevenzione, cura, riabilitazione, formazione e ricerca nel campo delle malattie cardiovascolari;
- b. stimolare, organizzare e partecipare con propri rappresentanti alle iniziative ed alle attività promosse da CONACUORE;
- c. collaborare con le istituzioni pubbliche e private, con enti del terzo settore, con le associazioni dei cardiopatici e con le Aziende sanitarie per il miglioramento delle strutture cardiologiche, cardiocirurgiche, riabilitative e del soccorso sia intra che extra-ospedaliero;
- d. far conoscere le attività dell'organizzazione attraverso pubblicazioni, conferenze, dibattiti ed incontri con la popolazione;
- e. promuovere la partecipazione ad attività di volontariato da svolgere nei reparti di Cardiologia per fornire sostegno morale agli ammalati ed ai loro familiari;
- f. organizzare attività motorie, ricreative e culturali;
- g. organizzare corsi di formazione per la rianimazione cardiopolmonare e corsi di abilitazione all'uso del defibrillatore per personale non sanitario.

L'organizzazione può assumere lavoratori dipendenti o avvalersi di prestazioni di lavoro autonomo o di altra natura, esclusivamente nei limiti necessari al loro regolare funzionamento oppure nei limiti occorrenti a qualificare o specializzare l'attività svolta.

In ogni caso, il numero dei lavoratori impiegati nell'attività non può essere

superiore al cinquanta per cento del numero dei volontari.

L'organizzazione può realizzare attività di raccolta fondi anche in forma organizzata e continuativa al fine di finanziare le proprie attività di interesse generale e nel rispetto dei principi di verità, trasparenza e correttezza nei rapporti con i sostenitori e con il pubblico.

ART. 3 - SOCI

Sono soci tutti coloro che, condividendo le finalità dell'organizzazione, fanno richiesta di ammissione presentata con domanda scritta dall'interessato.

Il numero degli associati è illimitato ma, in ogni caso, non può essere inferiore al minimo stabilito dal Codice del Terzo Settore.

L'ammissione è deliberata dal Consiglio Direttivo secondo criteri non discriminatori, coerenti con le finalità perseguite e l'attività di interesse generale svolta, ed è trascritta nel libro degli associati.

Eventuale diniego deve essere sempre motivato e comunicato entro 60 giorni all'interessato.

Avverso il diniego è ammesso ricorso all'Assemblea dei soci entro 60 giorni dalla comunicazione di rigetto e che dovrà pronunciarsi in occasione della prima convocazione utile.

Ciascun associato maggiore di età ha diritto di voto. Sono escluse partecipazioni temporanee alla vita dell'organizzazione.

La qualifica di socio è confermata con il pagamento della quota annuale.

I soci possono essere chiamati a contribuire alle spese annuali dell'organizzazione con la quota sociale ed eventuali contributi finalizzati allo svolgimento delle attività associative. Tali contributi non hanno carattere patrimoniale e sono deliberati dal Consiglio Direttivo.

I soci hanno il diritto di:

- esercitare il diritto di voto in Assemblea direttamente o per delega e di presentare la propria candidatura agli organi sociali;
- eleggere gli organi sociali e di essere eletti;
- essere informati sulle attività dell'organizzazione e potervi partecipare;
- controllare l'andamento dell'organizzazione come stabilito dalle leggi e dallo statuto;
- consultare i libri sociali inoltrando domanda al Consiglio Direttivo;
- conoscere l'ordine del giorno delle Assemblee;
- recedere in qualsiasi momento.

- I soci hanno il dovere di:
- rispettare il presente statuto, osservare le norme interne dell'organizzazione e le decisioni adottate dagli organi sociali;
 - versare la quota sociale annuale stabilita dal Consiglio Direttivo. Le quote sociali sono intrasmissibili e non rivalutabili e in nessun caso possono essere restituite ai soci e ai loro eredi;
 - attivarsi, compatibilmente con le proprie disponibilità personali, con la propria attività gratuita e volontaria, per il conseguimento dello scopo;
 - mantenere un comportamento conforme alle finalità dell'organizzazione e improntato alla correttezza nei confronti degli altri soci e degli utenti.

La qualifica di socio si perde per:

- recesso; l'associato può in ogni momento recedere senza oneri dall'organizzazione dandone comunicazione scritta al Consiglio direttivo. Il recesso non comporta la restituzione della quota associativa o di altre somme eventualmente versate all'organizzazione. Le dimissioni diventano effettive nel momento in cui la comunicazione perviene al Consiglio direttivo, ma permangono in capo all'associato le obbligazioni eventualmente assunte nei confronti dell'organizzazione.
- mancato pagamento entro i termini previsti della quota sociale per 2 anni consecutivi;
- decesso;
- esclusione per comportamento contrastante con gli scopi statutari e/o persistente violazione delle regole dell'organizzazione. L'esclusione del socio è deliberata dal Consiglio direttivo e deve essere comunicata al soggetto interessato il quale, entro 30 (trenta) giorni da tale comunicazione, può ricorrere all'Assemblea degli associati mediante raccomandata o PEC inviata al Presidente dell'organizzazione. L'Assemblea delibera solo dopo aver ascoltato, con il metodo del contraddittorio, gli argomenti portati a sua difesa dall'interessato.

ART. 4 - VOLONTARIATO E RAPPORTI ECONOMICI

L'organizzazione si avvale di soci volontari che svolgono attività in modo personale, spontaneo e gratuito, senza fini di lucro, neanche indiretti, ed esclusivamente per fini di solidarietà. I volontari sono iscritti in un apposito registro e svolgono la loro attività in modo non occasionale.

L'attività del volontario non può essere retribuita in alcun modo nemmeno dal beneficiario. Al volontario

possono essere rimborsate soltanto le spese effettivamente sostenute e documentate per l'attività prestata, entro limiti massimi e alle condizioni preventivamente stabilite dal Consiglio direttivo o in eventuale regolamento predisposto dal Consiglio direttivo e approvato dall'Assemblea. Sono in ogni caso vietati rimborsi spese di tipo forfettario.

La qualità di volontario è incompatibile con qualsiasi forma di rapporto di lavoro subordinato o autonomo e con ogni altro rapporto di lavoro retribuito e/o di contenuto patrimoniale con l'organizzazione.

I volontari devono essere assicurati contro gli infortuni e le malattie connesse allo svolgimento delle attività di volontariato nonché per la responsabilità civile verso terzi.

L'organizzazione può assumere lavoratori dipendenti o avvalersi di prestazioni di lavoro autonomo o di altra natura esclusivamente nei limiti necessari al loro regolare funzionamento oppure nei limiti occorrenti a qualificare o specializzare l'attività svolta.

ART. 5 - ORGANI SOCIALI

Sono organi sociali:

- a) l'Assemblea dei soci;
- b) Il Consiglio direttivo;
- c) Il Presidente.
- d) L'Organo di controllo, nei casi previsti dalla legge;
- e) Il Revisore legale, nei casi previsti dalla legge;
- f) Collegio dei Probiviri.

Gli organi sociali hanno la durata di 3 (tre) esercizi e i loro componenti possono essere riconfermati.

Fatta eccezione per l'Organo di controllo e per il Revisore Legale, i componenti degli organi sociali non percepiscono alcun compenso. Ad essi possono, tuttavia, essere rimborsate le spese effettivamente sostenute e documentate per l'attività prestata ai fini dello svolgimento della loro funzione.

ART. 6 - ASSEMBLEA DEI SOCI

L'organizzazione è dotata di un ordinamento democratico che garantisce la partecipazione, il pluralismo e l'uguaglianza dei soci.

L'Assemblea è l'organo sovrano dell'organizzazione ed è composta da tutti gli associati. Essa è il luogo fondamentale di confronto, atto ad assicurare una corretta gestione dell'organizzazione.

Hanno diritto di intervenire all'Assemblea tutti i soci in regola con il versamento della quota sociale annuale

da almeno 30 (trenta) giorni. Ciascun socio ha diritto ad esprimere un voto e può farsi rappresentare mediante delega scritta anche in calce all'avviso di convocazione. Ogni socio può rappresentare sino ad un massimo di 3 (tre) soci.

L'Assemblea si riunisce almeno una volta l'anno su convocazione del Presidente oppure su domanda motivata e firmata da almeno un decimo dei soci, oppure da almeno un terzo dei componenti del Consiglio direttivo.

L'Assemblea è presieduta dal Presidente dell'organizzazione o, in sua assenza, dal Vicepresidente.

L'Assemblea ordinaria e straordinaria è convocata almeno 10 giorni prima con comunicazione scritta, inviata tramite lettera o con altro mezzo anche elettronico, che attesti la ricezione della comunicazione da parte dei destinatari, contenente l'ordine del giorno, la data, l'ora e il luogo di prima e di seconda convocazione.

Ferme le limitazioni previste per la modifica dello statuto e per lo scioglimento dell'organizzazione, l'Assemblea è costituita in prima convocazione con la presenza della metà più uno dei soci, in proprio o per delega da conferirsi ad altro socio; in seconda convocazione qualunque sia il numero dei soci presenti in proprio o per delega.

L'Assemblea delibera a maggioranza dei voti favorevoli dei presenti.

La modifica dello statuto è approvata dall'Assemblea straordinaria con la presenza di almeno tre quarti dei soci e il voto favorevole della maggioranza dei presenti.

La trasformazione, la fusione, la scissione e lo scioglimento con la conseguente liquidazione dell'organizzazione e la devoluzione del patrimonio sono approvate dall'Assemblea straordinaria con il voto favorevole di almeno tre quarti dei soci.

Le decisioni sono palesi. Possono essere a scrutinio segreto se l'Assemblea lo ritiene necessario, con la maggioranza dei presenti.

All'apertura di ogni seduta, l'Assemblea elegge un segretario il quale redige il verbale e lo sottoscrive unitamente al Presidente.

Nelle deliberazioni di approvazione del bilancio e in quelle che riguardano la loro responsabilità gli amministratori non votano. Gli associati che abbiano un interesse in conflitto con quello dell'organizzazione, devono astenersi dalle relative deliberazioni.

Non può essere conferita la delega ad un componente del Consiglio direttivo o di altro organo sociale.

Sono ammessi al voto gli associati che hanno acquisito tale qualifica dal

momento dell'approvazione del Consiglio direttivo.

È possibile intervenire in Assemblea mediante mezzi di telecomunicazione ovvero l'espressione del voto per corrispondenza o in via elettronica, previa verifica dell'identità dell'associato.

L'Assemblea ordinaria:

- elegge e revoca tra i soci i componenti del Consiglio direttivo approvandone preventivamente il numero;
- elegge e revoca, quando previsto, l'Organo di controllo e/o il soggetto incaricato della revisione legale dei conti;
- elegge il Collegio dei Proviviri;
- approva il programma delle attività e il preventivo economico per l'anno successivo;
- approva il bilancio di esercizio dell'anno precedente formato dallo stato patrimoniale, dal rendiconto gestionale con l'indicazione dei proventi e degli oneri, e comprensivo della relazione di missione;
- approva l'eventuale bilancio sociale di cui all'art. 14 del Codice del Terzo settore e relativo decreto ministeriale;
- delibera sulla responsabilità dei componenti degli organi sociali e promuove azione di responsabilità nei loro confronti;
- delibera quando richiesto e, in ultima istanza, sui provvedimenti di rigetto della domanda di adesione all'organizzazione o delibere di esclusione, garantendo al richiedente la più ampia garanzia di contraddittorio;
- ratifica la sostituzione dei componenti del Consiglio direttivo dimissionari, decaduti o deceduti deliberata dal Consiglio direttivo;
- approva l'eventuale regolamento di esecuzione dello statuto per la disciplina degli aspetti organizzativi più particolari;
- approva l'eventuale regolamento dei lavori assembleari od altri regolamenti interni predisposti dal Consiglio direttivo;
- ratifica i provvedimenti di competenza dell'Assemblea adottati dal Consiglio direttivo per motivi di urgenza;
- delibera sugli altri oggetti attribuiti, alla sua competenza, dalla legge, dall'atto costitutivo o dallo statuto.

L'Assemblea straordinaria:

- delibera sulle modificazioni dell'atto costitutivo o dello statuto;
- delibera lo scioglimento, la trasformazione, la fusione e la scissione dell'organizzazione.

Le deliberazioni assembleari devono essere rese note ai soci e inserite nel libro verbale delle riunioni e deliberazioni dell'Assemblea. Le decisioni dell'Assemblea sono impegnative per tutti i soci compresi gli assenti, gli astenuti e i contrari.

ART. 7 - CONSIGLIO DIRETTIVO

Il Consiglio direttivo è l'organo di governo dell'organizzazione. Il potere di rappresentanza attribuito agli amministratori è generale. Le limitazioni del potere di rappresentanza non sono opponibili ai terzi se non sono iscritte nel Registro unico nazionale del Terzo Settore o se non si prova che i terzi ne erano a conoscenza.

Esso opera in attuazione degli indirizzi statutari nonché della volontà e degli indirizzi generali dell'Assemblea alla quale risponde direttamente e dalla quale può essere revocato.

Il Consiglio direttivo è composto da un minimo di 7 (sette) ad un massimo di 11 (undici) membri scelti dall'Assemblea tra i soci.

Non può essere nominato consigliere, e se nominato decade dal suo ufficio, l'interdetto, l'inabilitato, il fallito, o chi è stato condannato ad una pena che comporta l'interdizione, anche temporanea, dai pubblici uffici o l'incapacità ad esercitare uffici direttivi.

Il Consiglio direttivo è convocato almeno 7 giorni prima con comunicazione scritta anche in forma elettronica/telematica con comprovata ricezione, contenente l'ordine del giorno, la data, l'ora e il luogo di convocazione. In caso di urgenza la convocazione potrà essere fatta mediante invio scritto inoltrato almeno 2 (due) giorni prima della data prevista per la riunione.

È validamente costituito quando è presente la maggioranza dei componenti aventi diritto di voto. In difetto di convocazione formale o di mancato rispetto dei termini di preavviso, sono ugualmente valide le riunioni cui partecipano tutti i membri del Consiglio direttivo. Dura in carica 3 (tre) anni e i membri sono rieleggibili.

Alle riunioni possono essere invitati a partecipare esperti esterni e rappresentanti di eventuali sezioni interne di lavoro senza diritto di voto.

Il Consiglio direttivo si riunisce ogni qualvolta il Presidente lo ritenga opportuno o ne sia fatta richiesta da almeno la maggioranza semplice del Consiglio. È costituito con la presenza della maggioranza dei suoi membri. Essi possono essere dichiarati decaduti, con apposita delibera assunta a maggioranza dal Consiglio stesso, qualora si siano resi assenti ingiustificati alle riunioni del Consiglio direttivo per tre volte consecutive. Delibera a maggioranza dei voti dei presenti, in caso di parità di voti la deliberazione si considera non approvata. Nel caso di cessazione della carica di consigliere, per qualsiasi motivo, il Consiglio direttivo coopterà i candidati non eletti nell'ultima Assemblea di nomina

o, in mancanza, sceglierà tra i soci e ne proporrà la ratifica alla prima Assemblea. I consiglieri subentranti rimangono in carica per la durata residua del mandato. Nel caso in cui, per qualsiasi motivo, decada oltre la metà dei consiglieri, l'Assemblea deve provvedere all'elezione di un nuovo Consiglio.

Tutte le cariche sociali nel Consiglio direttivo sono elettive e gratuite: non è ammesso alcun compenso, salvo il rimborso delle spese effettivamente sostenute e documentate per l'attività prestata ai fini dello svolgimento della funzione. Le modalità di rimborso sono le stesse previste all'art. 5.

Il Consiglio direttivo è investito dei più ampi poteri da parte dell'Assemblea per la gestione ordinaria e straordinaria dell'organizzazione, fatti salvi quelli che la legge e lo Statuto attribuiscono all'Assemblea.

Il Consiglio direttivo svolge le seguenti funzioni:

- attua tutte le deliberazioni dell'Assemblea;
- delibera in merito alle limitazioni del potere di rappresentanza dei consiglieri;
- redige e presenta all'Assemblea il programma delle attività;
- redige e presenta all'Assemblea il bilancio di esercizio dell'anno precedente formato dallo stato patrimoniale, dal rendiconto gestionale con l'indicazione dei proventi e degli oneri, e comprensivo della relazione di missione o, comunque, formato sulla base delle normative previste dall'art. 13 del D.Lgs. 117/2017 e s.m.i.;
- redige e presenta all'Assemblea l'eventuale bilancio sociale di cui all'art. 14 del Codice del Terzo settore e relativo decreto ministeriale;
- elegge al suo interno il Presidente e su sua indicazione uno o più Vicepresidenti di cui uno Vicario;
- nomina, qualora previsto, il segretario e il tesoriere che possono essere scelti anche tra le persone non componenti il Consiglio direttivo oppure anche tra i non soci;
- accoglie le domande degli aspiranti soci o le respinge con motivazione;
- ratifica, nella prima seduta utile, i provvedimenti di competenza del Consiglio direttivo, adottati dal Presidente per motivi di necessità e urgenza;
- decide l'ammontare della quota sociale annuale;
- assume il personale strettamente necessario per la continuità della gestione non assicurata dai soci e comunque nei limiti consentiti dalle disponibilità previste dal bilancio;
- istituisce gruppi a sezione di lavoro i cui coordinatori possono essere invi-

- tati a partecipare alle riunioni del Consiglio e alle Assemblee;
- delega compiti e funzioni ad uno o più componenti del Consiglio stesso;
- assume ogni altra competenza non espressamente prevista nello statuto necessaria al buon funzionamento dell'organizzazione e che non sia riservata dallo statuto o dalla legge, all'Assemblea o ad altro organo sociale;
- delibera su eventuale variazione della sede legale.

I verbali delle sedute del Consiglio direttivo regolarmente sottoscritti sono conservati agli atti.

ART. 8 - PRESIDENTE

Il Presidente viene eletto dal Consiglio direttivo tra i suoi componenti.

Il Presidente dura in carica quanto il Consiglio direttivo, può essere rieletto e decade per:

- scadenza del mandato;
 - dimissioni volontarie;
 - revoca decisa dal Consiglio direttivo
- Il Presidente è il legale rappresentante dell'organizzazione nei confronti di terzi e in giudizio e compie tutti gli atti che la impegnano.

Compete al Presidente:

- presiedere il Consiglio direttivo e l'Assemblea e curarne l'ordinato svolgimento dei lavori;
- sottoscrivere il verbale del Consiglio direttivo e dell'Assemblea e curare che siano custoditi presso la sede dell'organizzazione dove possono essere consultati dai soci;
- nei casi di urgenza esercitare i poteri del Consiglio direttivo, salvo ratifica da parte di quest'ultimo nella sua prima riunione.

In caso di assenza, impedimento o cessazione, le relative funzioni sono svolte dal Vicepresidente vicario.

Di fronte ai soci, ai terzi ed a tutti i pubblici uffici, la firma del Vice Presidente fa piena prova dell'assenza per impedimento del Presidente.

ART. 9 - SEGRETARIO E TESORIERE

Possono essere nominati dal Consiglio direttivo, anche al di fuori dei propri componenti, il Segretario e/o il Tesoriere. Essi svolgono attività amministrative, contabili e di cassa dell'organizzazione.

Compete loro:

- redigere e sottoscrivere i verbali dell'Assemblea e del Consiglio direttivo e assicurarne la libera visione ai soci;

- curare la tenuta e l'aggiornamento dei libri sociali;
- curare la corretta tenuta delle scritture contabili, l'assolvimento degli obblighi fiscali e tributari;
- predisporre il bilancio consuntivo che il Consiglio direttivo propone all'Assemblea per l'approvazione.

ART. 10 - ORGANO DI CONTROLLO

- Qualora se ne ravvisi la necessità o sia previsto ai sensi del comma 2 dell'articolo 30 del Codice del Terzo settore può essere istituito l'organo di controllo, anche monocratico, eletto dall'Assemblea. Se costituito in forma collegiale è composto da tre persone, dura in carica quanto il Consiglio direttivo e i membri sono rieleggibili. Nel caso in cui l'organo di controllo sia scelto tra i soci, lo stesso non può essere retribuito.

- I componenti dell'Organo di controllo, ai quali si applica l'art. 2399 del Codice Civile, devono essere scelti tra le categorie di soggetti di cui al co. 2, art. 2397 del Codice Civile. Nel caso di organo collegiale, i predetti requisiti devono essere posseduti da almeno uno dei componenti.

- L'Organo di controllo vigila sull'osservanza della legge e dello statuto e sul rispetto dei principi di corretta amministrazione, sull'adeguatezza dell'assetto organizzativo, amministrativo e contabile, anche con riferimento alle disposizioni del D.Lgs. 8 giugno 2001, n. 231, qualora applicabili, e sul suo concreto funzionamento. Esso può esercitare la funzione di revisore legale dei conti nel caso in cui sia costituito da revisori legali iscritti nell'apposito registro.

L'Organo di controllo esercita inoltre compiti di monitoraggio dell'osservanza delle finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale e attesta che il bilancio sociale sia stato redatto in conformità alle linee guida ministeriali. Il bilancio sociale dà atto degli esiti del monitoraggio svolto dall'organo stesso. Le riunioni dell'Organo di controllo sono validamente costituite quando è presente la maggioranza dei suoi componenti e le deliberazioni vengono prese a maggioranza dei presenti.

I componenti dell'Organo di controllo possono in qualsiasi momento procedere, anche individualmente, ad atti di ispezione e di controllo, e a tal fine, possono chiedere al Consiglio direttivo notizie sull'andamento delle operazioni sociali o su determinati affari.

Al superamento dei limiti di cui all'art. 31 del Codice del Terzo Settore, la revisione legale dei conti è attribuita all'Organo di controllo che in tal caso deve essere costituito da revisori legali iscritti nell'apposito registro, salvo il caso in cui l'Assemblea deliberi la nomina di un Revisore legale dei conti o una società di revisione iscritti nell'apposito registro.

L'Organo di controllo potrà inoltre partecipare alle riunioni del Consiglio direttivo senza diritto di voto.

ART. 11 - COLLEGIO DEI PROBIVIRI

Qualora se ne ravvisi la necessità, può essere istituito il Collegio dei Probiviri eletto dall'Assemblea. Il Collegio arbitra in modo inappellabile circa le vertenze sorte nell'ambito dell'organizzazione e riguardanti uno o più soci, e propone al Consiglio direttivo gli eventuali provvedimenti disciplinari.

Il Collegio è composto da tre soci che non fanno parte del Consiglio direttivo. Il Collegio delibera secondo equità e arbitra in modo inappellabile circa le controversie sorte nell'ambito dell'organizzazione e riguardanti uno o più soci. Esso dura in carica quanto il Consiglio direttivo e i membri sono rieleggibili. Si riunisce su richiesta di almeno due componenti del Consiglio direttivo o del socio interessato alla vertenza. Le riunioni sono valide con la presenza di almeno due dei suoi componenti.

ART. 12 - PATRIMONIO E RISORSE ECONOMICHE

Il patrimonio può essere costituito:

- da beni mobili e immobili di proprietà dell'organizzazione;
- da eventuali erogazioni, donazioni e lasciti pervenuti all'organizzazione;
- da eventuali fondi di riserva costituiti con le eccedenze di bilancio.

L'organizzazione trae le risorse economiche per il suo funzionamento e lo svolgimento delle proprie attività da fonti diverse:

- quote associative e contributi dei soci;
- contributi pubblici e privati;
- donazioni e lasciti testamentari;
- rendite patrimoniali;
- rimborsi derivanti da convenzioni;
- raccolta fondi ai sensi dell'art. 7 del Codice del Terzo settore e relativo decreto ministeriale;
- ogni altra risorsa economica compatibile con le finalità dell'organizzazione e riconducibile alle disposizioni del Codice del Terzo settore.

ART. 13 - BILANCIO

L'esercizio sociale inizia il 1° gennaio e termina il 31 dicembre di ogni anno.

Per ogni esercizio dovrà essere redatto a cura del Consiglio direttivo il bilancio di esercizio formato dallo stato patrimoniale, dal rendiconto gestionale con l'indicazione dei proventi e degli oneri, e comprensivo della relazione di missione da sottoporre all'approvazione dell'Assemblea dei soci.

Il bilancio consuntivo deve essere redatto in conformità dell'articolo 13 del D.Lgs. 117/2017 e sue successive modifiche.

Il Consiglio direttivo, o il Tesoriere qualora nominato, gestisce le scritture contabili dell'organizzazione nel pieno rispetto di quanto prescritto dall'art. 13 e dall'art. 87 del D.Lgs. n. 117/2017.

La relazione di missione deve rappresentare le poste di bilancio, l'andamento economico e gestionale dell'ente e le modalità di perseguimento delle finalità statutarie.

Il bilancio di esercizio contiene i proventi e le spese sostenute relative all'anno trascorso ed è approvato dall'Assemblea entro il mese di aprile di ogni anno.

Nei medesimi termini, al superamento delle soglie di legge di cui all'art. 14 del Codice del Terzo Settore, si prevede la predisposizione del bilancio sociale da parte del Consiglio direttivo e l'approvazione da parte dell'Assemblea. Il bilancio sociale è redatto secondo le linee guida indicate con decreto del Ministro del lavoro e delle politiche sociali.

Il bilancio preventivo deve essere redatto in conformità all'art. 13 del Decreto Legislativo 117/2017, utilizzando lo stesso modello utilizzato per il bilancio consuntivo e deve contenere l'ammontare della quota sociale annua. Al bilancio preventivo deve essere allegato il programma dell'attività dell'organizzazione per l'anno in corso, specificando per ogni attività le connessioni con le finalità e l'oggetto descritti nel presente statuto ed evidenziando i risultati attesi.

La bozza del bilancio preventivo e del programma di attività sono elaborati dal Consiglio direttivo e devono essere discussi e approvati dall'Assemblea.

I bilanci sono depositati presso la sede dell'organizzazione 15 giorni prima dell'Assemblea e possono essere consultati da ogni socio.

Il patrimonio comprensivo di eventuali ricavi, rendite, proventi, entrate comunque denominate è utilizzato per lo svolgimento dell'attività statutaria ai fini dell'esclusivo perseguimento di fi-

nalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale.

È vietata la distribuzione, anche indiretta, di utili ed avanzi di gestione, fondi e riserve comunque denominate a fondatori, associati, lavoratori e collaboratori, amministratori ed altri componenti degli organi sociali, anche nel caso di recesso o di ogni altra ipotesi di scioglimento individuale del rapporto associativo, ai sensi dell'art. 8 comma 2 del D.Lgs. 117/2017.

ART. 14 - LIBRI SOCIALI

È obbligatoria la tenuta dei seguenti libri sociali:

- a) il libro dei soci;
- b) il libro delle adunanze e delle deliberazioni delle assemblee;
- c) il libro delle adunanze e delle deliberazioni del Consiglio direttivo;
- d) il libro delle adunanze e delle deliberazioni dell'organo di controllo e di eventuali altri organi sociali (se istituiti);
- e) il libro dei volontari contenente i nominativi degli associati che svolgono attività di volontariato non occasionale nell'ambito dell'organizzazione.

I libri di cui alle lettere a), b), c), e) sono tenuti a cura del Consiglio direttivo. I libri di cui alla lettera d) sono tenuti a cura dell'organo a cui si riferiscono.

I verbali, di Assemblea e di Consiglio direttivo, devono contenere la data, l'ordine del giorno, la descrizione della discussione di ogni punto all'ordine del giorno e i risultati di eventuali votazioni.

Gli associati hanno diritto di esaminare i libri sociali, secondo le modalità previste da un regolamento interno.

ART. 15 - SCIoglimento E DEVOLUZIONE DEI BENI

L'organizzazione ha durata illimitata. Lo scioglimento può essere deliberato esclusivamente dall'Assemblea straordinaria dei soci e con voto favorevole di almeno tre quarti dei soci.

In caso di estinzione o scioglimento l'Assemblea nomina uno o più liquidatori e determina le modalità di liquidazione del patrimonio.

Il patrimonio residuo è devoluto, previo parere positivo dell'Ufficio del Registro unico nazionale del Terzo settore di cui al comma 1 dell'articolo 45 del Codice del Terzo settore, e salva diversa destinazione imposta dalla legge, ad altri enti del Terzo settore individuati dall'Assemblea, aventi analoga natura giuridica e analogo scopo, o, in mancanza, alla Fondazione Italia So-

ziale a norma dell'art. 9, comma 1, del D.Lgs. 117/2017. L'obbligo del parere vincolante avrà efficacia dall'operatività del Registro unico nazionale del Terzo settore.

Nelle more di costituzione del Registro Unico resta in vigore la normativa prevista dal Decreto legislativo 460/1997.

ART. 16 - NORME DI RINVIO

Questo Statuto è approvato nel quadro dell'attività di adeguamento statutario, necessaria e facoltativa ex art. 101 c. 2 D.Lgs. 117/2017.

Le pattuizioni previste nel presente statuto che facciano specifico riferimento alle norme dettate dal D.Lgs. 117/2017, decorrono dal verificarsi della condizione ex art. 104 c. 2 D.Lgs. 117/2017 o dalla disposizione dei suoi effetti, ove non già entrati in vigore.

Per quanto non previsto dal presente statuto, si fa riferimento alle vigenti disposizioni legislative nazionali e regionali in materia, con particolare riferimento al Codice civile, al Dlgs del 3 luglio 2017 n. 117 - Codice del Terzo settore e successive integrazioni e modifiche e ai relativi decreti attuativi.

Nota

Il testo dello Statuto qui pubblicato sostituisce integralmente, in quanto aggiornato, quello già pubblicato su Bergamo Cuore n. 2 del luglio 2019. L'Assemblea del 16 luglio 2019, che lo doveva approvare, non è stata effettuata.



Rinascero Rinascerei

*quando tutto sarà finito
torneremo a riveder le stelle
Rinascero Rinascerei
la tempesta che ci travolge
ci piega ma non ci spezzerà
siamo nati per combattere la sorte
ma ogni volta abbiamo vinto noi
questi giorni cambieranno i nostri giorni
ma stavolta impareremo un po' di più ...
Rinascero Rinascerei...*

*Rinascero Rinascerei
abbracciati da cieli grandi
torneremo a fidarci di Dio
nel silenzio si respira un'aria nuova
ma mi fa paura questa mia città
siamo nati per combattere la sorte
ma ogni volta abbiamo sempre vinto noi ...
Rinascero Rinascerei*

Dedica a Cuore Batticuore

Questo mio brano **“Rinascero Rinascerei”** è nato per la mia città Bergamo in uno tra i più dolorosi di quei giorni dovuti al Covid-19. Ho sentito un forte desiderio, in quei momenti, di speranza e di rinascita. **“Rinascero Rinascerei”**, infatti, è un inno alla vita. *“Torneremo a riveder le stelle”* tutti in un unico infinito abbraccio.

Robi Facchinetti



Avviso di Convocazione dell'Assemblea ordinaria dei Soci

che si terrà presso la Sala del Tempio Votivo
in via Torino, 12 - Bergamo



CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

Bergamo - via Garibaldi, 11/13
Telefono 035.210743
Cod. Fisc. 01455670164

www.cuorebatticuore.net
segreteria@cuorebatticuore.net

IL BILANCIO SOCIALE ED ECONOMICO AL 31/12/2019

è a disposizione dei Soci che volessero prenderne visione da mercoledì 21/9/2020 presso la nostra segreteria e sarà comunque distribuito all'inizio dell'Assemblea.

IL TESTO DEL NUOVO STATUTO

è pubblicato in allegato al notiziario Bergamo Cuore del settembre 2020 ed è comunque a disposizione dei Soci nella sede dell'Associazione.

In prima convocazione venerdì 23 ottobre 2020 alle ore 14.30
ed in seconda convocazione

**sabato 24 ottobre 2020
alle ore 14.30**

per discutere e deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Bilancio sociale, stato patrimoniale e conto economico al 31 dicembre 2019
- Relazione dei Revisori dei conti al 31 dicembre 2019
- Bilancio di previsione 2020
- Modifica ed adeguamento dello Statuto dell'associazione Cuore Batticuore - Onlus alla legge di riforma del Terzo Settore (Decreto Legislativo del 3 luglio 2017 n. 117 - Codice del Terzo Settore - e successive modifiche ed integrazioni)
- Varie ed eventuali.

Bergamo, 2 settembre 2020

Cuore Batticuore - Onlus
Il Presidente
Nazzareno Morazzini

A norma di statuto:

- (art. 15) L'avviso di convocazione dell'Assemblea è pubblicato nella bacheca della sede dell'associazione e nell'allegato al notiziario Bergamo Cuore - Anno 37 - n. 2 - settembre 2020.
- (art. 9) Hanno diritto al voto i Soci in regola con il versamento della quota associativa per l'anno 2020.
- (art. 17) Ogni Socio può rappresentare, con delega scritta, un solo Socio.

DELEGA - Il Sottoscritto, _____

Socio dell'associazione Cuore Batticuore - Onlus,

delega il Socio _____ a rappresentarlo
all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 24 ottobre 2020, in seconda convocazione.
(ogni associato può rappresentare con delega scritta un solo socio - Art. 17)



Firma _____