

Bergamo Cuore

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

Insieme per la vita...



...noi volontari ci siamo



Bergamo
Capitale Italiana del
Volontariato 2022

Anno 39 · Numero 1 · **MARZO 2022**

Organo di informazione dell'Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie cardiovascolari

«**CUORE BATTICUORE - ODV**»
24122 Bergamo - Via Garibaldi, 11

aderente a





CUORE BATTICUORE

ODV

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Nazzareno Morazzini
Vicepresidente	Renato Oldrati
Tesoriere	Dino Salvi
Segretario	Enrica Tironi

Consiglieri

Adriano Amadigi
Gianfranco Chiozzini
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 - ODV"

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Sem Galimberti

Coordinatore di redazione: Renato Oldrati

Collaboratori: Dante Mazzoleni,
Nazzareno Morazzini, Loretta Pradella, Dino Salvi,
Dante Tacchini, Enrica Tironi.

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 39 - N. 1 - MARZO 2022

Il giornale è stato chiuso in redazione il 18/03/2022

Tre anni difficili ma con lo sguardo al futuro

di Nazzareno Morazzini

Carissimi Soci,

*il tempo scorre veloce e siamo
già arrivati alla fine del mio se-
condo mandato da Presidente.*

*Sono stati tre anni vera-
mente difficili, la pandemia
ancora in corso ha sospeso o
rallentato molte delle attività
di Cuore Batticuore, ma abbia-
mo sviluppato una grande re-
silienza e non ci siamo mai
arresi; ora finalmente vediamo
una luce in fondo al tunnel.*

*La mission principale della
nostra associazione è quella di
svolgere attività di promozione
della salute e del benessere
delle persone. Tutti gli sforzi quindi messi in campo sono stati orien-
tati verso la prevenzione delle malattie del cuore sia primaria, rivolta
a tutte le persone, che secondaria alla quale sono particolarmente in-
teressati coloro che già hanno subito l'evento cardiopatico.*

Vediamo sinteticamente quanto si è fatto.



Progetti

– Progetto “La promozione della salute del cuore”: è in auge da ben 17 anni e quest'anno scolastico si rivolge a 25 Scuole medie superiori di Bergamo e Provincia in collaborazione con ATS (Agenzia di Tutela della Salute) e UST (Ufficio Scolastico Territoriale).

Si articola in lezioni teoriche di prevenzione delle malattie cardiovascolari e lezioni pratiche di rianimazione cardio-polmonare e utilizzo corretto del defibrillatore (DAE) nelle classi quarte delle Scuole medie superiori (nelle pagine seguenti un articolo dettagliato).

Progetto pilota “La salute a scuola”: dal 2021 Cuore Batticuore si è fatta carico, organizzativamente ed economicamente, di inserire in una scuola media superiore di Bergamo, l'Istituto M.G. Mamoli, un infermiere specializzato. Lo scopo è quello di coinvolgere, in maniera sistematica, gli studenti e tutta la popolazione scolastica in percorsi di promozione alla salute e di educazione sanitaria. Una parte di questa attività è dedicata alle malattie cardiovascolari (nelle pagine seguenti un articolo dettagliato).

Siamo convinti che, formando e sensibilizzando le giovani generazioni, possiamo garantire livelli di salute e benessere di gran lunga superiori a quelli attuali.

– Progetto “Cardio-fitness”: avviare al recupero psico-fisico il cardiopatico attraverso l'apprendimento di cause, sintomi e prevenzione di ricadute delle malattie cardiovascolari e addestramento all'utilizzo corretto della cyclette (nelle pagine seguenti un articolo dettagliato).

segue alla pagina successiva

Attività motorie

- Camminate leggere tutti i mercoledì mattina con il Gruppo di cammino, due ore tra gli splendidi percorsi che portano in città alta e dintorni. Un modo per stare insieme e fare attività motoria in allegria.
- Camminate del sabato, variamente impegnative, sui colli o nelle vallate del nostro territorio ammirandone la bellezza e respirando aria pulita e salubre. Questa attività include a giugno una quattro giorni sulle Dolomiti o in Valle d'Aosta.
- Corsi di ginnastica in palestra, organizzati in più palestre a Bergamo e Mozzo, da ottobre a maggio, con Istruttori qualificati; sono proposte: attività aerobica, anaerobica, rinforzo muscolare e stretching.
- Attività invernali, dalla preparazione presciistica ai sabati sulla neve e alle settimane bianche, una prevenzione di grande efficacia per il nostro benessere. L'attività si conclude a marzo con una tre giorni sulle nevi Alto Atesine o Valdostane.
- Ciclogite: dai tre ai cinque giorni su vari percorsi nazionali o all'estero, per godere di panorami meravigliosi faticando molto ma con l'obiettivo di mantenersi in perfetta forma.
- Corsi di ballo di base e avanzati per coniugare attività fisica, spensieratezza e socializzazione.

Attività culturali

Si sono organizzate visite a mostre di pittori importanti (es. Monet a Palazzo Reale a Milano) e gite sociali e culturali a città che offrono la possibilità di spaziare nel tempo con le loro splendide architetture (es. Parma e Venezia).

Si è offerto ai soci la possibilità di visitare luoghi magnifici in Italia e all'estero con dei Tour, mediamente di otto giorni, che abbinano il piacere della vacanza al piacere culturale e dello stare insieme. Nel 2021 si è scelto il Tour del Peloponneso che ha dato la possibilità di immergersi nella storia greca nei secoli, da Micene a Messene, da Epidaurò a Sparta.

Attività di benessere e relax

Ogni anno si è proposto ai soci la possibilità di va-

canze marine rilassanti, della durata di due settimane, in luoghi splendidi e caldi, dalla Calabria alla Sicilia, alla Puglia: vacanze molto apprezzate.

Attività di volontariato

I volontari di Cuore Batticuore sono presenti durante tutto l'arco dell'anno nel Reparto di cardiologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo, un'attività che ormai si avvicina ai 10 anni di vita, anche se la pandemia ha creato per mesi problemi che hanno portato alla sospensione del servizio (nelle prossime pagine un articolo dettagliato).

Manifestazioni pubbliche

Ogni anno sono state organizzate due manifestazioni pubbliche nelle vie centrali di Bergamo:

- In collaborazione con la Croce Rossa le "Giornate del cuore" (un sabato e domenica di Ottobre) con lo scopo di misurare alla popolazione i valori di colesterolo, pressione arteriosa e l'IMC (Indice di Massa Corporea) con colloquio finale con un nostro cardiologo.
- Un sabato e domenica di novembre si è installato un gazebo per la vendita di sacchetti di noci con lo scopo di raccogliere fondi per l'associazione.

Sistema informatico e comunicazione

Grazie alle conoscenze e alla professionalità del nostro socio Angelo Turani, abbiamo finalmente realizzato un data-base dei nostri soci completo e aggiornato, semplificando e velocizzando tutte le operazioni di segreteria. Inoltre si ha la possibilità di elaborare statistiche e dati storici in tempi brevissimi.

L'utilizzo della APP Whatsapp, degli SMS, delle mail e del Sito Internet hanno poi reso possibile una comunicazione praticamente in tempo reale tra associazione e soci, impensabile sino a 2/3 anni fa.

A proposito di comunicazione, negli ultimi due anni abbiamo ridotto da tre a due edizioni annuali, causa pandemia, la stampa di Bergamo Cuore, notiziario fonte di informazione su tutte le attività programmate e sede di articoli di carattere sanitario e culturale. Ringrazio la redazione e i collaboratori per l'impegno e la disponibilità che



Lo screening sanitario nel tendone della CRI durante le Giornate del Cuore

segue
alla pagina successiva

continua dalla precedente

Tre anni difficili...

permettono di realizzare il notiziario veramente apprezzabile pur essendo di facile lettura.

Raccomando a tutti i soci di utilizzare sempre più gli strumenti sopra citati!

Donazioni

Cuore Batticuore, come sempre, ha ritenuto opportuno farsi carico di donazioni di elettrocardiografi all'Ospedale Papa Giovanni XXIII che sono stati poi dati in carico all'AREU 118 di Bergamo che li ha allocati sulle autoambulanze creando così i presupposti per salvare sempre più vite umane.

Come avete potuto leggere le attività promosse e/o organizzate da Cuore Batticuore sono molteplici e mi preme rimarcare che in tutte c'è la presenza dei nostri volontari a cui con grande affetto dico "grazie" per la loro grande disponibilità e professionalità.

Un doveroso ringraziamento al Consiglio Direttivo che in questi tre anni mi ha aiutato e sostenuto nel proporre, organizzare e finalizzare tutte le attività con grande impegno e competenza.

Un grazie di cuore alla segreteria che ha svolto un lavoro veramente eccezionale considerando le crescenti difficoltà burocratiche e a tutti i soci che in varie forme hanno contribuito al miglioramento dell'efficienza di tutta l'associazione.

Concludo augurando al prossimo rinnovato Consiglio Direttivo di proseguire nell'espletamento di tutti i progetti in corso ampliandone gli orizzonti e ricercando la sinergia con altre associazioni e/o Enti: stando nell'associazione abbiamo imparato che da soli non si va da nessuna parte e che l'unione fa la forza, il nostro motto deve continuare ad essere "Insieme per la vita...".

State vicini all'associazione e sostenetela, per il bene di tutti.

Un abbraccio affettuoso.

Nazzareno Morazzini

P.S. In sede dal 13 aprile e in occasione dell'Assemblea annuale del 30 aprile, potrete trovare il Bilancio sociale con i dettagli di tutte le attività e manifestazioni sopra citate.

Alcuni dati sulle caratteristiche dei soci dell'associazione Cuore Batticuore regolarmente iscritti nel 2021

Femmine	47%
Maschi	53%

Cardiopatiche	4%
Cardiopatici	16%
Non cardiopatici	80%

Residenti in Bergamo	48%
Residenti fuori Bergamo	52%

Fasce di età:	da 41 a 50 anni	1%
	da 51 a 60 anni	6%
	da 61 a 70 anni	24%
	da 71 a 80 anni	41%
	oltre 80 anni	28%

Partecipano a una o più attività (motorie, culturali e/o sociali)	52%
Semplici sostenitori (non partecipano ad alcuna attività)	48%

Alcuni dati sull'attività di volontariato effettuata nel 2021 dai soci volontari dell'associazione Cuore Batticuore

Soci che hanno prestato gratuitamente parte del loro tempo libero in qualità di volontari per la realizzazione delle attività dell'associazione nel 2021.

Medici	8
Volontarie	14
Volontari	31
Totale	53

Ore dedicate ad ognuna delle sottoindicate attività nel 2021.

Presidio della sede	945
Attività varie in sede (*)	1215
Giornate del cuore (screening sanitario)	62
Giornate delle noci (raccolta fondi)	53
Lezioni nelle scuole	278
Riunioni Consiglio direttivo	210
Volontariato in Ospedale (°)	16
Aggiornamento sistema informatico	120
Totale	2899

(*) amministrazione, organizzazione attività motorie ed eventi socio-culturali, editoria e comunicazione

(°) effettuato solo in dicembre a causa delle limitazioni dovute alla pandemia da COVID

Bergamo è stata nominata prima Capitale Italiana del Volontariato 2022

Il 5 dicembre 2021, durante le celebrazioni per la Giornata Internazionale del Volontariato, Bergamo è stata nominata la prima Capitale Italiana del Volontariato. Ad annunciarlo ai cittadini e ai volontari bergamaschi sono stati il Sindaco Giorgio Gori e il Presidente del CSV, ossia del Centro di Servizio per il Volontariato di Bergamo, Oscar Bianchi. Il logo creato con i colori della Città di Bergamo rappresenta un abbraccio come quello che i volontari portano quotidianamente con il loro servizio.

Il volontariato, non solo bergamasco ma anche italiano, è l'espressione odierna di un lungo cammino che, a partire da alcuni secoli fa fino ad oggi, si è particolarmente sviluppato nella società democratica e partecipativa. La nomina di Bergamo a prima Capitale Italiana del Volontariato è innanzitutto un premio al movimento della città e del territorio che conta, secondo le stime diffuse dal CSV, circa 4.300 associazioni per oltre 100mila volontari: un dato in costante crescita e tanto più significativo se messo in relazione al numero degli abitanti della provincia (circa 1.115.000).

Andando oltre lo slogan del "grande cuore dei bergamaschi", i dati oggettivi raccontano quindi come la Bergamasca sia storicamente una terra di volontari, di persone che si mettono al servizio degli altri silenziosamente, senza nulla chiedere in cambio, tanto nel mondo laico quanto in quello ecclesiale. La designazione di Bergamo ha inoltre un forte valore simbolico, visto l'impatto che la prima ondata di Covid ha avuto sul nostro territorio, territorio che ha saputo reagire proprio grazie alla solidarietà e alla generosità dimostrata dai bergamaschi. La Capitale 2022 sarà quindi l'occasione per apprezzare il senso più profondo del volontariato, celebrarlo, portarlo nel cuore della comunità per renderlo disponibile ad altri, affinché possa **rigenerare la cultura della solidarietà** nei nostri territori. E allo stesso tempo un anno in cui affrontare insieme quella transizione a cui il mondo del volon-



Bergamo
Capitale Italiana del
Volontariato 2022

ariato è chiamato nei prossimi mesi: **il passaggio tra quello che è stato e quello che sarà dopo la crisi pandemica**. Perché anche il volontariato non potrà più essere lo stesso.

Noi bergamaschi orgogliosi di questa nomina non possiamo esonerarci dal riflettere sui **valori portanti** del volontariato. L'essere volontari parte da un sentimento interiore di spontaneità, di libertà, di generosità, di impegno gratuito per gli altri.

GRATUITÀ - DONO: l'aiuto "donato" produce in chi lo offre e in chi lo riceve un messaggio positivo sulla sua vita. La capacità di donare libera dalle logiche economiche e del tornaconto. Il donare evidenzia la libertà di poter disporre di se stessi per il bene comune.

ALTRUITÀ: l'agire per il beneficio dell'altro implica il riconoscimento del valore di ogni altra persona.

RELAZIONE D'AIUTO: comporta condivisione e prossimità. Ogni esperienza solidale del volontariato si esplica nel contatto tra chi offre l'aiuto e coloro che se ne possono avvalere a partire da una condizione di disagio-bisogno. Tale relazione richiede ascolto, accoglienza, valorizzazione dell'altro. Il prendere in carico, condividendo nella prossimità e nella quotidianità i disagi e le risorse per affrontarli, induce gradualmente all'acquisizione di stili di vita e di comportamento che ricostituiscono e consolidano un

tessuto sociale spesso disgregato e frazionato.

PROMOZIONE UMANA: l'attenzione all'altro si esprime nell'investire gratuitamente per il suo bene più autentico e realisticamente desiderabile. Il volontariato deve operare per promuovere fraternità e inclusione sociale attorno a chi è "escluso". Non deve alimentare

dipendenza, ma puntare a sviluppare autosufficienza garantendo accoglienza e valorizzazione.

LIBERTÀ E AUTONOMIA: l'intervento gratuito per il "bene" dell'altro offre al volontario e alla sua organizzazione una posizione privilegiata nel dialogo con il territorio e con le istituzioni. Il volontariato non può dipendere da legami di mutualità e reciprocità. Ciò mette in grado i volontari di potersi confrontare con coscienza critica, libera e costruttiva con le istituzioni.

VOLONTARIATO E SCUOLA: i temi del volontariato, della solidarietà, devono essere portati dentro la scuola. L'importanza del volontariato tra i giovani è cruciale, apre la mente, stimola al dialogo, alla riflessione e soprattutto fa crescere l'empatia verso chi ha bisogno.

Questo è lo sforzo che tutti, istituzioni, organizzazioni, associazioni, oggi devono compiere.

Madre Teresa di Calcutta amava dire: *"...chi nel cammino della vita ha acceso anche soltanto una piccola fiaccola nell'ora buia di qualcuno, non è vissuto invano..."*.

Enrica Tironi Amadigi



In ricordo di Luigi Piantoni

Un Presidente di polso. Luigi Piantoni, scomparso nei mesi scorsi, era un decisionista, cioè una persona abituata a concludere ogni discussione con una decisione. Ascoltava, valutava e poi compiva una scelta. Era capace di una sintesi e, appena possibile, partiva in quarta. Certo, chi l'ha conosciuto da vicino, non può negare che mancasse di coraggio nelle scelte, alcune volte non sempre condivise. Ma tant'è, chi ha carattere e preparazione non può pretendere di piacere a tutti.

Queste note scritte con affetto, servono per tenere viva la memoria di una persona che ha dato molto all'associazione Cuore Batticuore, fin dai suoi primordi in quei lontani anni Ottanta fino a diventarne Presidente per lunghi anni, succedendo al gentile sig. Balbo che, con il dott. Mazzoleni e l'indimenticabile dott. Casari, ha dato fisionomia continuativa all'associazione.

Negli anni Duemila ha retto il sodalizio coinvolgendo tanti ottimi collaboratori, a cui erano stati assegnati compiti specifici: l'analisi medica, la prevenzione cardiologica, i consulti, l'appoggio psicologico, il mantenimento della salute attraverso lo sport e le attività culturali. In quel periodo era necessaria una nuova sede dopo la cancellazione da parte degli Ospedali Riuniti di posti letto per la riabilitazione. La risposta venne con l'ospitalità di una nuova sede al primo piano dell'ex Matteo Rota.

Durante la presidenza Piantoni, e grazie anche al rispetto che circondava il suo ruolo professionale nella più importante banca locale, si sono avvicinate al sodalizio tante persone alimentando quell'attenzione al problema cardiologico che non sempre trovava attenzione nell'opinione pubblica. La didattica intorno ai nuovi stili di vita era all'ordine del giorno di tante iniziative: innanzitutto la cultura attraverso cicli di approfondimento artistico, viaggi di studio, visita a mostre; poi il potenziamento del cicloturismo, le escursioni in montagna, lo sci di fondo, il mantenimento della forma fisica nelle palestre... tutte attività che ancora oggi sono un fiore all'occhiello di Cuore Batticuore.

Lanciò il Progetto Vita col quale promosse, da precursore illuminato, la prevenzione delle cardiopatie e l'uso dei defibrillatori.

Un'ultima caratteristica va sottolineata dentro la presidenza Piantoni: l'allargamento verso l'esterno, uscendo dall'ambito ristretto locale per occuparsi dei paesi in via di sviluppo. In particolare, affiancando l'azione dei Padri Monfortani in Africa con la Onlus Cuore Solidale, è grazie al notevole successo della raccolta fondi che il progetto Malawi permise la realizzazione di scuole, centri professionali e presidi medici in quel poverissimo territorio. Quanti sacchetti



di noci sono stati distribuiti per sostenere queste opere buone?

E poi l'affiliazione a CONACUORE, l'unione nazionale delle associazioni a cui sta a cuore... la salute del cuore. In questo ambito la sua capacità è stata valorizzata anche con l'assegnazione annuale del riconoscimento del "Buon Seminatore", statuetta-trofeo che la sua Mariuccia e i suoi figli conservano con orgoglio sopra la scrivania del loro caro congiunto.

Sem Galimberti



Luigi Piantoni in Malawi con la moglie Mariuccia e il dott. Angelo Casari

DONAZIONI

La nostra associazione, pur se di piccole dimensioni, è riuscita negli ultimi anni a farsi conoscere sul territorio stabilendo sempre più rapporti di collaborazione e in Rete con le Istituzioni ed Enti del territorio.

Le attività previste dalla mission di Cuore Batticuore sono molteplici, alcune anche di grande impatto sociale, e quindi è di fondamentale importanza che siano state conosciute e riconosciute da tutti quei "soggetti" che operano nel sociale e non.

Questi rapporti collaborativi hanno permesso alla nostra associazione di ricevere contributi e donazioni indispensabili per poter finanziare adeguatamente tutti i progetti proposti.

Un ringraziamento al **Comune di Bergamo, in particolare all'Assessorato alle Politiche sociali**, per i contributi che ogni anno ci elargisce a favore delle iniziative sociali sul territorio, ad esempio le Giornate del Cuore, le dona-

zioni di elettrocardiografi per ambulanze della Croce Rossa e del 118, iniziative estremamente importanti per la comunità del nostro territorio.

Nel 2021 abbiamo messo in campo il progetto pilota "La salute a scuola", in collaborazione con CNAI-ARLI (Associazione Regionale Lombardia Infermieri), un'iniziativa che ha previsto l'inserimento di un infermiere specializzato presso la Scuola media superiore Maria Grazia Mamoli di Bergamo per un totale di 12 ore settimanali per tutto l'anno scolastico.

In questo terribile tempo di pandemia l'infermiere è stato certamente un punto di riferimento importante e fondamentale per tutti gli studenti e insegnanti della scuola, una risorsa che dovrebbe essere in futuro presente in tutte le scuole.

Per questo progetto, finanziato da Cuore Batticuore, abbiamo avuto significativi contributi e sostegni dall'Asses-

sorato all'Istruzione del Comune di Bergamo, dalla Fondazione della Comunità Bergamasca, dalla Fondazione Ubi Banca Popolare di Bergamo e dalla sig.ra Giuliana dell'omonima Trattoria.

Un ringraziamento anche al **Comitato genitori della Scuola Mamoli** che ha sostenuto da subito il progetto elargendoci un piccolo ma significativo contributo.

Questi contributi ci permetteranno, quasi sicuramente, di proseguire e probabilmente ampliare, l'intervento a favore dei nostri ragazzi per garantire loro un futuro in salute.

GRAZIE!

È doveroso, infine, ringraziare tutti quei **Soci e non**, che con le loro donazioni permettono alla nostra associazione di mantenersi viva e di poter così proseguire la mission di aiuto sociale a tutta la gente del nostro territorio.

Nazzareno Morazzini

CORSI DI BLSD

Basic Life Support and Defibrillation - Sostegno cardiorespiratorio di base e defibrillazione

Un gruppo di 9 soci volontari di Cuore Batticuore aveva partecipato il 19 giugno 2019 al Corso regionale per operatori laici di Rianimazione cardiopolmonare di base e defibrillazione precoce, tenuto dal Coordinatore Infermieristico signora Elena Rottoli dell'AAT (Articolazione Territoriale Aziendale) 118 Bergamo - AREU - Regione Lombardia, conseguendo l'idoneità ad essere operatore laico di BLSD e l'abilitazione all'utilizzo del DAE (Defibrillatore Automatico Esterno).

A cominciare dell'anno scolastico 2020/2021 questo riconoscimento ha consentito ai nostri volontari di effettuare addestramento pratico di BLSD, con i nostri manichini (Mini-Anne), agli studenti delle scuole medie superiori nelle quali i nostri cardiologi tengono le conferenze sul contrasto alle cardiopatie (nelle pagine seguenti un articolo dettagliato).

Stante il notevole successo che l'iniziativa ha avuto, poiché per l'anno scolastico 2021/2022 le scuole medie superiori che hanno richiesto il nostro intervento sono aumentate da 11 a 25, un secondo

gruppo di 10 volontari ha partecipato ad un ulteriore corso il 27/02/2022 potendo così andare in aiuto al primo gruppo già notevolmente impegnato.



LA SALUTE A SCUOLA

Continuiamo a parlare del progetto pilota **“La Salute a Scuola”** che è stato attivato anche per l'anno scolastico 2021-2022, grazie al finanziamento dell'associazione Cuore Batticuore e al sostegno dell'ARLI (Associazione Regionale Lombardia Infermiere/i), presso la Scuola media superiore Mamoli di Bergamo.

Le attività dell'infermiere scolastico si sviluppano da lunedì a venerdì per 12 ore settimanali e si strutturano su 2 livelli di intervento:

1) Interventi individuali presso l'ambulatorio infermieristico per il trattamento delle acuzie e per la gestione delle malattie croniche.

All'ambulatorio accedono gli studenti che, per problemi subentranti di natura sanitaria durante l'orario scolastico, hanno necessità di interventi gestiti dall'infermiere.

Nelle fasce orarie e/o nella giornata nella quale l'infermiere è assente è stata istituita una reperibilità telefonica. L'infermiere viene chiamato dal personale docente e, attraverso una consulenza guidata, si definiscono le azioni di intervento più opportune per quel singolo studente.

2) Interventi collettivi nelle classi attraverso incontri mirati per la trattazione di argomenti di educazione alla salute e prevenzione primaria.

I temi che ad oggi sono stati trattati a livello collettivo nei quali l'Infermiere ha portato il suo contributo sono stati individuati grazie alla somministrazione di un questionario ad una classe campione (24 studenti di una classe 4^a) nella quale sono emersi i principali bisogni formativi, di seguito riportati:

- A. gestione segni-sintomi covid, vaccini anti-covid, andamento pandemico, regole da rispettare
- B. prevenzione ed educazione sanitaria riguardo tematiche cardiovascolari
- C. corso di primo soccorso
- D. prevenire l'ansia e attacchi di panico
- E. alimentarsi correttamente e i disturbi alimentari
- F. la prevenzione delle dipendenze
- G. educazione all'affettività e alla sessualità
- H. il bullismo e le sue implicazioni

Gli argomenti sono estremamente vari ma necessitano, per essere sviluppati, di interventi di esperti che l'infermiere ha attivato attraverso la costituzione di una rete di professionisti che hanno effettuato ed effettueran-

no nel secondo semestre specifici seminari in classe.

Si intende riportare con questo primo report per i nostri lettori, l'esperienza formativa relativa al punto B dell'elenco sopracitato. L'argomento, stimolato anche dalla presenza a scuola dei nostri Cardiologi, è stato trattato dall'infermiere con una impronta più concreta e con una particolare attenzione alla parte pratica attraverso l'insegnamento di:

- come si misura la pressione arteriosa (PA), esercitazioni e simulazioni pratiche, automisurazione
- rilevazione del polso radiale e carotideo (FC), misurazione della frequenza respiratoria
- calcolo dell'indice di massa corporea e sue implicazioni pratiche
- tecniche di primo soccorso e disostruzione vie aeree, rianimazione cardio-polmonare
- analisi dei fattori di rischio patologie cardio-vascolari (è stato chiesto agli studenti di raccogliere un'anamnesi familiare sui seguenti parametri: PA e FC dei genitori e nonni, familiarità all'ipertensione, uso di farmaci, abitudini alimentari, sovrappeso, patologie correlate: malattie cardiache, renali, diabete).

Di seguito i risultati dell'intervento:

- Totale delle ore effettuate: 6 (2 teoriche e 4 pratiche)
- Totale studenti formati: 40 (2 classi quarte da 20 studenti ciascuna)

Tutti sono riusciti ad auto misurarsi la pressione arteriosa; dopo aver partecipato alla lezione teorica, hanno compreso bene la tecnica da utilizzare e l'hanno messa in pratica correttamente sotto la supervisione dell'infermiere scolastico.

Quando l'hanno rilevata al compagno hanno sequenziato in maniera corretta le varie fasi: alcuni in autonomia, altri con il sostegno dell'infermiere.

Difficoltà emerse nella rilevazione del polso e della FC: la stragrande maggioranza ha correttamente individuato il punto di repere su se stesso, qualche difficoltà in più di reperimento quando la manovra è stata applicata sul compagno.

Tutti, dopo la lezione teorica, hanno saputo calcolare l'indice di massa corporea. Dati rilevati dalle due classi:

- Obesità: 10%
- Sovrappeso: 28%
- Peso regolare: 52%
- Sottopeso: 10%

Quali difficoltà nella raccolta dell'anamnesi familiare?

- Ridotta consapevolezza dei bisogni di salute (alcuni genitori non hanno mai monitorato la PA).
- Alcuni parenti hanno fornito un elenco di farmaci senza saperli correlare ad una diagnosi/patologia

Si riportano alcuni commenti degli studenti utili anche per programmare interventi analoghi in futuro:

Luca (4EP): “Il corso mi ha fatto capire quanto è importante la prevenzione per contrastare le patologie più dannose al mondo: le malattie cardio-vascolari”

Marta (4DP): “Una volta diplomata vorrei iscrivermi all'università per frequentare il corso di Laurea in Infermieristica: mi sono divertita a misurare i parametri vitali ai miei compagni e ai miei parenti. Mi sento portata, mi affascinano le materie sanitarie: vorrei approfondire altre tematiche sulle patologie cardio-vascolari”

Michela (4EP): “Pensavo fosse un corso noioso, ma è stato dedicato molto tempo alla pratica, quindi mi è piaciuto, mi sono sentita molto coinvolta”

Antonio (4DP): “Ho insegnato a tutta la mia famiglia come misurare i parametri vitali e anche le tecniche di primo soccorso che Paolo mi ha insegnato: disostruzione vie aeree e rianimazione. Sono molto soddisfatto, l'anno prossimo vorrei diventare volontario soccorritore”.

I dati raccolti dimostrano quanto questi interventi formativi teorici uniti ad esercitazioni pratiche diventano strumenti per sensibilizzare la popolazione scolastica a temi così rilevanti per il benessere della collettività. Crediamo che far crescere nei giovani una maggior consapevolezza di quanto sia utile (diremmo indispensabile) promuovere stili di vita sani per prevenire le malattie cardiovascolari che ancora oggi sono la principale causa di morte, sia la miglior garanzia per avere in futuro popolazioni maggiormente in salute.

Paolo De Lia, Infermiere Scolastico presso la Scuola media superiore Mamoli di Bergamo

Giusi Tiraboschi, Infermiera, Presidente Associazione Regionale Lombardia Infermiere/i

Conferenze nelle scuole e rianimazione cardio-polmonare

Siamo nelle scuole da ben 17 anni



Nonostante il 2021 sia stato un periodo terribile a causa della “pandemia” ancora in corso, Cuore Batticuore, anche se con molta fatica, ha proseguito nell’effettuazione delle conferenze nelle Scuole Medie Superiori di Bergamo e Provincia in stretta collaborazione con l’Ufficio Scolastico Territoriale di Bergamo (UST) e l’Agenzia di Tutela della Salute di Bergamo (ATS).

In conseguenza delle restrizioni di natura sanitaria, le lezioni, sia teoriche che pratiche, hanno avuto caratteristiche diverse dal consueto, nel senso che spesso non sono state realizzate in presenza degli studenti, ma “da remoto” tramite PC per evidenti misure di sicurezza.

Certamente, a detta dei relatori, non avere gli studenti davanti a sé e non potere guardarli in faccia non rende la lezione interattiva e vibrante, ma comunque ci si è dovuti adattare.

La lezione teorica consiste nel proiettare una serie di diapositive dove il cardiologo illustra e spiega i concetti base delle malattie cardiovascolari e come capire i sintomi e prevenire l’infarto, l’arresto cardiaco e tutto ciò che è legato al cuore. Inoltre vengono forniti consigli mirati per un corretto stile di vita: dall’alimentazione alle varie attività motorie.

Oltre alla lezione teorica, della durata di 90 minuti, durante la lezione pratica, della durata di 60 minuti, si insegna,

con l’ausilio di manichini Mini-Anne, la procedura raccomandata dalla CRI per l’esecuzione della rianimazione cardio-polmonare tramite il massaggio cardiaco e l’utilizzo corretto del defibrillatore, operazioni sempre più fondamentali per poter salvare vite umane.

Gli studenti si mostrano sempre più attenti e interessati agli argomenti proposti e alle esercitazioni pratiche, sensibili al valore della vita umana.

Un forte ringraziamento al nostro cardiologo dr. Dante Mazzoleni, il vero trascinatore di questo progetto, sempre presente ed entusiasta di questa sua attività e ai medici volontari che lo hanno coadiuvato in questi anni: dr.ssa Arsuffi, dr. Balicco, dr. Brevi, dr. Giudici, dr. Melizza e dr. Pitì. Un ricordo particolare all’amato ed infaticabile dr. Angelo Casari che purtroppo l’anno scorso ci ha lasciati inaspettatamente.

Nell’anno scolastico in corso, 2021-2022, si è aggiunto un nuovo volontario, il dr. Bruno Carrara a cui auguriamo buon lavoro e ringraziamo per la sensibilità e disponibilità mostrata nell’integrare l’équipe dei medici.

Infine un particolare grazie a tutti i soci volontari Angela, Claudio, Enrica, Egidio, Ester, Gianfranco, Loretta, Piero, Reno e Vittorio, che hanno prestato la loro opera a fianco dei medici nella parte pratica della lezione, con grande entusiasmo e professionalità.

In sintesi alcuni dati sull’attività svolta.

ANNO SCOLASTICO 2020-2021

Programma ridotto in quanto molte scuole hanno cautelativamente rinunciato alle lezioni per motivi di sicurezza: n. 11 scuole medie superiori di Bergamo e provincia
n. 50 lezioni teoriche e pratiche
n. 8 medici per un totale di 122 ore di lezioni teoriche
n. 10 volontari per un totale di 150 ore di lezione pratiche
n. 2.500 studenti partecipanti.

ANNO SCOLASTICO 2021-2022

Pandemia permettendo, il programma concordato con l’UST prevede la partecipazione di 25 scuole medie superiori per un totale di circa 4.500 studenti.

Si tratta di uno sforzo veramente straordinario, un fiore all’occhiello di Cuore Batticuore.

Possiamo affermare, con grande soddisfazione, che, parallelamente alle altre iniziative di prevenzione secondaria rivolte a chi ha già subito l’evento cardiopatico, stiamo intensificando sempre più gli sforzi a favore dei nostri giovani con questa azione di prevenzione primaria che, certamente, darà i suoi frutti nel tempo assicurando loro un futuro migliore di salute e di stile di vita.

Nazzareno Morazzini

Progetto cardio-fitness

L'infarto, l'angioplastica e lo stent, lo scompenso, le malattie cardiovascolari in generale sono patologie gravi. Anche se il ricovero della fase acuta è durato solo 2 o 3 giorni.

Chi è stato colpito da queste malattie dovrà curarsi per tutta la vita; e curarsi vuol dire prendere farmaci per sempre e cambiare stile di vita per evitare le ricadute.

Fondamentale è conoscere le cause, i comportamenti sbagliati, i sintomi che hanno portato alla malattia; fondamentale è e sarà adottare uno stile di vita nuovo e corretto.

Cardiofitness vuol dire "cuore in forma". Il corso di cardiofitness proposto ai cardiopatici serve a imparare lo stile di vita ideale per non ammalarsi.

Attraverso l'attività fisica e negli incontri con altri cardiopatici e con il cardiologo si affrontano le innumerevoli domande e i dubbi che sempre affliggono un malato di cuore.

È perciò uno strumento prezioso per tutti i cardiopatici che vogliono una vita sana e serena.

Dante Mazzoleni

Programma di 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. 2 lezioni teoriche, tenute dal Dr. Dante Mazzoleni, sulle cause delle malattie cardiovascolari, come riconoscerne i sintomi e come prevenirle.

La **partecipazione GRATUITA** è aperta a tutti i soci con priorità ai soci cardiopatici.

PARTECIPATE!

Per informazioni e prenotazioni telefonate alla segreteria, tel. 035-210743.

Volontari in ospedale

La pandemia ancora in corso ha purtroppo negli ultimi due anni sospeso, e comunque rallentato, l'attività di volontariato nel Reparto di cardiologia dell'ASTT Papa Giovanni di Bergamo. Un'attività che Cuore Batticuore ha sempre voluto mantenere in vita ritenendola importante proprio come propria mission.

Infatti, parlando con i pazienti e familiari, si è sempre riusciti, raccontando le proprie esperienze di cardiopatici, a trasmettere e infondere loro serenità e ottimismo per una vita anche migliore nel dopo infarto (o similare).

Il dialogare con i pazienti è sicuramente un'esperienza da provare, soprattutto sotto il profilo umano, un compito molto delicato e complesso.

In tanti anni di attività siamo sempre stati molto apprezzati per la nostra competenza e sensibilità.

Come dicevo in apertura, la pandemia ha ridimensionato temporaneamente questo ruolo e quindi ultimamente ci limitiamo a fare da filtro in entrata ai parenti in visita, verificando i permessi di entrata e indicando loro l'allocazione delle stanze.

La speranza è di riprendere a breve i colloqui con i pazienti e parallelamente di far conoscere la nostra associazione e tutte le attività che si svolgono al suo interno per il benessere dei cardiopatici (e non).

Nazzareno Morazzini

La giornata del benessere

al Patronato San Vincenzo

Sabato 18 dicembre 2021 la Croce Rossa Italiana di Bergamo ha organizzato "La giornata del benessere" presso il Patronato S. Vincenzo di Bergamo, iniziativa a favore delle persone fragili.



La giornata prevedeva uno screening sanitario rivolto agli ospiti del Patronato ad opera degli operatori della Croce Rossa Italiana.

Cuore Batticuore, interpellato dal Presidente della CRI di Bergamo Maurizio Bonomi, ha partecipato più che volentieri alla iniziativa mettendo a disposizione l'attrezzatura per la prova del colesterolo, della pressione arteriosa, della glicemia (materiale offerto dalla Associazione Diabetici di Bergamo) ed un elettrocardiografo.

Il nostro cardiologo dr. Dante Mazzoleni, che ha subito raccolto l'invito, ha effettuato le visite cardiologiche e gli elettrocardiogrammi.

Nella giornata sono stati effettuati 30 screening.





CUORE BATTICUORE

ODV

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

SUPPORTA

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 € 30,00
- ♥ 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 ODV
- ✓ sul c/c bancario IBAN: IT10Q0538711109000042552810 c/o BPER Banca, Agenzia di Loreto - Bergamo.



ISCRIVITI A CUORE BATTICUORE

Se sei già socio, rinnova la tua iscrizione.
Regala l'iscrizione ad un familiare
o ad un amico cardiopatico.

Per l'anno 2022 il costo è di € 30

(compresa l'assicurazione per i rischi derivanti
dalla partecipazione alle attività dell'associazione)

L'iscritto riceve gratuitamente

l'Agendina del Cuore 2022 e il notiziario Bergamo Cuore e
può partecipare a tutte le iniziative promosse dall'associazione.

L'iscritto col suo sostegno condivide i nostri obiettivi,
ci incoraggia a perseguirli e dà forza al nostro impegno nel volontariato.

Quattro giorni fra i monti della Valle d'Aosta

23 / 26 giugno 2021

Finalmente ce l'abbiamo fatta!

Dopo tanta attesa anche la Valle d'Aosta è entrata a far parte del programma "Quattro giorni in montagna". Già programmata nel 2020, ma sospesa per il Covid, è stata riproposta nel 2021 dal 23 al 26 giugno. Non c'è stata ad onor del vero la grande adesione degli anni precedenti (sinceramente mi aspettavo una più alta partecipazione) ma a gita conclusa posso affermare che è stata ugualmente molto ricca di soddisfazioni. L'età media dei partecipanti piuttosto alta, unita anche ad una decina di nuovi soci alla prima esperienza per questo tipo di gite, ha richiesto una revisione delle escursioni optando per percorsi accessibili a tutti, sia per durata che per le difficoltà. Scelta rivelatasi azzeccatissima. Come pure azzeccata la scelta dell'albergo, l'Etoile du Nord a Sarre, che ci ha riservato un'accoglienza ed un trattamento di prim'ordine. Anche il tempo ci è stato favorevole con giornate per lo più soleggiate e prive di pioggia.

Eravamo in 29 (con l'immane Andrea) alla partenza da Bergamo alle 6.30 di mercoledì 23 giugno per questa nuova avventura.

La prima destinazione è stata in Valtournenche con visita al piccolo comune di Chamois che, con i suoi 1818 m., è il più alto della regione ed è l'unico senza automobili. Infatti si raggiunge solo con funivia sulla quale tutti siamo saliti (pochi i titubanti) per poi raggiungere (naturalmente a piedi in meno di 1 ora) a 2015 m. il piccolo specchio d'acqua del lago di Lod e lasciando ai più arditi la possibilità di salire ancora più in alto per vedere lo spettacolo del Cervino la cui vista purtroppo, date le nubi, ci è stata negata.

Il secondo giorno è stato dedicato alla facile escursione al lago d'Arpy, uno splendido specchio d'acqua di color verde smeraldo nel quale confluiscono innumerevoli corsi d'acqua e spettacolari cascate e dove, grazie anche

alla splendida giornata di sole, abbiamo potuta ammirare la catena del Monte Bianco in tutta la sua magnificenza e sostare lungo le sponde per un salutare picnic. Al rientro, visto il tempo ancora a nostra disposizione, abbiamo approfittato per una visita di un paio d'ore alla città di Aosta con i suoi resti romani.

Il terzo giorno, doveva essere il più impegnativo in quanto prevedeva l'escursione in val di Rhemes al rifugio Benevolo a 2285 m. di quota con un dislivello di 430 metri e un percorso di 8 km. Avere qualche dubbio sulle capacità di alcuni partecipanti di raggiungere la meta era più che giustificato. Con grande sorpresa e mia grande soddisfazione invece tutti e dico tutti (complimenti soprattutto a Giancarlo!) ce l'hanno fatta.

Più che meritato e opportuno quindi il lauto pranzo a base di salumi e formaggi locali, polenta concia con salsicci, gremolata, torta casereccia, vino e un buon caffè che il rifugio ci ha riservato, permettendoci così di affrontare il ritorno con calma e goderci con più tranquillità l'amenissimo panorama cir-

costante con le sue numerose alte cascate d'acqua.

Il quarto ed ultimo giorno l'abbiamo dedicato a più tranquille passeggiate ed alla conoscenza delle ridenti località della valle di Cogne. La mattina, parcheggiato il pullman a Cogne e dopo una breve sosta per acquisti, tramite un ampio e comodo sentiero nel bosco di 4 km., abbiamo raggiunto la località di Lillaz per la visita e salita alle spettacolari cascate formate da tre salti d'acqua del torrente Urtier per complessivi 150 m. di altezza. Il pomeriggio invece una breve passeggiata lungo i boschi e prati della Valnonthey ed alle 17 ritrovo a Cogne per il rientro a Bergamo.

Approfito per ringraziare soprattutto tutto il gruppo per la correttezza, la puntualità e la discrezione sempre dimostrata, il personale dell'hotel per la sua disponibilità e professionalità, l'autista Andrea sempre pronto ad assecondare le nostre richieste e tutti coloro che con me si sono adoperati per l'ottima riuscita della gita.

Dino Salvi



Grazie a Daniele ed Eugenio

Dopo decenni di intenso e appassionato volontariato nell'organizzare attività per lo sci di fondo e l'escursionismo in montagna, **Daniele Trabucco** ed **Eugenio Rota Nodari**, già rispettivamente Presidente e Vice Presidente di Cuore e Sport, hanno deciso di appendere sci e scarponi al chiodo.

A loro va il **grande grazie** dal Consiglio direttivo di Cuore Batticuore e da tutti quei soci che hanno beneficiato entusiasticamente (si veda emblematicamente la foto) delle innumerevoli iniziative da loro tenacemente realizzate.



Le due "colonne", a sinistra Eugenio e a destra Daniele, dopo la storica "salamata" a Schilpario nel 2017

LE GIORNATE DEL CUORE

sabato 28 e domenica 29 maggio 2022
in via XX Settembre - angolo Largo Rezzara

Screening sanitario per prevenire le malattie cardiovascolari e il diabete.

Nel nostro gazebo e nel tendone della CRI, con la collaborazione delle Crocerossine, effettueremo la misurazione di:

- colesterolo
- pressione arteriosa
- indice di massa corporea

Colloquio conclusivo col nostro medico.

Nel gazebo della CRI di Bergamo dimostrazioni di:

- rianimazione cardiopolmonare
- disostruzione delle vie respiratorie pediatrica.

NOVITÀ

solo domenica 29 mattina dalle 8 alle 11,
con la collaborazione dell'ADB
(Associazione Diabetici Bergamaschi):
- misurazione della glicemia a digiuno.

Donazione del 15° elettrocardiografo

Il Club dei Buongustai di Bergamo, in ricordo del suo indimenticato Presidente avv. Ernesto Tucci, ha donato, tramite Cuore Batticuore, all'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo un elettrocardiografo che verrà dato in dotazione al 118 di Bergamo.



ESCURSIONI IN MONTAGNA 2022

Sabato 26 marzo - EF

TRAVERSATA DEL MONTE ORFANO m. 452 - da Rovato (BS)
Dislivello m. 290 - ore 3.00 A/R - km. 5,5 PARTENZA ore 8.00

Sabato 2 aprile - EF

SANTUARIO DELLA CORNABUSA m. 700 - da Cepino
Dislivello m. 260 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 9 aprile - EF

IL MONTE DEI FRATI m. 710 - da Villa d'Adda
Dislivello m. 350 - ore 4 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 16 aprile - EF

CANTO ALTO m. 1146 - da Monte di Nese
Dislivello m. 350 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 23 aprile - EF

VAL PREDINA m. 830 - da Cenate Sopra
Dislivello m. 492 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 30 aprile

**ASSEMBLEA ANNUALE DELL'ASSOCIAZIONE
ed elezione degli Organi Sociali**

Sabato 7 maggio - EF

MONTE MOLINASCO m. 1179 - da Alino di S. Pellegrino
Dislivello m. 492 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 14 maggio - EF

MONTE LINZONE m. 1392 - da Roncola S. Bernardo
Dislivello m. 411 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 21 maggio - EF

MONTE SAN PRIMO m. 1686 da Sormano (LC)
Dislivello m. 562 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 28 maggio - EF

MONTE PORA m. 1880 e RIFUGIO MAGNOLINI da Malga Alta Monte Pora
Dislivello m. 381 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 4 giugno - EM

VAL CODERA m. 825 - da Novate Mezzola (SO)
Dislivello m. 509 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 11 giugno - EF

MONTE BRONZONE m. 1334 - da Vigolo
Dislivello m. 682 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 18 giugno - EF

MONTE GUGLIELMO m. 1948 - da Pisogne (BS)
Dislivello m. 653 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Da mercoledì 22 a sabato 25 giugno

QUATTRO GIORNI IN VALLE d'AOSTA

Vedi programma dettagliato

Sabato 2 luglio - EF

RIFUGIO TRE PIZZI m. 2116 - da Roncobello
Dislivello m. 525 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 9 luglio - EF

IN VALSASSINA al RIFUGIO PIALLERAL m. 1400 - da Pasturo (LC)
Dislivello m. 700 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 16 luglio - EM

RIFUGIO PRUDENZINI in VAL SALARNO m. 2225 - da Fabrezza (BS)
Dislivello m. 795 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 23 luglio - EF

RIFUGIO CALVI m. 2015 - da Carona
Dislivello m. 795 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 30 luglio - EM

RIFUGIO BENIGNI m. 2222 - dai Piani dell'Avaro
Dislivello m. 722 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 3 settembre - EF

VAL de GRU m. 900 - da Orezza
Dislivello m. 200 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 10 settembre - EF

VALLE DEL GLENO, Diga m. 1557 - da Pianezza di Vilminore di Scalve
Dislivello m. 300 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 17 settembre - EF

MONTE BLUM m. 1279 - da Rovetta
Dislivello m. 597 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 24 settembre - EF

CORNA TRENTAPASSI m. 1248 - da Zone (BS)
Dislivello m. 580 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 1 ottobre - EF

PIANI DI ARTAVAGGIO m. 1649 - da Pizzino
Dislivello m. 695 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 8 ottobre - EF

PERCORSO DEL LUPO m. 901 - da Busa di Nese
Dislivello m. 565 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 15 ottobre - EF

COSTA DEL PALIO m. 1546 - da Fuipiano Imagna
Dislivello m. 530 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 22 ottobre

INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA ATTIVITÀ - in località da definire

Il programma potrebbe subire variazioni. Per informazioni e descrizioni dettagliate delle escursioni si consiglia di consultare preventivamente i programmi che mensilmente saranno a disposizione presso la sede e sul sito:

www.cuorebatticuore.net

Di nuovo quattro giorni in Valle d'Aosta

da mercoledì 22 a sabato 25 giugno 2022

Visto il notevole successo e l'alto gradimento dell'esperienza fatta nel 2021, torneremo in Valle d'Aosta, all'Etoile du Nord di Sarre, riproponendo nuove bellissime escursioni.

Il programma dettagliato è disponibile in sede o consultabile e scaricabile dal nostro sito

www.cuorebatticuore.net



Ricordando
Angelo Casari
e Giuseppe Anghileri

TOSCANA IN BICI

da mercoledì 4 a sabato 7 maggio 2022

L'agenzia Viaggiare in bici organizza, in collaborazione con Cuore Batticuore e Alpina Excelsior, quattro giorni di pedalate nei dintorni di Chianciano Terme, sede dei pernottamenti, alla scoperta della Val d'Orcia e della Val di Chiana.

Cicloturismo e relax immersi in una delle zone più affascinanti della Toscana, nel cuore della miglior tradizione enogastronomica.

Alternando strade sterrate a strade secondarie in percorsi tipicamente collinari, visiteremo caratteristici borghi (Montepulciano, Montefollonico, Pienza, Monticchiello e Sarteano) e le splendide sorgenti termali di Chianciano e Bagno Vignoni.



Gita sociale

DUE GIORNI A RAVENNA

martedì 17 e mercoledì 18 maggio 2022

Novità! Per raggiungere e visitare adeguatamente la deliziosa città di Ravenna e il suo eccezionale patrimonio storico e culturale, sperimentiamo la gita sociale di due giorni invece di quella consueta di un giorno.

Ravenna è riconosciuta in tutto il mondo quale capitale del mosaico artistico, diffuso in un contesto di memorie del passato da sempre custodite con grande attenzione.

Ben otto monumenti paleocristiani, situati nella città e nei dintorni, sono stati inseriti dall'Unesco nella lista dei siti italiani patrimonio dell'umanità.



TOUR MATERA E PUGLIA

da sabato 3 a sabato 10 settembre 2022

Turismo e cultura di qualità visitando le perle della Puglia e Matera già Capitale europea della cultura 2019.

Cominceremo da Castel del Monte e Trani per proseguire con Altamura e Matera; successivamente visiteremo Alberobello e Ostuni e poi Lecce e Otranto, per finire con Gallipoli, Santa Maria di Leuca e Polignano a mare.



POCHI MA BUONI



Finalmente siamo riusciti ad organizzare e realizzare le nostre vacanze marine del 2021.

Dal 13 al 27 giugno un gruppo di quindici ardimentosi soci di Cuore Batticuore, nonostante le paure e le prescrizioni legate al Covid 19, si sono ritrovati per trascorrere due settimane spensierate in Calabria al Club Esse Sunbeach Resort di Squillace Marina.

La partenza è stata alquanto antelucana e non senza qualche mugugno ma poi appena insieme ci siamo dimenticati del disagio. Giunti a destinazione abbiamo apprezzato le bellezze del luogo che ci hanno pienamente soddisfatto e abbiamo soggiornato in una struttura ben curata. Nonostante qualche problema relativo alla ristorazione, la vacanza è stata serena e benefica per prevenire i dolorini inevitabili che ci attenderanno in inverno.

Per la prossima estate, augurandoci di ritrovarci nuovamente insieme, più numerosi e meno impauriti, vi riproponiamo

LICATA (Agrigento)

da domenica 12 a domenica 26 giugno 2022
al SERENUSA VILLAGE

Il villaggio si estende su una terrazza naturale a 15 metri sul livello del mare e si affaccia direttamente sull'ampia spiaggia sabbiosa.

Dante Tacchini

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Marzo 2022

sabato 26

- Inizio delle escursioni in montagna

Aprile

sabato 2 - 9 - 16 - 23

- Escursioni in montagna

sabato 30

- Convegno "Diabete e Cuore", ore 9.30.
- Assemblea ordinaria di Cuore Batticuore ed Elezioni degli Organi Sociali per il triennio 2022/2024, ore 14.30.

Maggio

da mercoledì 4 a sabato 7

- Toscana in bicicletta

sabato 7 - 14 - 21 - 28

- Escursioni in montagna

martedì 17 e mercoledì 18

- Gita Sociale a Ravenna

sabato 28 e domenica 29

- Le Giornate del Cuore

Giugno

sabato 4 - 11 - 18

- Escursioni in montagna

da domenica 12 a domenica 26

- Soggiorno al mare a Licata in Sicilia

Luglio

sabato 2 - 9 - 16 - 23 - 30

- Escursioni in montagna

Settembre

da sabato 3 a sabato 10

- Turismo e cultura in Puglia e a Matera

sabato 3 - 10 - 17 - 24

- Escursioni in montagna

**Maggiori dettagli
per ogni singola
iniziativa sono
a disposizione in sede
o consultando il sito
www.cuorebatticuore.net**

CORSI DI GINNASTICA VERTEBRALE E DI MANTENIMENTO

da ottobre a maggio

La ginnastica è un'attività motoria molto importante per la prevenzione delle cardiopatie (e non solo) e per il mantenimento di un buon stato di salute, grazie alla facilità e alla regolarità con le quali può essere praticata.

Palascherma Comunale - BERGAMO

Largo Fabre (zona parco di Loreto)

Ginnastica vertebrale

martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 18.00

Ginnastica di mantenimento

martedì e giovedì dalle ore 18.00 alle ore 19.00

Palestra comunale Fava - BERGAMO

Via Marzabotto (zona Conca Fiorita)

Ginnastica di mantenimento

martedì e giovedì dalle ore 18.15 alle ore 19

Ginnastica di mantenimento

martedì e giovedì dalle ore 19.00 alle ore 19.45

Palestra Comunale di Via Verdi - MOZZO

Ginnastica di mantenimento

martedì dalle ore 15.30 alle 16.30

venerdì dalle ore 15.00 alle ore 16.00



GRUPPO DI CAMMINO

L'attività del Gruppo di Cammino viene praticata il mercoledì mattina di norma dalle ore 9 e ha la durata di circa due ore e mezza. 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).



Momenti di cultura

Nuovo cantiere di storie

di Sem Galimberti



Come si viveva a Bergamo e provincia nel secolo scorso? La risposta si manifesta in un nuovo Museo intitolato "Bergamo 900", allestito nei locali del Convento di San Francesco in piazza Mercato del Fieno, in Città Alta (apertura da novembre a marzo, giovedì - domenica 10-19, da aprile ad ottobre 11-19).

Si tratta di un contenitore di storie che fa il punto di un secolo vissuto nella nostra città e in provincia, attraverso le fonti audiovisive, fotografiche, documentarie, orali e materiali. Osservando la presentazione delle fonti originarie, il visitatore può seguire le trasformazioni politiche, sociali, urbane, economiche e culturali di un periodo cruciale per continuità di tradizione e per repentini cambiamenti di rotta. Il '900 viene chiamato dagli storici il secolo breve, non per il numero cronologico degli anni ma proprio per la repentinità dei mutamenti nel gusto, nel costume e nelle innovazioni tecnologiche.

I diversi percorsi vanno dall'analisi delle condizioni di lavoro dentro il nuovo sistema produttivo, dalla vita contadina ai prodotti industriali. Il sistema della piccola campagna nelle grandi cascate cede a poco a poco il passo a nuove forme di produzione agricola e alla forte meccanizzazione. Il sistema economico vede l'affermazione degli istituti di credito, delle

Banche, delle Camere di Commercio. La crescita economica cambia anche la trama dei trasporti, dalla ferrovia al tram, alle strutture su gomma, al traffico privato.

Bergamo cresce in ampiezza. Ha bisogno di uscire dal cerchio delle Muraine e di abbattere le barriere naturali. La Città Alta vede un progressivo spopolamento in funzione dei servizi che si accentrano nella parte bassa della struttura urbana; la rete delle rogge viene coperta dal cemento, il boom economico accresce di nuove abitazioni i borghi e i quartieri residenziali periferici e popolari.

Val la pena di rileggere, attraverso i documenti, anche il fenomeno dell'emigrazione verso altre nazioni in cerca di lavoro ma anche i ritorni dall'estero al tempo delle dichiarazioni di guerra e agli sfollati al tempo delle due calamità belliche. Così ci ricorderemo che anche noi siamo stati profughi e costretti a lasciare i luoghi di origine, proprio come avviene oggi, nel nuovo secolo.

La cultura e il tempo libero, specie nel secondo dopoguerra, vedono importanti iniziative non solo sul piano

locale ma anche a livello nazionale. Basti citare il Premio Bergamo d'arte, il Teatro delle Novità, la Scuola dell'Accademia Carrara, il Congresso Internazionale di Architettura Moderna (con la presenza qualificante di Le Corbusier che esplicitamente invita a non aprire la città alta alle auto private). A Bergamo si ampliano le iniziative didattiche dell'istruzione, dalle facoltà universitarie alle scuole superiori; si costruiscono nuovi luoghi di culto, si aprono le biblioteche pubbliche, si erge il Palazzetto dello Sport.

Ogni dato demografico, politico e culturale offre uno spaccato di quanto sia cambiata la vita sul territorio anche grazie alle immagini e alle notizie riportate dai giornali locali. Ma le testimonianze più toccanti rimangono le interviste alle persone la cui viva voce, registrata, accarezza i nostri ricordi e ci commuove. Anche gli oggetti presenti in mostra ci parlano della quotidianità: le maglie dei campioni del calcio e del ciclismo, i quaderni degli alunni quando ancora si scriveva col pennino intinto nel calamaio, prima dell'avvento della grande invenzione della penna a sfera.



La Riabilitazione e la qualità della vita

Dott. Danilo Mazzoleni

Medico fisiatra presso l'Unità di Riabilitazione specialistica
Presidio di Mozzo dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII - Bergamo

La Riabilitazione è una branca della Medicina relativamente recente. Essa costituisce il cosiddetto terzo pilastro del sistema sanitario e viene dopo la prevenzione e cura, tutte attività rivolte a garantire la salute pubblica.

La riabilitazione riguarda molteplici patologie e coinvolge numerose branche della medicina. I pazienti con necessità riabilitative provengono in pratica da quasi tutti i reparti ospedalieri.

I principali sono sicuramente le Neurologie e le Ortopedie, ma non trascuriamo i reparti di Medicina, Cardiologia, Ematologia, Malattie infettive e le Chirurgie.

La riabilitazione è un processo che porta una persona, che a causa della malattia diventa disabile, a raggiungere il maggior livello di autonomia possibile compatibilmente alle sue condizioni fisiche psichiche sociali.

Le attività sanitarie di riabilitazione sono rivolte a contenere la disabilità ed il risultato clinico è il recupero di una funzione persa. *"Ho ripreso a camminare, a fare le scale, a mangiare da solo, a vestirmi, ad attendere alla igiene quotidiana, sono tornato al lavoro, avevo difficoltà a comunicare ma ora ho ripreso a parlare"*.

Purtroppo non tutti recuperano al massimo delle loro potenzialità e la malattia a volte lascia dei segni indelebili, ed ecco che allora la riabilitazione studia le strategie per contenere questa disabilità mediante utilizzo di ausili, di tutori, di protesi e di tutto ciò che può contenere la situazione di Handicap che si è creata con la malattia.

Le varie forme di riabilitazione sono erogabili in reparto di degenza per i più gravi, solitamente soggetti con instabilità clinica che necessitano di monitoraggio medico ed infermieristico, oppure in regime di Day Hospital o ambulatoriale o infine a livello domiciliare nei soggetti difficilmente trasportabili.

Il Fisiatra è il Medico Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione ed è responsabile della corretta diagnosi, del progetto riabilitativo individualizzato ad ogni Paziente. Per raggiungere i suoi obiettivi si avvale della collaborazione di altre figure professionali (infermieri, fisioterapisti, logopedisti, psicologi, terapisti occupazionali, tecnici ortopedici).

Anche la sport terapia è una pratica riabilitativa ormai entrata a far parte del bagaglio culturale dell'equipe riabilitativa e fa parte integrante del programma riabilitativo di patologie neurologiche (es mielolesione ovvero una condizione che non permette la ripresa del cammino) migliorando il controllo posturale, migliorando la circolazione del sangue e la funzione respiratoria, incrementando il potenziamento della funzionalità residua muscolare. Inoltre la diminuita mobilità dei soggetti in carrozzina favorisce il sovrappeso e l'attività fisica lo contrasta.

Infine ricordo l'idrokinesiterapia, o riabilitazione in acqua, entrata da pochi anni a far parte dei protocolli di riabilitazione in campo ortopedico, sportivo e neurologico. La diminuzione della forza di gravità rende i movimenti più naturali e meno stressanti per le articolazioni consentendo l'esecuzione di movimenti impensabili a secco.

La resistenza offerta dall'acqua è graduale, senza punti morti; ciò consente di mantenere una tensione muscolare uniforme durante i movimenti favorendo il recupero del tono e della flessibilità muscolare.

Per potere eseguire gli esercizi riabilitativi non occorre essere dei nuotatori esperti.

L'idrokinesiterapia è indicata sia come mezzo di preparazione fisica in vista dell'intervento chirurgico (esempio le protesi articolari anca, ginocchio e spalla) sia come efficace strumento riabilitativo nella fase di rieducazione post-operatoria. In quest'ultimo caso la riabilitazione in acqua inizia, solitamente, dopo la rimozione dei punti di sutura rappresentando un trattamento importantissimo quando gli esercizi tradizionali sono controindicati. Anche patologie neurologiche quali emiplegie, malattia di Parkinson, paraplegie, traggono benefici importanti; anche i disturbi della circolazione arterovenosa, così come il mal di schiena e le patologie erniarie.

Deve essere sempre praticata in piscine apposite con temperatura dell'acqua maggiore di 30° per avere un'efficacia certa.

DONA IL TUO 5 PER MILLE

**In occasione della tua dichiarazione dei redditi scegli di devolvere il 5 per mille a
CUORE BATTICUORE ODV**

Costa nulla, basta che tu indichi nell'apposito riquadro il nostro codice fiscale.

Cod. fisc. 01455670164

Cuore Batticuore esprime grande gratitudine ai 142 sostenitori che con la loro scelta nella dichiarazione dei redditi del 2021 hanno contribuito a far ottenere all'associazione dallo Stato € 6.876,84

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

MIOCARDITE POST-COVID

D. - Sono una persona di 65 anni; 5 mesi fa ho fatto il Covid in forma leggera (4 giorni di febbre a 38°C e nessuna evidente conseguenza). Mi è rimasta però una certa "fiacchezza". È possibile che abbia avuto una miocardite e come faccio a sapere se è così ed eventualmente a curarmi?

R. - La "miocardite" è una infiammazione del muscolo cardiaco che può accompagnare il Covid ed essere di diversa rilevanza clinica. Può essere molto grave ed in tal caso provoca sintomi importanti (soprattutto dispnea, cioè mancanza di fiato anche per sforzi leggeri) che il paziente avverte e per i quali si rivolge al medico. Se invece i sintomi sono leggeri, è facile sottovalutarli e non prendere perciò gli opportuni provvedimenti diagnostici e terapeutici.

Una "fiacchezza" prolungata come la sua richiede una visita cardiologica ed un Ecocolordoppler cardiaco.

In tal modo si può verificare se la forza di contrazione del cuore è normale o se ci sono deficit.

Se l'Eco è normale può stare tranquillo ed avere pazienza per tornare alla normalità. Se ci fossero dei deficit dovrà iniziare una terapia per "aiutare" il cuore in attesa che la infiammazione del miocardio si esaurisca.

PRESSIONE ALTA:

aumentare il dosaggio o cambiare terapia?

D. - Sono una signora di 61 anni. Ho la pressione alta da alcuni anni e la tenevo ben controllata con una compressa di Ramipril 5 fino a 2 mesi fa.

Ora i valori si sono alzati a 95-100 di minima. Mi consiglia di aumentare il dosaggio del farmaco?

R. - È abbastanza frequente che, dopo qualche anno, il farmaco antiipertensivo veda diminuire la sua efficacia. In questi casi bisogna adeguare la terapia.

Di solito, però, è più utile aggiungere un altro farmaco invece di aumentare il dosaggio del primo farmaco. Aggiungere al Ramipril un diuretico o un vasodilatatore dovrebbe essere sufficiente per far tornare la pressione "minima" sotto il 90, che è il limite da non superare.

Ci sono compresse "doppie" che contengono due farmaci insieme e perciò richiedono una sola somministrazione.

Si faccia consigliare dal suo medico e sarà possibile ottenere il risultato desiderato.

ARITMIE CARDIACHE DOPO IL COVID

D. - Sono una persona di 62 anni senza malattie precedenti importanti. Due mesi fa ho avuto il Covid con solo 2/3 giorni di febbre. Da allora però mi succede saltuariamente di avvertire uno "sfarfallio" nel torace che mi capita senza alcuna causa apparente e che mi dura 5/6 secondi. Non vorrei che fosse un sintomo preoccupante.

R. - Il sintomo che lei descrive è molto probabilmente un'aritmia cardiaca, cioè un battito cardiaco irregolare di brevissima durata. Queste aritmie sono state segnalate in molti pazienti post Covid. Nella grande maggioranza dei casi non

sono sintomi preoccupanti e scompaiono spontaneamente nell'arco di alcune settimane. Per maggior sicurezza di non avere alcuna anomalia al cuore è bene fare un Ecocolordoppler cardiaco. Inoltre per "vedere" i battiti irregolari e definirne con certezza la natura occorrerebbe fare un holter cardiaco. In tal modo la natura più o meno "pericolosa" dell'aritmia sarebbe diagnosticata senza ombra di dubbio. Rimane il problema di eseguire l'holter in un giorno in cui l'aritmia si verifichi. Questo esame è perciò indicato solo se il disturbo si verifica quasi tutti i giorni e non molto sporadicamente.

**Per le domande
è possibile**

contattare il dott.

**Dante
Mazzoleni**

**anche via mail all'indirizzo
segreteria@cuorebatticuore.net**

DIABETE E CUORE

Sabato 30 aprile 2022 - dalle ore 9 alle 12.30

presso la Sala Bernareggi in via S. Alessandro, 31 - Bergamo

Convegno organizzato da

Associazione Diabetici Bergamaschi e Cuore Batticuore

Il programma dettagliato sarà a disposizione nelle sedi
o consultando i siti delle associazioni organizzatrici

CÀNDIDATI

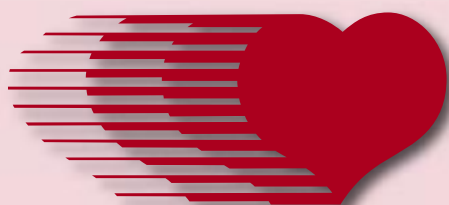
*per il rinnovo del Consiglio direttivo.
Porta il tuo contributo di idee e collaborazione.
Segnala la tua disponibilità alla segreteria
entro mercoledì 27 aprile 2022.*

IL BILANCIO SOCIALE ED ECONOMICO AL 31/12/2021

è a disposizione dei soci che volessero prenderne visione da mercoledì 13 aprile 2022 presso la nostra segreteria e comunque sarà distribuito all'inizio dell'Assemblea

Avviso di Convocazione dell'Assemblea ordinaria dei Soci

che si terrà presso la Comunità Missionaria Paradiso in Via Cattaneo, 7 - Bergamo
(via privata con accesso automobilistico autorizzato per i partecipanti all'assemblea)



CUORE BATTICUORE ODV

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

In prima convocazione il giorno 29 aprile 2022 alle ore 11.00
ed in seconda convocazione
Sabato 30 aprile 2022 alle ore 14.30

per deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Bilancio sociale al 31 dicembre 2021, stato patrimoniale e conto economico al 31 dicembre 2021
- Relazione dei Revisori dei conti al 31 dicembre 2021
- Bilancio di previsione 2022
- Elezione del Consiglio Direttivo per il triennio 2022-2024
- Elezione dell'Organo di Controllo per il triennio 2022-2024
- Elezione del Collegio dei Probiviri per il triennio 2022-2024

A norma di statuto:

- (art. 6 - c. 3) Hanno diritto di intervenire all'Assemblea i soci in regola con il versamento della quota sociale per l'anno 2022 da almeno trenta giorni. Ciascun socio ha diritto di esprimere un voto e può farsi rappresentare mediante delega scritta. Ogni socio può rappresentare sino ad un massimo di tre soci.
- (art. 6 - c. 14) Non può essere conferita la delega ad un componente del Consiglio direttivo o di altro organo sociale.

Il Presidente
Nazzareno Morazzini

DELEGA - Il Sottoscritto, _____

Socio dell'associazione Cuore Batticuore - ODV,

delega il Socio _____ a rappresentarlo
all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 30 aprile 2022, in seconda convocazione.
(Vedere "A norma di statuto" nell'avviso di convocazione dell'Assemblea)



Firma _____