

**È Natale e ogni magia  
si può avverare**

**Buon Natale  
e Felice Anno 2019**

**CHE LO SPIRITO  
DEL NATALE SIA SEMPRE  
NEI NOSTRI CUORI**



## **Natale**

Non ho voglia di tuffarmi  
in un gomitolo di strade  
Ho tanta stanchezza  
sulle spalle  
Lasciatemi così  
come una cosa posata  
in un angolo  
e dimenticata  
Qui non si sente altro  
che il caldo buono  
Sto con le quattro  
capriole di fumo  
del focolare

**Giuseppe Ungaretti**



## **FESTA SOTTO L'ALBERO**



**DOMENICA 9 DICEMBRE 2018**  
ritrovo ore 12.45 pranzo ore 13.00  
**Savoy Restaurant**  
**Hotel Excelsior Palace di Trieste**



# Lavoriamo insieme per “muovere” la nostra splendida città

Andrea Di Lenarda, Donatella Radini

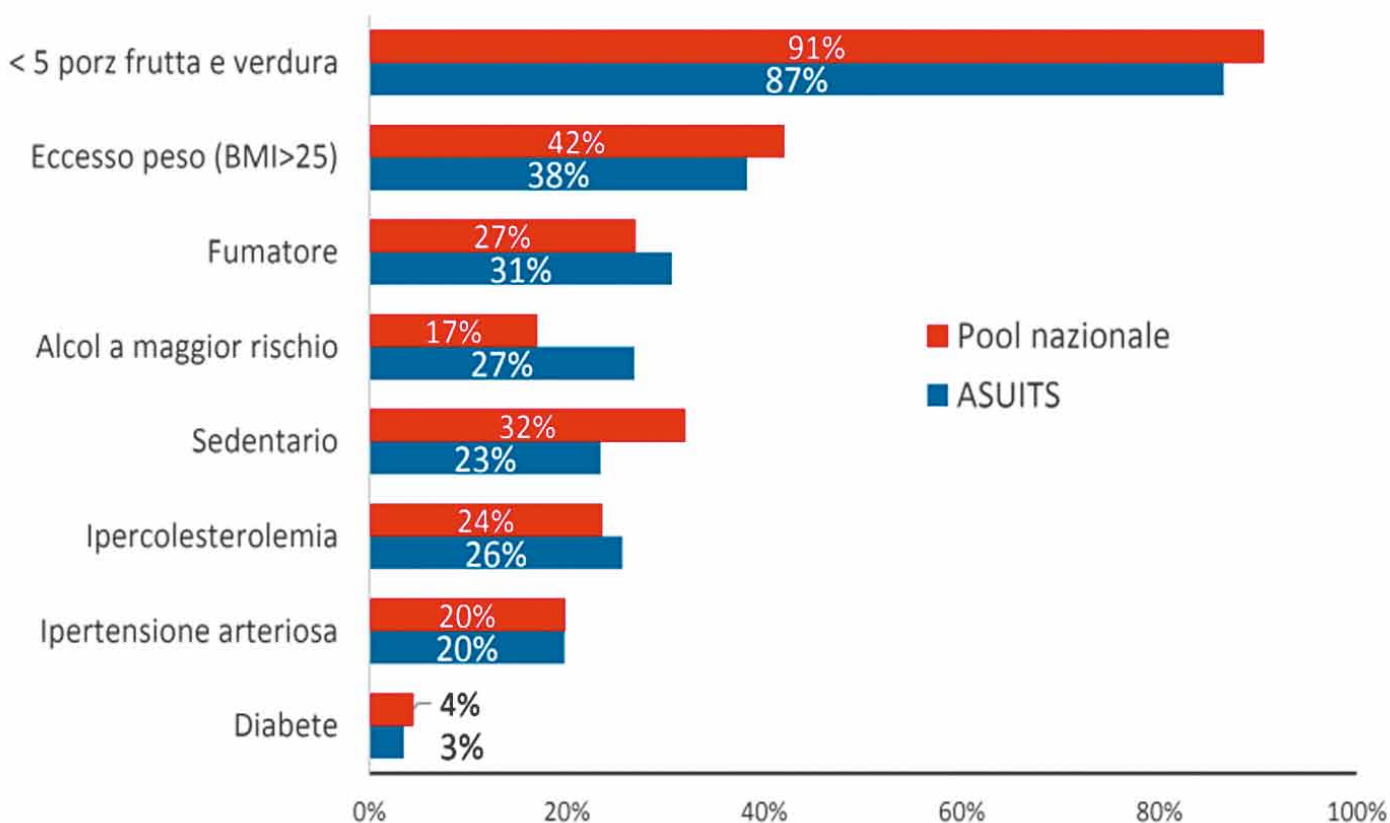
Vivere pienamente tutti i giorni della propria vita, sia dal punto di vista fisico che sociale, ognuno secondo le proprie forze, favorisce il mantenimento di un buon stato di salute, non solo allunga la vita ma aggiunge “vita” agli anni, sostiene lo spirito e combatte la depressione, dà fiducia nel futuro e stimoli a continuare il proprio percorso e combattere le proprie battaglie quotidiane contro le malattie o le disabilità. E' questo il compito delle Istituzioni, delle Aziende Sanitarie, delle Associazioni come il Dolce Cuore, di ognuno di noi che ogni minuto della sua giornata, con ogni persona o paziente che incontriamo, deve essere ambasciatore ed esempio di messaggi positivi e costruttivi perché sempre più persone si sentano responsabilizzate a comportamenti

salutari e diventino loro stessi esempi di questo cambiamento per gli altri.

I fattori di rischio modificabili per le malattie cardiovascolari sono numerosi: ipertensione arteriosa, fumo di tabacco, ipercolesterolemia, diabete, sovrappeso/obesità, sedentarietà, dieta (scarso consumo di frutta e verdura e di pesce, eccessivo consumo di sale e grassi saturi, ecc.).

L'Osservatorio Passi nel periodo 2012-2015, a Trieste, su 10 intervistati 2 riferiscono ipertensione, quasi 3 ipercolesterolemia, 4 risultano in sovrappeso, 3 fumano, più di 2 sono sedentari, 3 hanno una modalità di consumo di alcol a maggior rischio, quasi tutti (9 su 10) mangiano meno di 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.

**Prevalenza dei fattori di rischio cardiovascolari nella popolazione adulta**  
Passi 2012 – 2015  
Confronto ASUITS Triestina (n=1.150) –Pool nazionale



Sempre l'Osservatorio "Passi", della nostra Azienda Sanitaria, ha messo in evidenza come nella fascia di età che va dai 60 agli 80 anni circa metà dei nostri concittadini siano in sovrappeso (circa 35%) od obesi (circa 15%).

L'eccesso di peso dipende dall'accumulo di grasso corporeo, in genere secondario ad una alimentazione impropria e/o ad una vita sedentaria. L'aumento di peso condiziona un rischio significativamente aumentato di molte malattie tra cui certamente il cancro e le malattie cardiovascolari.

Per ogni 15 kg in più, possiamo stimare un aumento di rischio di morte prematura del 30%.

Un consumo eccessivo di grassi, dolci, bevande zuccherate incide negativamente, così come un ridotto apporto di frutta e verdura.

Un problema serio è la consapevolezza del problema, relativamente scarso sia tra le madri rispetto ai loro figli, sia tra gli adulti guardando loro stessi.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende **"qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo"**. In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.

La **sedentarietà** è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori. L'attività fisica quotidiana, dunque, è strumento di prevenzione contro molte patologie, non solo diabete e malattie cardiovascolari, ma anche depressione, neoplasie e osteoporosi.

**Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato** aiuta a perdere peso, abbassa la pressione arteriosa, brucia i grassi e migliora il livello di colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire e controllare il diabete, è un ottimo antistress, fa diminuire la voglia di fumare, è un buon modo per socializzare, è il miglior cosmetico.

Per arrivare a 10.000 passi al giorno è sufficiente andare a lavorare a piedi o in bicicletta, evitare la macchina per piccoli spostamenti, organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa a

Barcola, fare le scale invece di prendere l'ascensore, scendere prima dall'autobus, dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa, andare a ballare o giocare con i bambini.

Ma se ci piace fare sport a livello più impegnativo e/o agonistico, anche e soprattutto nell'età master, è sempre utile controllare che il proprio fisico sia in salute e che lo sforzo non produca complicanze (ischemia cardiaca, aritmie) che potrebbero nei casi più severi risultare pericolose. Con il Comune di Trieste stiamo ridisegnando il centro città per aderire al progetto **"Trieste in Movimento, 10.000 passi per star bene"**. Il progetto nasce dal Centro Cardiovascolare per mettere a disposizione della popolazione triestina e dei visitatori 3 percorsi di camminata urbani segnalati e sicuri, con diverse difficoltà tecniche, fruibili nella parte di centro città da chiunque, incluso diversamente abili e sedentari, che toccano i punti di maggiore interesse della nostra città (chiese, palazzi, musei, piazze, mare, ecc.) al servizio dei turisti e visitatori, e da segnapassi colorati che faciliteranno il riconoscimento del percorso.

Ormai possiamo affermare che si sta consolidando il progetto **"Trieste in Movimento"**, un progetto che ha l'obiettivo di promuovere e coordinare i programmi di attività fisica, sport e cultura della salute svolti da Azienda Sanitaria, associazioni (ed in prima fila Dolce Cuore), istituzioni, società e federazioni sportive con lo scopo di "allenare" fasce sempre più ampie di popolazione.

Quest'anno con la nostra Associazione Dolce Cuore abbiamo partecipato alla Barcolana all'interno dell'iniziativa **"Nati per Muoversi"**, progetto per sentirsi in forma e partecipare alla vita della città e della regata più bella del mondo, promosso dall'Associazione **Benessere**, di Saul Laganà.

Il Centro Cardiovascolare ha aderito con entusiasmo a questa bella iniziativa che ha permesso ad alcune persone (me compreso) di vivere una esperienza unica, nella regata più affollata del mondo, sentirsi protagonisti per un giorno e poter dire **"alla Barcolana 50 c'ero anch'io"** malgrado gli acciacchi o qualche piccolo/grande disagio personale.

Un sincero grazie a tutti coloro che hanno permesso che questo sia potuto accadere.



# 14 ottobre 2018

## Vna splendida giornata - Barcolana 50



Beh, ho avuto il piacere di aderire per la terza volta consecutiva al progetto "Nati per Muoversi" e, se posso dire, dopo più di vent'anni di Barcolana, è stata la prima volta che non ho avuto bisogno di bisticciare con nessuno. Saul ha richiesto la mia adesione, come per i due anni passati, ed io ho accettato volentieri. Mi è stato chiesto anche di far aderire qualche amico armatore, il che è stato semplicissimo, dato che il mio vicino di ormeggio frequenta il secondo corso. Così alla mia DESTINY, già parte della flotta, si è aggiunta anche CORSARA di Attilio Giorgi. Siamo andati a tutti gli incontri promossi da Saul Laganà, gestore del progetto, che come primo incontro ha dato appuntamento agli armatori alla Società Velica di Barcola e Grignano il giorno 27/9 per presentar loro l'iniziativa.



La presentazione al pubblico ha, invece, avuto luogo all'Auditorium del Salone degli Incanti, dov'è stata presente anche buona parte dei nostri soci. Mi è stato

comunicato poi che i miei ospiti a bordo, sarebbero stati, oltre ai due cardiopatici del "Dolce Cuore", il prof. Andrea Di Lenarda, quale "Testimonial" dell'evento, e la sua gentile signora. Di questa scelta, caldeggiata dal Presidente Dino, mi sono davvero sentito onorato ed all'i-

stante mi sono sentito addosso una responsabilità non da poco. Era opportuno riuscire a far apprezzare a queste personalità così importanti, senza impaurirle, un evento che non avevano mai vissuto. Al tempo stesso bisognava garantire la loro incolumità e, credetemi, con quasi 2000 barche che regatano, con gran parte di queste che ignorano le regole, è un problema serio. Siamo scesi in mare senza andare in cerca del puro agonismo, gustandoci i passaggi sopra la testa delle Frece Tricolori e restando piuttosto lontani dalle boe, onde evitare pericolosi incroci. Per la verità, sulla seconda un po' di traffico c'è stato ma ce la siamo cavata senza danni e senza urla invocanti il diritto di precedenza.

Per un tratto del primo lato il nostro testimonial ha preso anche il controllo del timone, potendo sentire che il governo della barca spinta da un bel vento non è cosa poi così semplice. Poco piacevole per la navigazione il tratto da Miramare a Barcola per i buchi di vento, ma alla fine ce l'abbiamo fatta con la soddisfazione di tutto l'equipaggio e lasciando dopo di noi ancora più di qualcuno. Grazie ai testimonial, Andrea e Manola, all'equipaggio, Corrado, Luciano, Roby e Sergio, ed ai "cardio", Gianni ed io.

Buon vento

S. C.



Un filmato con le foto del prof. Di Lenarda è sul nostro sito alla pag.: <http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/BarcolanaAndrea.mp4>

### EL NOSTRO CARSO

Piera sbusada e dura che'l tempo ga smagnado,  
che'l sangue dei soldai lo ga maciado.  
No'l ghe somiglia niente a le altre tere,  
ghe xe passade sora tante guere.  
E l'ultima el la passa ogni momento,  
perché i vol sofigarlo nel cemento.  
La gente voleria farse casete,  
e l'Industrial inveze fabrichete.  
Xe meo che'l resti come che'l xe sta creà,  
grote, doline, primule sul prà.  
El vento sufia forte sora i pini,  
le pigne casca in mezo ai ciclamini.  
Cespugli de ginepro profumado,  
ne la dolina el fior sta riparado.  
In Primavera ghe xe tanti veceti,  
che ingruma sparisi e bruscardoli a mazeti.  
Dopo i li vendi, e i fa qualche soldin,  
per 'ndar ciuciarse un bon bicer de vin.  
I fioi co' le maestre i fa la gita,  
el Carso pe' i muleti xe la vita.  
E quando che l'età xe veneranda,  
a respirar quassù el dotor ne manda.  
La gente co ga voia de fraiar,  
in Carso la magnada i se va a far.  
Persuto crudo el xe taiado grosso,  
la gente se lo cuca co'l vin rosso.  
El Schinco carsolin xe rinomà,  
bagnado co'l Teran che nassi là.  
Ve prego el nostro Carso lassè star,  
ne piasì in mezo al verde caminar.  
Meteve soto un albero e scoltè i usei cantar,  
el Carso xe stupendo, dovè lassarlo star

**TULLIO PICCINI**  
Trieste

### ARCOBALENO

C'è un arcobaleno  
laggiù  
dove il cielo bacia il mare,  
un arcobaleno di ragazzi  
che fanno giochi di colori  
con gabbiani e delfini  
lanciando schegge di sole  
sull'uomo d'avorio.  
Giocano parlano  
e raccontano  
con parole di ragazzi  
storie di colori  
di giallo di nero  
di bianco di rosso  
storie di luce  
e d'amore.

**A. Tirri**

(da "Il tuo viso cantava"  
Giuntina, Firenze 2004)

### PER FARSI VOLER BENE

Ci vuole così poco  
per farsi voler bene:  
una parola buona  
detta quando conviene;  
un po' di gentilezza,  
una sola carezza;  
un semplice sorriso  
che ci baleni in viso;  
il cuore sempre aperto  
ad ognuno che viene;  
ci vuole così poco  
per farsi voler bene

**Francesca Rutigliano**

Le ricette della nostra cucina

### Gulasch alla triestina

Ingredienti (per 2/3 persone)

- 500 gr carne di manzo magra
- 250 gr cipolla bianca (metà della dose di carne)
- 20 gr burro
- olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaino concentrato di pomodoro
- 1 dado di carne
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 cucchiaino abbondante di paprica (dolce o forte a seconda dei gusti)
- 1 manciata di cumino (fate attenzione che non abbia il gusto del finocchietto – totalmente sbagliato. chiedete piuttosto il tedesco kümmel)

Affettate grossolanamente la cipolla e a pezzetti la carne di manzo. Metteteli insieme in una padella antiaderente con un filo d'olio, il burro e il dado. Iniziate a cuocere la carne da subito coperta e da subito a fuoco lento mescolandola di tanto in tanto. dopo 10/15 minuti aggiungete il concentrato di pomodoro e il cumino continuate la cottura continuando a mescolare di tanto in tanto. Il gulasch dovrà cuocere intorno ai 40/45 minuti a seconda della dimensione della carne (dovrà essere molto tenera e le cipolle dovranno essere ormai una salsa). Dopo circa 35 minuti aggiungere il vino bianco e la paprica. Servire caldo con un contorno in bianco (ottimi gli gnocchi).

Attenzione a non farlo attaccare - giratelo di tanto in tanto se dovesse essere troppo asciutto aggiungete un pochino di vino bianco in più

## Dal Presidente

Care socie, cari soci, carissimi lettori, a nome del Consiglio Direttivo e mio personale, porgo a tutti voi e alle persone a voi care, i migliori auguri di un Buon Natale e di un Felice Anno Nuovo.

Il Presidente  
**Dino Bonifacio**

## News



Carissimi, vi ringrazio per aver dato il vostro consenso al nuovo formato del giornale. Non tutti si sono espressi, ma gratifica il grande assenso finora ricevuto.

Continueremo pertanto secondo il parere dei soci con il formato A4, auspicando di trovare sempre il vostro gradimento. Ciao e grazie a tutti

**Stellio Capato**

## Le iniziative Sweet Heart

### “Tornei di Burraco e Briscola e 3/7” - Martedì 14 settembre 2018

Una grande partecipazione ed un grande successo ha determinato il Torneo di Burraco e Briscola e Tressette organizzato dal nostro Sweet Heart Dolce Cuore Onlus in occasione del 40° dalla fondazione e svoltosi venerdì 14 settembre presso il Ristorante Hostaria ai Pini di Prosecco. Nel torneo di burraco, con complessivi 18 tavoli in gioco per 4 “mani”, la vittoria è andata alla coppia Giuliana e Patrizia con 59 punti, seconde classificate Luciana e Pia, terzi Ilde e Giuseppe, quarte Anita e Maria ed ultime, comunque premiate come da consuetudine, le “nostre” Annamaria e Paola. Nel torneo di Briscola e Tressette, con complessive 18 coppie divise in gironi con incontri “all’ italiana”, sono arrivate in finale le due sole coppie ancora imbattute. La vittoria è andata alla coppia Fulvio e Sergio su Gianni e Giorgio, terzo posto per Ma-



rio e Fulvio mentre si sono piazzati al quarto posto i “nostri” Dario e Stellio. Impeccabile come giudice arbitro del burraco l’amico Nicola, coadiuvato da Maria Luisa mentre, come al solito, il giudice arbitro per la briscola e tressette è stato il nostro presidente Dino.

### “I quadri e le cartoline di Alexander KIRCHER” - 18 settembre 2018



#### Alexander Kircher - Il pittore triestino dimenticato

Una rassegna ricca di materiali originali che contribuiscono alla conoscenza e alla definizione di un pittore che ha rischiato l’oblio proprio nella città in cui è nato: Trieste.

Nato nel 1867, Kircher rimase per tutta la vita appassionato cultore di visioni e paesaggi marini.

Molti suoi quadri diverranno cartoline che la collezionista Luciana Pajola ha raccolto nel suo libro “La Marina da guerra Austroungarica nei quadri di Alexander Kircher”.

### “Dolce Cuore in Barcolana by Night” - Sabato 13 Ottobre 2018

#### Festa di Presentazione delle Onlus degli Equipaggi.

Martedì 9 Ottobre 18.30 al Salone degli Incanti. Presentazione al pubblico delle Onlus e degli equipaggi, l’annuncio delle associazioni Onlus/barche e la consegna degli adesivi da apporre sulle vele da parte delle singole Onlus ai rappresentanti. Sweet Heart - Dolce Cuore è stata abbinata ad Ufology.

#### BARCOLANA BY NIGHT

Sabato 13 ottobre ore 19.00, presso il Bacino San Giusto si è svolta la Barcolana by Night. L’evento in prima serata, ha avuto grandissima visibilità oltre al pubblico delle grandi occasioni. Le barche erano riconoscibili perché sulle proprie vele erano ben visibili gli adesivi delle Onlus associate alla barca.



# Le iniziative Sweet Heart

## “Nati per muoversi in BARCOLANA50” - Domenica 14 Ottobre 2018



Benessere ASDC promuove il progetto in sinergia con Anffas, Sweet Heart, Volontari del BURLO e SVBG. Le Barche dei Soci Sweet Heart - Dolce Cuore, che quest'anno hanno aderito all'iniziativa sono due:

Corsara, di Attilio Giorgi e Destiny, di Stello Capato



## Tradizionale incontro “OTTOBRATA 2018” - Giovedì 18 ottobre 2018



Quest'anno, per il nostro tradizionale ed amato evento di ottobre, siamo tornati a Pian del Grisa. È stata una giornata piena, iniziata con la scarpinata nel Carso e continuato al Camping. Direi sicuramente una scelta riuscita, dato che il cambio di gestione ha portato un deciso miglioramento nel servizio e nella qualità. Magnifico l'intervento della dottoressa Kira Stellato che ci ha intrattenuti sul tema “Stress, Cuore & Emozioni”. Simpatica conclusione con il gioco della “Tombola” con tanti premi e tanta allegria.



## Il “Mercatino dell'usato” - Domenica 21 ottobre 2018



### Davanti il Palazzo Costanzi

Anche domenica 21 ottobre, Sweet Heart - Dolce Cuore non ha voluto far mancare la sua presenza al Mercatino dell'Usato. Nonostante la bora, abbiamo voluto esserci



## “Mostra fotografica Donne e mare” - Martedì 23 ottobre 2018



Presso il Museo Postale e Telegrafico della Mitteleuropa, P.zza Vittorio Veneto 1. Un appassionante rivisitazione del passato nella fotografia che ha voluto unire le donne al mare. Belle le vedute degli stabilimenti balneari com'erano molti anni fa e simpaticissima la foto del vigile che multa la ragazza in bikini



## Tradizionale incontro “Castagnata 2018” - Martedì 13 novembre 2018

Un gradito ritorno dagli amici Slatko e Giuseppina. Anche il secondo tradizionale incontro del nuovo anno dei corsi di ginnastica si è svolto in tre tempi:

- scarpinata sul Carso
- intervento salute
- convivio e tombola

Buona raccolta di “mazze di tamburo” per chi ha aderito alla passeggiata in una giornata tiepida ma un po' nebbiosa.

Splendido intervento del prof. Andrea Di Lenarda del Centro Cardiovascolare, sul tema “Tutto quello che dove-

te sapere per vivere a lungo in buona salute” che pur non avendo il tempo di fermarsi a pranzo con noi, non ha voluto mancare, per portarci ancora una volta il suo messaggio d'incoraggiamento al movimento.

Ottima come sempre, con “Babica” Silvana, la cucina degli amici di Preconico, che senz'altro ricorderemo per almeno un convivio della prossima stagione.



# PROSSIME INIZIATIVE

Per informazioni dettagliate rivolgersi presso la segreteria  
Per quelle in tempo reale consultare la pagina web [www.dolcecuoretrieste.it](http://www.dolcecuoretrieste.it)

## “Incontro con il Coro Melara” Martedì 27 novembre 2018



Serata di Canto Corale  
**UNIONE ISTRIANI,**  
Via Silvio Pellico 2  
con il coro Melara diretto dal Maestro Riccardo Cossi alla Sala Chersi,  
ore 17.30 con ingresso libero

## “Festa sotto L'albero” Domenica 9 dicembre 2018



allo Starhotels Savoia Excelsior Palace - Riva Mandracchio 4  
Alle ore 12.30 ritrovo dei soci per la tradizionale “Festa sotto l'albero” per concludere in allegria l'anno uscente e salutare la venuta del Nuovo Anno

## “Mostra personale di pittura” dal 2 al 9 dicembre 2018



allo Starhotels Savoia Excelsior Palace. Riva Mandracchio 4.  
Dal 2 al 9 dicembre 2018 resteranno esposti presso la “Library” dello Starhotels Savoia Excelsior Palace i quadri del nostro socio Flavio Giachelli

## Torneo di Bocce gennaio / febbraio 2019



Presso bocciodromo di Strada di Fiume  
Un ritorno alle vecchie abitudini con il TORNEO DI BOCCE che verrà organizzato tra gennaio e febbraio del nuovo anno

## APPUNTAMENTI FISSI

**Corsi di ginnastica** da ottobre a maggio nei giorni di lunedì-mercoledì-venerdì in 5 turni (ore 8.45 - 9.45 - 10.45 - 11.45 - 17.00).

**Misurazione pressione arteriosa** tutti i lunedì in sede dalle ore 9.30 alle 11.30

**Prove ematiche** colesterolo, trigliceridi, glicemia da ottobre a maggio il 1° e il 3° giovedì del mese dalle ore 8.00 alle ore 10.00, previa prenotazione telefonica in sede negli orari di apertura.

**Martedinsieme** ogni martedì passeggiata a Barcola o scarpinata per il Carso - definizione e comunicazioni ogni venerdì in palestra e in sede

**Books crossing** sono disponibili presso la nostra sede libri (offerti dai nostri soci) che potrete comodamente portare a casa



Come aiutare il  
**CIRCOLO CARDIOPATICI**  
**«SWEET HEART - DOLCE CUORE»**



con bonifico intestato  
**SWEET HEART  
DOLCE CUORE**

Trieste

Unicredit - IBAN:  
IT 62 H 02008 02218  
000021592506

Tutte le donazioni effettuate sono  
fiscalmente deducibili o detraibili.  
Conserva le ricevute del bonifico

Dona il tuo  
**5x1000**

Codice Fiscale  
**80036120329**

**ELARGIZIONI**

presso

tutte le agenzie  
**UNICREDIT  
BANCA**

**SI RINGRAZIANO TUTTI COLORO CHE HANNO AIUTATO IL CIRCOLO**

## L'Informatore

ANNO XL N° 115 - DICEMBRE 2018  
Pubblicazione periodica del Circolo  
**SWEET HEART - DOLCE CUORE**

Direttore responsabile:  
**Stellio Capato**

Hanno collaborato:  
M. Adriani, G. Alessi, D. Bonifacio, G. Cerqueni  
L. Giampedrone, D. Gobbo, G. Pignatelli,  
F. Rutigliano

Amministrazione e Redazione:  
SWEET HEART - DOLCE CUORE  
Via M. D'Azeglio, 21/c  
34129 TRIESTE  
Tel. 040 7606490

Web: [www.dolcecuoretrieste.it](http://www.dolcecuoretrieste.it)  
E-mail: [dolcecuoreonlus@libero.it](mailto:dolcecuoreonlus@libero.it)  
Aut. N° 593 (11-6-1981) Trib. di Trieste

Stampa:  
RICCI Graf - via dell'Eremo, 46 - Trieste