



## Ama il tuo cuore

**"Faremo insieme un viaggio che ci porterà dalle emozioni al cuore, organo sede di fenomeni biologici e di sentimenti profondi"**

**14 febbraio 2019 - "Sala Matteucci" del Centro Servizi Volontari di Via Besenghi 16 - Trieste.**

Con pregevole valenza scientifica e professionale, la psicologa dott. Kira Stellato ci ha guidati verso la biologia del benessere, coniugan-

do l'amore secondo i canoni biochimici, psico-fisici e socio-affettivi dell'individuo considerato come "cellula dell'umanità".

L'epigenetica che studia l'interazione fra geni e ambiente, rileva le importanti variazioni tra cellule con lo stesso patrimonio genetico di partenza, se influenzate da emozioni, esperienze, stile di vita diversi; tutte sensazioni che sensibilizzano il sistema nervoso centrale, l'endocrino e l'immunitario attraverso le funzioni delle cellule che favoriscono il benessere psico-fisico. L'amore ne è elemento importante; le fasi di desiderio, attrazione, attaccamento favoriscono le relazioni fra esseri umani o fra uomo e animale e causano emozioni, serenità, soddisfazione, autostima, atti di altruismo e volontariato.

Il prof. Andrea Di Lenarda nel suo intervento ha insistito sulla necessità di un salutare stile di vita. Alimentazione adeguata, attenta terapia farmacologica, assidua attività fisica, rispetto del peso-forma, sono fattori indispensabili per la salute del cuore.

Il buffet con "fritole" e crostoli e una rosa bianca donata dal presidente alle signore, hanno concluso l'interessante e piacevole incontro.

F.R.

*Ai sensi dell'art. 9 dello Statuto del Circolo Cardiopatici Sweet Heart - Dolce Cuore Onlus di Trieste*

*viene convocata la*

**ASSEMBLEA ORDINARIA**

*che avrà luogo presso il*

**CENTRO SERVIZI VOLONTARIATO**

*al Seminario di via Besenghi*

**Venerdì 12 aprile 2019  
alle ore 16.30**

**Dona il tuo**

**5x1000**

**al Circolo Cardiopatici**

**SWEET HEART  
DOLCE CUORE**

Nella tua dichiarazione dei redditi metti la tua firma nel settore "Sostegno delle Organizzazioni Onlus" e indica il codice fiscale di

**SWEET HEART DOLCE CUORE**

**80036120329**

# PIANETA CUORE

ISTRUZIONI PER CONOSCKERLO E MANTENERLO SANO

## Che cos'è la tachicardia ventricolare?

In questo tipo di aritmia l'impulso elettrico parte da uno dei ventricoli anziché dal nodo del seno atriale; il segnale elettrico non attraversa il cuore regolarmente e si genera un battito cardiaco irregolare e molto veloce che non permette al cuore di contrarsi normalmente. Il cuore non ha tempo sufficiente per riempirsi di sangue tra battito e battito e quindi il cervello ed il corpo ne ricevono meno e l'ossigeno è insufficiente. Ciò può comportare palpitazioni, vertigini, perdita di coscienza e, infine, anche arresto cardiaco, per cui il cuore cessa di battere. Talvolta quest'aritmia può essere trattata con farmaci mentre in altri casi si possono utilizzare dei defibrillatori esterni oppure un ICD.

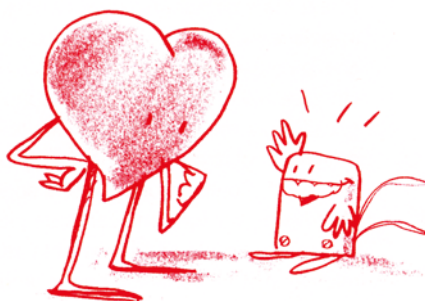
## Che cos'è la fibrillazione ventricolare?

In questa aritmia i segnali elettrici sono completamente irregolari e scoordinati e provengono da punti diversi dei ventricoli, la frequenza cardiaca risulta molto aumentata (fino a 300 battiti al minuto) e il cuore pompa pochissimo sangue al resto dell'organismo. Ciò porta a una perdita molto rapida di conoscenza e a un arresto cardiaco. Questo tipo di aritmia può essere trattata con il defibrillatore che produce uno shock elettrico che attraversa il cuore, interrompe i segnali anomali e permette al nodo del seno di riportare il cuore a un ritmo normale.

## Che cos'è il pacemaker?

Nel caso il segnapassi del cuore generi pochi impulsi elettrici, una soluzione efficace per aiutare il cuore a mantenere un ritmo regolare è l'impianto di un pacemaker.

Il sistema è composto da un generatore di impulsi e da uno o due fili (detti elettrocateri) che lo connettono al cuore.



**“il pacemaker aiuta il cuore a mantenere un ritmo regolare”**

Un pacemaker moderno è molto piccolo: pesa circa 30 grammi, ha dimensioni inferiori a 5 centimetri di larghezza e ha uno spessore di 6 millimetri. Contiene una batteria ed un circuito elettronico che funziona come un piccolo computer, registrando continuamente informazioni relative al ritmo cardiaco, controllando in particolare se il cuore stia battendo troppo lentamente, in modo regolare o irregolare. In caso di battiti irregolari può memorizzare dati relativi al ritmo disturbato.

Se il cuore batte troppo lentamente il pacemaker emette segnali elettrici, i quali vengono trasmessi al cuore attraverso gli elettrodi e facendolo battere più velocemente. Il pacemaker trae l'energia sufficiente a svolgere

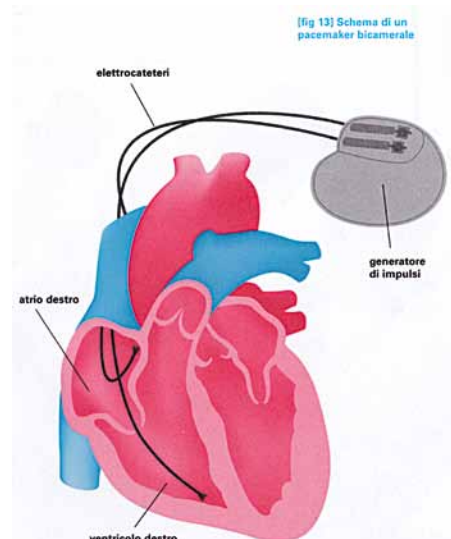
quest'attività da una batteria che ha una durata di 5-10 anni, a seconda della quantità di stimolazione necessaria.

Il medico può accedere alle memorie del dispositivo. Per ottimizzare i trattamenti grazie alle informazioni registrate, si possono modificare le impostazioni del pacemaker utilizzando un dispositivo di programmazione (programmatore).

La comunicazione tra il pacemaker e il dispositivo di programmazione avviene appoggiando una testina magnetica a livello della cute sopra il dispositivo. Grazie al costante sviluppo rallenta la sua attività e si riposa, il pacemaker rallenta. In ogni caso è il medico a decidere quale tipo di dispositivo sia più indicato in base alle specifiche esigenze di ogni paziente.

## Che cos'è Il defibrillatore impiantabile?

Il defibrillatore impiantabile o ICD è un dispositivo elettronico capace di ripristinare il normale ritmo cardiaco quando intervie-



[Fig 13] Schema di un pacemaker bicamerale

ne un'aritmia ventricolare, caratterizzata da una serie di battiti a frequenza eccessivamente rapida. È inoltre capace, come un normale pacemaker, di sostenere il ritmo del cuore quando questo rallenti.

Da quando è stato impiegato l'ICD ha salvato la vita a migliaia di persone che, a causa di una malattia cardiaca, erano costantemente a rischio di morte improvvisa per un'aritmia pericolosa per la vita. È come se si avesse sempre con sé un dispositivo capace di interrompere l'aritmia ed un medico capace di eseguire una precisa diagnosi. L'applicazione dell'ICD è diventata una cura di uso comune e il suo impianto un intervento routinario da riservare a pazienti rigorosamente selezionati.

### **Che cos'è la terapia di resincronizzazione?**

La terapia di resincronizzazione cardiaca viene effettuata tramite un dispositivo del tutto simile ad un pacemaker, ma con tre elettrodi: uno nell'atrio destro, uno nel ventricolo destro e uno situato in una vena cardiaca che scorre esternamente al cuore a livello del ventricolo sinistro. Questo terzo elettrodo può, in rari casi, venir posizionato direttamente sulla superficie esterna del cuore attraverso un intervento chirurgico. Questo tipo di dispositivo può avere anche la funzione di defibrillatore.

Durante la procedura è necessario somministrare una speciale sostanza, mezzo di contrasto, per visualizzare correttamente la vena cardiaca in cui posizionare il terzo elettrodo. Tramite tale dispositivo si favorisce la contrazione simultanea di tutto il muscolo cardiaco in modo

da aiutare il cuore a svuotarsi in modo corretto. Quindi, oltre agli effetti dovuti al pacemaker e al defibrillatore, si ha anche una riduzione dei sintomi legati allo scompenso cardiaco.

### **Che cos'è la chirurgia delle valvole cardiache?**

Nel cuore ci sono quattro valvole che lo dividono in quattro camere: 2 atri e 2 ventricoli. Le valvole cardiache si aprono e si chiudono, riempiendo e svuotando gli atri e i ventricoli. Funzionano come porte, lasciano scorrere una ben precisa quantità di sangue soltanto in una direzione ed evitano che possa refluire. Disturbi lievi alle valvole non danno sintomi. Se il disturbo è grave ci possono essere i seguenti sintomi: affaticamento, affanno, palpitazioni o battiti irregolari, dolore al petto, gonfiore alle caviglie, capogiri e svenimenti. Auscultando il cuore, il tuo medico può avvertire un soffio. Se il disturbo è grave può rendersi necessario un intervento di chirurgia valvolare. In alcuni casi la valvola originale può essere riparata, in altri viene applicato un anello in lega di titanio. Nel caso in cui la valvola non possa essere conservata, si sostituisce con valvole cardiache di due tipi: tissutali (biologiche) e meccaniche. Le valvole biologiche realizzate con tessuti umani o animali (suina o bovina), non durano quanto quelle meccaniche e devono essere sostituite dopo circa 10 o 15 anni. Il vantaggio principale consiste nel fatto che il paziente non deve sottoporsi a terapia anticoagulante orale. Le valvole meccaniche realizzate in metallo o con materiali artificiali hanno una durata infinita. L'unico inconveniente è che ri-

chiedono una terapia a base di anticoagulanti per tutta la vita.

### **Che cos'è il trapianto cardiaco?**

Il trapianto, cioè la sostituzione di un organo non più funzionante con un organo nuovo, è un'efficace terapia per alcune gravi malattie che colpiscono gli organi o tessuti del corpo umano e che non sono più curabili in altro modo.

Lo scompenso cardiaco è una condizione nella quale il cuore non pompa sufficiente sangue per le necessità del corpo (ipoperfusione) e quindi i vari organi iniziano uno stato di sofferenza. Le persone con scompenso cardiaco non possono eseguire i normali esercizi fisici perché facilmente si affaticano e diventano dispnoici (mancanza di respiro), presentano una ritenzione idrica per cui accumulano liquidi agli arti inferiori (edemi declivi) o in addome (ascite), possono avere delle irregolarità nel normale ritmo cardiaco.

La comunità scientifica ha identificato le varie cause che conducono ad una insufficienza cardiaca e ha sviluppato una serie di terapie mediche e chirurgiche per combatterla. Quando il cuore è talmente danneggiato per cui non è possibile il trattamento medico, è necessario considerare un approccio più radicale: la sostituzione del cuore malato con un cuore sano (derivante da un donatore), ovvero il trapianto cardiaco.

*Ringraziamo il prof. Gianfranco Sinagra per l'autorizzazione accordata alla pubblicazione.*

*Chi fosse interessato al libro contatti la segreteria dell'Associazione. Abbiamo ancora alcune copie disponibili.*

Talvolta nella vita del nostro splendido circolo si verificano, come in tutte le più buone famiglie, dei malintesi che non avrebbero ragion d'essere se tutti fossero adeguatamente informati sulle norme che regolano la nostra vita sociale. Forse sembra strano, ma non lo è affatto, che per vivere in pace in qualsiasi comunità (ciascuno vedendo rispettati i propri diritti, ma rispettando i diritti degli altri) è necessario chiarire quali siano i doveri di ciascuno di noi.

Conoscere tali diritti e doveri non è difficile, perché una parte di essi vengono già chiariti in primo luogo all'atto dell'iscrizione, quando una persona vuole diventare nostro socio e presenta la domanda di ammissione. In secondo luogo perché sul sito web della nostra associazione ([www.dolcecuoretrieste.it](http://www.dolcecuoretrieste.it)), c'è un'apposita pagina che riporta STATUTO, REGOLAMENTO E NORME ASSOCIATIVE. Da l'«**Home\_page**», nel riquadro a sinistra "Selezione pagine" si può selezionare, con un click del mouse sulla scritta **Lo statuto**, quanto previsto ad oggi per il vivere insieme nella nostra associazione. Si riporta solo l'ultima parte che riguarda:

### **Le disposizioni associative in tema di canoni e contributi derivano dalle delibere dell'Assemblea dei Soci del 12 ottobre 1999, in sintesi:**

1. Il canone sociale è un parziale sostegno a Sweet Heart ma costituisce la dimostrata volontà d'appartenenza al volontariato, in caso contrario solo gli impegnati sarebbero volontari e gli altri solo utenti
2. Riportare il simbolico contributo per la "Terza fase riabilitativa" oltre ad integrare le necessità del Sodalizio, è corrispondente ad una retta annuale, la rateizzazione mensile è una mera concessione del Consiglio Direttivo
3. Solo con una richiesta preventiva al Consiglio Direttivo possono essere concesse delle deroghe al contributo annuale
4. Ogni partecipante alle varie attività di Sweet Heart deve essere sempre in regola con il canone sociale e corrispondere anticipatamente il contributo stabilito

Si spera di aver fatto cosa utile e gradita.

**S.C.**



*Le ricette  
della nostra cucina*

### **Jota**

#### **Ingredienti (per 4 persone)**

- 700 g di cavolo cappuccio acido
- 300 g di fagioli rossi o dall'occhio
- 4 patate
- 2 foglie di alloro
- 4 spicchi d'aglio
- 2-3 salsicce di Cragno (e/o qualche costina affumicata o un osso di prosciutto cotto)
- 50 gr. di strutto
- 2 cucchiaini di farina
- brodo vegetale q.b.
- sale
- pepe
- olio extra vergine di oliva

#### **Preparazione**

La sera prima mettere i fagioli a bagno in acqua fredda.

In una pentola far scaldare lo strutto e far rosolare 2 spicchi di aglio schiacciati fino a portarli a doratura. Quindi eliminare l'aglio. Aggiungere i cavoli cappuccio acidi e coprirli a raso con acqua. Aggiungere sale e pepe. Far consumare a fuoco lento per circa 1/2 ora.

In un'altra pentola cucinare i fagioli, lavati, con il brodo vegetale e 2 foglie di alloro, a fuoco lento per 1 ora circa. Aggiungere le salsicce tagliate a pezzi e cuocere altri 15 minuti.

Pelare e tagliare le patate a pezzetti, aggiungerle al brodo di fagioli, e proseguire la cottura per ulteriori 20 minuti. Togliere dal fuoco e passare al setaccio metà dei fagioli e patate fino ad ottenere una purea omogenea. Aggiungere la purea così ottenuta ai cavoli cappuccio preparati in precedenza, unire il tutto ai fagioli in brodo.

A parte, in un piccolo tegame, soffriggere i rimanenti spicchi di aglio schiacciati in 1-2 cucchiaini di olio (o di strutto). Eliminarli una volta dorati. Stemperare nell'olio (o nello strutto) la farina mescolando attentamente per evitare la formazione di grumi. A tostatura avvenuta aggiungere la farina alla minestra, mescolando bene.

Aggiustare di sale e pepe e servire calda.

La jota è più buona se preparata con un giorno di anticipo.

## La Siora che sufia...

Gavemo la Siora  
che sburta in schena  
matina bonora  
la te remena.  
La vien de lontan  
tuto la neta  
la se sgionfa pian pian  
e ghe vol la bereta.  
Nele sfese la riva  
de sconto la sburta  
nissun no la schiva  
qualchedun la ghe urta.  
Remitur de scovaze  
la fis'cia sufiano  
in ziel svola le straze  
le case scassando.  
'Sta Siora che bale  
no ghe piasì a tuti  
co rugna 'ssai forte  
sposta cassoneti.  
Ma in zità xe magia  
co sufia la bora  
riva'l morbin  
no mandarla in malora...

**gianpacco**

## Bambini lontani

Là dove la sabbia del deserto  
copre ogni cosa e soffoca la voce,  
là dove il vento infierisce  
e umilia la pelle di un bambino,  
là dove il sole  
avvampa il viso di un fanciullo  
e asciuga la saliva nella bocca,  
là dove l'ombra delle palme  
non ristora il grembo  
gravido d'una vita  
e non acquieta  
l'ansia della morte,  
là dove il freddo buio della notte  
toglie il respiro alle illusioni  
e uccide la voglia di speranza,  
un uomo piange e si dispera  
e affonda rabbiose nella sabbia  
le mani povere  
a cercare una pietà  
che non conosce.  
Là dove i bambini muoiono  
c'è solo Iddio.

**Antonio Tirri**

da "Il tuo viso cantava"  
Giuntina, Firenze 2004

## Le Fiabe

erroneamente pubblicato col titolo "NONO"

Le none, una volta,  
contava le fiabe,  
tranquile, sentade  
vizin el fogheto.  
E i fioi le scoltava  
con gioia e rispetto.  
Adesso nel ggheto  
del mondo moderno,  
le none le viaggia,  
le fuma, le guida  
e intanto le fiabe  
le conta 'l governo  
per radio, e la sera  
coi telegiornai.  
Ma no le xe bele,  
mai più come quele  
dei tempi passai.  
E no le comincia  
con "iera una volta..."  
Ma po' ...chi le scolta?

**Tullio Sartori**

## L'ASCOLTO

All'orizzonte di un nuovo giorno si apre al mondo una finestra nell'armonia di rumori, suoni e voci, segni della vita operosa che ricomincia. È un ascolto meraviglioso e interessante ...

Non mi ispiro alla "filosofia dell'ascolto" sostenuta dai testi di sociologia, ma mi oriento verso la "psicologia dell'ascolto" che affina la capacità di riconoscere e apprezzare i valori intrinseci di ogni personalità. L'ascolto annulla l'indifferenza che inaridisce la vita e arricchisce di sentimenti anche la conversazione più semplice e spontanea. Ascoltare attentamente un fanciullo che piange, permette di capire le sue esigenze e di intervenire con amore. Quanta gioia

deriva dalla chiassosità dei ragazzi impegnati in gare competitive!

"Speciale" risulta il linguaggio dei giovani, ermetico e simbolico, come suggerito dalla tecnologia o colorito e vago, fondato sulla effimera convinzione che alla loro giovinezza è tutto consentito.

Eppure molto utili sarebbero i consigli di genitori, insegnanti, educatori nella guida di scelte di vita, senza ridurre l'entusiasmo, gli slanci creativi, i sogni e i progetti tipici dell'età giovanile.

Dallo scrigno dei ricordi dei meno giovani si diffonde una narrazione segnata dal tempo e ricca di esperienze emozionanti e coinvolgenti. Allora ogni vissuto diventa storia vera da accettare, condividere e trasmettere.

Quanta comprensione e sensibilità occorre nell'ascoltare chi confida le sue "debolezze" fisiche e morali, affinché fragilità, dolore, sconforto, disperazione diventino coraggio, fiducia, speranza in tempi migliori, certi di non essere soli, perché la bontà, l'amicizia, l'affetto trasformano ogni critica realtà.

La famiglia, il lavoro, la salute, la serenità sono mete da raggiungere sia con l'impegno personale, sia con il contributo altrui, anche attraverso un sorriso, un grazie, una stretta di mano, una carezza.

Intanto il giorno volge alla fine, i rumori e i suoni si attutiscono, le voci si disperdono e io, immersa in silenziosa solitudine, continuo a ricordare, pensare, capire, riflettere.

**Francesca Rutigliano**

# Le iniziative Sweet Heart

## “Un'ora di buona musica con il Coro Melara” - Martedì 27 novembre 2018



**Presso l'Unione Istriani  
Via Silvio Pellico 2**

Le canzoni classiche, l'operetta e le canzoni triestine sono i temi che il maestro Riccardo Cossi fa percorrere ai componenti il “Coro Melara”; entusiasti per l'interpretazione i presenti accompagnano la musica con il loro canto.



## “Mostra personale di Flavio Giachelli” - Dal 2 al 9 dicembre 2018



**Presso la Library dell'Hotel Savoia  
Riva Mandracchio 4**

Le opere del nostro socio/artista, Flavio Giachelli, sono rimaste esposte dal 2 al 9 dicembre presso la “Library”. Flavio ha concluso la sua mostra personale di pittura “Ricordi di Città Vecchia”, offrendo l'aperitivo di benvenuto ai convenuti alla Festa Sotto l'Albero.



## “Festa sotto l'albero” - 9 dicembre 2018



**Hotel Savoy Excelsior Palace  
Riva Mandracchio 4**

Si ripete nella stessa location la 40ª tradizionale “Festa sotto l'albero”, sempre in un clima allegro e spensierato e, grazie a Roby, con buona musica accompagnata dal canto intonato dei presenti ed alla presenza di graditi ospiti del CCV e del MIB di Trieste.



## “La Cristianità” - “Città Vecia” - “Le Iacone” - Martedì 11 dicembre 2018



**Museo Postale e Telegrafico della Mitteleuropa  
Piazza Vittorio Veneto, 1**

Martedì 11 dicembre 2018, si è inaugurata al Museo Postale di Trieste la mostra filatelica del museo marittimo di Creta avente per tema “La Cristianità”. Con l'occasione Sweet Heart/Dolce Cuore ha voluto, a sua volta, esporre la personale di quadri del nostro socio Flavio Giachelli sul tema “Ricordi di Città Vecchia”. La mostra di icone dell'altro nostro socio, Furio Delben, rappresenta una singolare raccolta di opere dallo stesso create con infinita passione con tecnica classica.



## Presentazione Camminata del cuore “Nati per muoversi” - Giovedì 13/02/2019



**Presso la S.V.B.G - Viale Miramare 32**

Il prof. Andrea Di Lenarda del CCV incontra la cittadinanza per parlare di prevenzione cardiovascolare. Assieme a istituzioni e ad associazioni sportive e di volontariato, si vuole combattere la sedentarietà promuovendo una vita più attiva e movimentata.



## “Ama il tuo Cuore - Convegno dott.ssa Kira Stellato” - Giovedì 14 febbraio 2019



**Presso il Centro Servizi Volontariato  
Via Besenghi 16**

“Faremo insieme un viaggio che ci porterà dalle emozioni al cuore, organo sede di fenomeni biologici e di sentimenti profondi”; questa la sintesi che la dott.ssa Stellato ha fatto quando gli abbiamo chiesto di come gestirà la sua conferenza.



# Le iniziative Sweet Heart

## La "Camminata del cuore" - Sabato 16/02/2019



### Partenza da Barcola, Piazzale 11 Settembre

Ritrovo ore 10.00, per dare il via alle 10.30 alla "Cammina Per il Tuo Cuore 2019" in co-organizzazione con il Comune di Trieste e la nostra partecipazione, assieme a tante Società sportive e di volontariato.



## "Canzoni triestine con l'orchestra Vecia Trieste" - Venerdì 22 febbraio 2019



### Presso la S.V.B.G - Viale Miramare 32

La Banda "Vecia Trieste" ci ha intrattenuto in un piacevole "Serata di canzoni triestine". Buona parte dei musicisti di questa selezione, non sono dei dilettanti, ma professori del Conservatorio "Tartini" di Trieste. In chiusura, convivio con "Piato Dreher Special" e "dolze"



## "Visita al «Museo del Mare»" - Giovedì 7 marzo 2019



### Museo del Mare Via di Campo Marzio 5

La passeggiata, la visita al Museo del Mare e l'incontro conviviale al ristorante sociale della STSM, Sademar, sono stati i diversi momenti di una splendida giornata passata insieme agli amici di Sweet Heart - Dolce Cuore



## Torneo di bocce "Lui&Lei" con premiazioni e cena da GELMO - martedì 26 marzo 2019



### Presso Bocciofila Triestina - Strada di Fiume, 56/1

Proviamo a ritornare alle vecchie tradizioni con "Lui&Lei" e riscontriamo un enorme gradimento per l'evento. Sono state premiate le prime quattro coppie classificate e sono state consegnate le medaglie ricordo a tutti i partecipanti. Vincono il torneo due atleti del primo turno, Rosa Mele & Francesco Meola, ma ben 6 coppie di Sweet Heart su 8 vanno ai quarti di finale, nonostante la presenza di giocatori di livello. In grande allegria il pranzo che si è tenuto all'Osteria GELMO di Cattinara. La classifica finale risulta essere: 1° Meola-Mele; 2° Pecchiari-Ferraresso; 3° Divo-Spangaro e, a pari merito, Bertocchi-Gattinoni.



## Serata proiezioni "Dalla via della seta al Mare degli Dei" - Venerdì 4 aprile 2019

### Presso la S.V.B.G - Viale Miramare 32

In apertura un allegro, convivio con "Piato unico e dolce". L'originale serata continua con la proiezione di audio/video di pregiata fattura, proposti da Dino Stefani e Iris Comin. Il titolo "Dalla via della seta al mare degli dei", vale per le due prime proiezioni che offrono un interessante spaccato dell'Uzbekistan in un photo-show con una appropriata colonna sonora. Avvicinandosi a noi fino al mar Egeo, si continua con un video dell'isola di Naxos, con altrettanto belle colonne sonore confacenti alle scene. Si conclude la serata con un'esposizione di quanto fa "Argonauti Explorer" per le disagiate popolazioni del Sud Sudan per l'acqua che scarseggia sia per l'uomo che per gli animali; si conclude infine con una allegra canzone triestina dedicata alla città, che ricorda citandola anche la "Barcolana".



# 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)

## In gita con gli Alpini

Domenica 7 aprile 2019

## Tornei Burraco e Tresette

11 aprile 2019 con pranzo all'HOSTARIA AI PINI

## Assemblea dei Soci

Venerdì 12 aprile 2019 al Centro Servizi Volontariato

(Sarà presto convocata un'assemblea straordinaria per le modifiche allo Statuto conseguenti le nuove normative di legge)

## Mujalonga sul mar

27 aprile 2019 passeggiata con ASD Trieste Atletica

## Miramar Family (ex Bavisela)

5 maggio 2019 passeggiata con Trieste in Movimento

## Gita a Cividale e Attimis

14 maggio 2019 con pranzo alla "Sorgente Longobarda"

## Mercatino dell'usato

Domenica 19 maggio 2019

## Convivio di "Fine Corsi"

Giovedì 30 maggio 2019 - passeggiata e convivio all'agritutismo "La Baja"

## Museo di Miramare

Domenica 2 giugno 2019 con passeggiata e convivio BEFeD

## Attività estiva di "FITWALKING"

Dal 3 al 28 giugno 2019 - passeggiate con "Benessere A.S. D.C."

## 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

## AVARIZZIA

Ho conosciuto un vecchio avaro,  
ma avaro: avaro a un punto tale che guarda li quatrini ne lo specchio  
pe' vede raddoppiato er capitale.  
Allora dice: quelli li do via perché ce faccio la beneficenza;  
ma questi me li tengo pe' prudenza...  
E li ripone ne la scrivania.

Trilussa

## L'Informatore

ANNO XL N° 116 - APRILE 2019  
Pubblicazione periodica del Circolo  
SWEET HEART - DOLCE CUORE

Direttore responsabile:  
Stellio Capato

Hanno collaborato:  
G. Alessi, D. Bonifacio, G. Pignatelli,  
F. Rutigliano, A. Tirri, L. Giampedrone

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



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**

