



## UNA RISATA CI SALVERÀ:

IL VALORE PROTETTIVO DELLE EMOZIONI POSITIVE NELL'INSORGENZA DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI



*Trieste, 3 dicembre 2019; su indicazione del prof. Andrea Di Lenarda la dr.ssa Mara Abatello riceve il riconoscimento di Sweet Heart alla memoria del prof. Sabino Scardi dai congiunti Walter ed Emanuela Radovic.*

Il legame esistente tra mente e cuore è un legame profondo e complesso, che agisce in maniera bidirezionale. Potremmo vedere la mente e il cuore come le due facce complementari e intrecciate del nostro essere in vita, come corpi dotati di pensiero e coscienza.

La correlazione e il nesso tra le malattie cardiovascolari e alcuni disturbi psicologici - come depressione e ansia - è ormai noto e documentato da tempo, ed è ormai dimostrato un nesso circolare che collega queste due patologie. Se la presenza di depressione è un fattore di rischio primario dello svilupparsi di problemi al cuore, è altrettanto dimostrato come la presenza di malattie cardiovascolari aumenti la probabilità di sviluppare disturbi psicologici come ansia e de-

pressione, che a loro volta con un effetto a catena rendono più difficile e complessa la fase di recupero e di riabilitazione conseguente ad un evento cardiovascolare.

La presenza di depressione si ripercuote poi anche sulle abitudini comportamentali e sullo stile di vita, andando ad incrementare con un effetto esponenziale i fattori di rischio connessi alle patologie cardiovascolari: sedentarietà, stile alimentare disfunzionale, abuso di alcool, abuso di farmaci, uso di sostanze psicoattive, abitudine al fumo. Se è ormai conoscenza comune e assodata il legame tra cuore e depressione, ancora non completamente chiaro è il tipo di collegamento tra le due patologie, anche se sempre più studi ormai convergono verso modelli complessi sistemici, in

*Ai sensi dell'art. 9 dello Statuto dell'Organizzazione di Volontariato Sweet Heart - Dolce Cuore di Trieste*

*viene convocata la*

## ASSEMBLEA DEI SOCI

*che avrà luogo presso il*

**CENTRO SERVIZI VOLONTARIATO**

*di via Imbriani 5 TRIESTE*

**Martedì 24 marzo 2020 alle ore 17.00**



**Dona il tuo**

# 5x1000

all'Organizzazione di Volontariato

**SWEET HEART DOLCE CUORE**

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

**SWEET HEART DOLCE CUORE**

**80036120329**

Se vuoi fare una donazione, fai un bonifico in qualsiasi filiale UNICREDIT utilizzando l'IBAN:  
**IT 62 H 02008 02218 000021592506**



Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - DL 353/2003 (conv. In L. n. 27/02/04 n. 46) art. 1 comma 2 NE/TS

cui le ultimissime ricerche sembrano evidenziare il ruolo dei processi infiammatori come 'trait d'union': uno dei meccanismi implicati potrebbe essere un aumento dei livelli di infiammazione che fungerebbero da innesco per le due condizioni di malattia. La comorbilità – ovvero la presenza di entrambi i problemi di salute – risulterebbe in questo quadro particolarmente deleteria.

Un recente studio condotto in UK ha cercato di sondare il possibile legame genetico tra le due patologie, arrivando a conclusioni in tale direzione. "Può essere che problemi di cuore e depressione – osserva Khandaker psichiatra dell'Università di Cambridge – condividano sottostanti meccanismi biologici che si manifestano in due diversi apparati: il sistema cardiovascolare e il sistema nervoso centrale; il nostro studio suggerisce che l'infiammazione potrebbe essere uno di quei meccanismi in comune. Se pure non conosciamo i meccanismi condivisi dalle due malattie – aggiunge – almeno ora abbiamo degli indizi per andare avanti in direzione di un coinvolgimento del sistema immunitario."

C'è poi un altro filone di ricerca – che potremmo chiamare 'positiva' - che da alcuni anni sta evidenziando parallele e non meno importanti connessioni tra mente e cuore ma questa volta in termini appunto positivi e protettivi: è questo un filone parallelo altrettanto importante, che ci ricorda come ci siano – anche in ambito di malattia – non solo criticità e fattori di rischio, ma anche risorse e fattori di protezione, che possiamo attivamente attivare o cercare di alimentare. Numerosi sono ormai gli studi che identificano come le emozioni positive – come la gioia, la felicità, la contentezza, l'entusiasmo – siano un fattore protettivo ed indipendente associato ad un ridotto rischio di incidenza di malattie cardiovascolari. Quando diciamo che è un fattore indipendente intendiamo dire che la presenza di queste emozioni positive diminuisce il rischio di incidenti coronarici e cardiaci, anche compensando l'impatto negativo dello stress sull'endotelio. Il buonumore è risultato protettivo nei confronti di incidenti car-

diovascolari a 10 anni, probabilmente grazie a miglioramenti nelle abitudini e stili di vita correlati, come il sonno e la cessazione del fumo. Altri studi hanno poi messo in luce l'importanza terapeutica della risata: da essi emerge come ridere spesso possa essere associato ad una minore prevalenza di malattie cardiovascolari, a prescindere da altri fattori associati alla malattia. Un'allegria risata – come quella provocata dalla visione di un film comico – aumenta infatti la vasodilatazione flusso-mediata e l'elasticità della parete delle arterie, esercitando così effetti benefici sulla salute vascolare. Questi studi ci indicano una possibilità concreta di prevenzione alle malattie cardiovascolari: far leva sul legame indissolubile tra mente e cuore, volgendolo questa volta *in positivo*, cercando di assumere un atteggiamento positivo e gioioso verso la vita e gli altri, cercando di utilizzare il ridere e il buonumore quasi come se si trattasse di una terapia.

**Dott.sa Mara Abatello,**  
*psicologa psicoterapeuta*

## BIBLIOGRAFIA

1. Khandaker GM, Zuber V, Rees JMB, Carvalho L, Mason AM, Foley CN, Gkatzionis A, Jones PB, Burgess S. Shared mechanisms between coronary heart disease and depression: findings from a large UK general population-based cohort. *Molecular Psychiatry* 2019; 19
2. Hayashi K, Kawachi, Ohira T, Kondo K, Shirai K, Kondo N. Laughter is the Best Medicine? A Cross-Sectional Study of Cardiovascular Disease Among Older Japanese Adults. *J Epidemiol.* 2016 Oct 5;26(10):546-552.
3. Miller M. The Effect of Mirthful Laughter on the Human Cardiovascular System. *Med Hypotheses.* 2009 November; 73(5): 636.
4. Davidson KW, Mostofsky E, Whang W. Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: the Canadian Nova Scotia Health Survey. *Eur Heart J* 2010;31(9):1065-1070.

# L'angolo della poesia

## Er Somaro e er Leone

Un Somaro diceva: "Anticamente, quando nun c'era la democrazzia, la classe nostra nun valeva gnente. Mi' nonno, infatti, per avé raggione se coprì co' la pelle d'un Leone e fu trattato rispettosamente."

"So' cambiati li tempi, amico caro:" fece el Leone "ormai la pelle mia nun serve più nemmeno da riparo. Oggi, purtroppo, ho perso l'influenza, e ogni tanto so' io che pe' prudenza me copro co' la pelle de somaro!"

*Trilussa*

## Refoli e coriandoli

Carneval no sta 'ndar via,  
za cantava i nostri veci,  
dura poco st'alegria  
che imboreza grandi e picci.

Sona trombe zò pel Corso,  
de tamburi una buriana,  
ara la quel piccio orso,  
e quel grande fa matana.

Sufia refoli sui coriandoli,  
par che nevigghi colori,  
se diverti anche i angeli,  
ridi i poveri e i signori ...

*Aldo Flego*

## Ultima luce (Co' finisset el giorno)

La zò verso Grado  
se infiamma el ciel,  
striche de oro antico,  
color de naranza, che bell!  
Atimo fra chiaro e scuro,  
se ferma anche i pensieri,  
tra poco farà note,  
po' ogi sarà ieri.  
Cori cussì la vita,  
un giorno vien, un altro va,  
la sù za slusi Venere,  
brila el mistero, che serenità.

*Aldo Flego*

## Proverbi e modi di dire dialettali (Seconda parte)

Co la fortuna ghe vol coragio.  
Per i avvocati xe sempre vendema.  
Far e disfar xe tuto un travaiar.  
Chi che travaia ga camisa e chi no, ghe ne ga do.  
Indove che magna diese, magna undise, ma  
indove che magna do, no pol magnar tre.  
Zerte volte rosto e zerte volte polenta.  
Pan fin che 'l dura, ma vin a misura.  
Prima de conosser un, se devi magnar un forno  
de pan.  
La fame xe el più bel companadigo che ghe sia.  
Chi che xe nato int'el campo che el ghe resti.  
A i dindi ghe vol butarghe gran, no cavarghe le  
piume.  
Dopo morto, se pesa el porco.  
Na volta cori el can e sta altra el levro.  
Liga el muss indove che el paron comanda.  
Chi che ga boni cavai in stala, pol andar a piè.  
Anche le armente nere ga el late bianco.  
El dindio el pensa, el pensa e po' 'l fa: "glu glu".  
Patina bix, scarsela nix.  
El oro se lo prova int'el fogo.  
Vado a calar l'aqua.  
Co sventolava polenta e sepe.  
Per non saver ne' leger ne' scriver.  
No voio esser scassinado fora de 'l porton de fero.

Pesse più piccio o tabaro più longo.  
Quel e gnente xe parente.  
Go pagà sazio.  
No ghe xe gnente de meter e gnente de cavar.  
Xe rivado quel che ga inventado la piria.  
Nota su 'l iazo e po metilo su 'l sol.  
Mi me lo meto in scarsela.  
Xe pezo el tacon che 'l buso.  
Semo restadi in quatro gati scotai.  
Ghe go dado un baso a la vecia.  
Te ga la testa sora de 'l capel.  
Si no 'l torna, saludimelo.  
Le gambe me ga fato Giacomo.  
Bati Santa Ana.  
El giusto fala sete volte a 'l giorno.  
Ara che te passi per Legnago.  
I lo ga ciapà in castagna.  
No voio farme tirar drio pomi marzi.  
Papuza dei!  
Tu santola in cariola.  
Son vignudo co 'l "T.S."  
Strento ma comodo.  
Sto cortel taia tuto quel che 'l vedi.  
El xe andato in semenza.  
Ciolte una carega e sentite per tera.

(Continua nel prossimo numero)

# INNOVAZIONI IN CARDIOLOGIA e Riconoscimenti Sweet Heart

M.I.B. SCHOOL OF MANAGEMENT- PALAZZO DEL FERDINANDEO- TRIESTE- MARTEDÌ 3 DICEMBRE 2019



Di significativa valenza l'incontro svolto nella prestigiosa Sala Generali del M.I.B. School of Management al Ferdinando su **"Innovazioni in cardiologia: rischi e opportunità"**.

Durante il saluto di benvenuto, l'amico Stellio Capato del Direttivo Sweet Heart - Dolce Cuore, ha ringraziato l'ing. Mario Vianelli, Direttore dei Servizi, e il prof. Claudio Sambri, Amministratore Delegato del M.I.B. per il loro interessamento e autorizzazione nelle fasi organizzative dell'evento.

Il Presidente, Domenico Bonifacio, ha delineato la storia del sodalizio Sweet Heart - Dolce Cuore, alludendo anche ad esperienze personali come cardiopatico.

Il contenuto scientifico dell'argomento prescelto è stato illustrato dal prof. Gianfranco Sinagra e dal prof. Andrea Di Lenarda che hanno efficacemente indicato le sfide e le conquiste realizzate in cardiologia negli ultimi cinquant'anni, grazie all'elevata professionalità di illustri cardiologi (prof. Camerini, prof. Scardi, dr. Gori e dr. Pandullo) ricordati oggi, che come pionieri e con progetti ambiziosi hanno reso la cardiologia triestina un polo di eccellenza. La medicina moderna pone il

malato al centro del sistema per fargli conoscere e condividere le decisioni del percorso di cura, impedendo che i mezzi tecnologici gli fornissero informazioni inadeguate e si trascurino le complesse problematiche cliniche e psicologiche del paziente.

Nella cardiologia moderna la visualizzazione di immagini, a fini diagnostici, è opportunamente valutata, sintetizzata, integrata nella situazione globale del malato. negli ultimi decenni la cardiologia interventistica permette di correggere i difetti congeniti del cuore e trattare arterie, valvole, coronarie, l'infarto in fase acuta e numerose forme di aritmie. Particolare attenzione è rivolta ai malati di patologie multiple, quando è necessaria la collaborazione di più specialisti, medico di famiglia compreso.

Per rafforzare il rapporto fra ospedale e territorio, il centro cardiovascolare risponde alle esigenze del malato, riducendo i ricoveri non urgenti.

Importante è anche l'assistenza infermieristica, sia nelle varie fasi della malattia, sia durante la riabilitazione, grazie alle competenze professionali, tecnologiche, organizzative e relazionali.

La collaborazione del volontariato con la cardiologia (Sweet Heart - Dolce Cuore lo dimostra) crea utile riferimento anche per le attività di sicuro benessere. Conclusa L'interessante conversazione scientifica, la serata è proseguita con la consegna di quattro "premi di riconoscimento" per onorare la memoria di famosi cardiologi triestini:

- in ricordo del dr. Pierpaolo Gori, alla dr.ssa Stefania Franco, neo Specialista in Cardiologia,



"per il qualificato e speciale impegno nell'analisi dell'Arresto Cardiaco a Trieste 2016-2019"; premiano il Prof. Sinagra con Daniela Bonifacio Gori;

- in ricordo del prof. Fulvio Camerini al dr. Aldo Stefano Porcari, specializzando in Cardiologia, "per il qualificato e speciale impegno nello stu-



dio delle Cardiomiopatie Infiltrative"; premiano il Prof. Sinagra con Camilla Camerini

- in ricordo del prof. Sabino Scardi al dr.ssa Mara Abatello, psicoterapeuta del Diparti-



mento Cardiovascolare, "per l'attività svolta negli anni in Riabilitazione del Cardiopatico di supporto psicologico ai pazienti cardiopatici esposti allo stress acuto di un evento cardiovascolare"; premiano il dr. Di Lenarda con i congiunti Walter ed Emanuela Radovic

- in ricordo del dr. Claudio Pandullo ad Antonella Minieri, Manuela Damiani, Denis Verdaro e Cinzia Sterle del Gruppo segreteria Cardio-



vascolare, "per l'attività amministrativa svolta quotidianamente presso il Centro Cardiovascolare con impegno e disponibilità all'ascolto, con particolare riferimento alla gestione dei numerosi pazienti con necessità di rinnovo dei piani terapeutici"; premiano il dr. Di Lenarda con la figlia Martina e la moglie, Nicoletta Stulle.

Nel saluto finale il prof. Claudio Sambri ha precisato che il convegno ha fornito occasione di arricchimento circa la cultura scientifica, d'impegno per la ricerca, di speranza per ulteriori sfide e l'attuazione di ambiziosi progetti.

**Francesca Rutigliano**

URL video: [www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2019\\_MibBorseStudio.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2019_MibBorseStudio.mp4)

Il profondo rispetto degli attuali protagonisti della cardiologia triestina nei confronti dei maestri, Fulvio Camerini e Sabino Scardi, ed il sincero affetto espresso nel ricordo degli amici medici, Pierpaolo Gori e Claudio Pandullo hanno messo in luce, una volta di più, anche il notevole spessore umano di Gianfranco Sinagra ed Andrea Di Lenarda.

Al prof. Claudio Sambri va il mio personale ringraziamento per la bella accoglienza e per avermi voluto al tavolo dei relatori

**Stellio Capato**



# Le iniziative Sweet Heart

## «Incontro con gli Scout su 'Progetto Inclusione'» - Sabato 16 novembre 2019»



**Incontro con C.N.G.E.I. in sede S-H,  
via Massimo d'Azeglio**

URL video: [www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2019\\_ScoutAutunno.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2019_ScoutAutunno.mp4)

Nell'ambito del "Progetto Inclusione" che voleva promuovere un'educazione di qualità, equa ed inclusiva ed opportunità di apprendimento per tutti, è stato organizzato con la nostra Associazione un incontro di confronto sugli stili di vita corretti ed una sana alimentazione per prevenire patologie in età adulta.



## «Concerto del Coro Femminile 'Sottovoce'» - Giovedì 21 novembre 2019



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

URL video: [www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2019\\_SottovoceFoto.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2019_SottovoceFoto.mp4)

Un'affollata e riuscitissima serata di bel canto con le ottime coriste guidate dal Direttore Cristina Bressan, che ha spaziato in vari generi musicali: dalle canzoni classiche, all'operetta, alle nostre triestine e, soprattutto, in una esecuzione straordinaria in stile "Sister Act"



## «Nati per muoversi - Serata degli Armatori» - Mercoledì 27 novembre 2019



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

URL video: [www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2019\\_BarcolanaArmatore.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2019_BarcolanaArmatore.mp4)

A conclusione dell'evento "NATI PER MUOVERSI", gli armatori e gli equipaggi che hanno preso parte alla 51^Barcolana come flotta dedicata alle persone diversamente uguali, si sono ritrovati assieme alle Organizzazioni Del Volontariato per passare una splendida serata offerta da "Nati per muoversi". Presenti i presidenti di SVBG e Lega Navale



## «...tra l'Eufrate e il Mediterraneo» - Giovedì 28 novembre 2019



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

URL video: [www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2019\\_SiriaGiordania.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2019_SiriaGiordania.mp4)

Stavolta c'è sempre la presenza di Dino Stefani, che non ci mostra qualcosa di suo, ma ci presenta Tullio Conti, che ci fa andare in Siria e in Giordania, come dice lui "dove è passata la grande storia". Un bellissimo cortometraggio che ci fa viaggiare attraverso posti che, quasi sicuramente, non esistono più perché distrutti da interminabili guerre



## Tradizionale incontro «FESTA SOTTO L'ALBERO 2019» - Domenica 8 dicembre 2019

**Savoy Restaurant - Hotel Excelsior Palace**

URL video: [www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2019\\_FestaSottoAlbero.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2019_FestaSottoAlbero.mp4)

Come nel rispetto della migliore tradizione, anche nel 2019 la **Festa Sotto l'Albero** si è svolta in modo eccellente, grazie all'entusiasmo e all'impegno scrupoloso degli organizzatori. Nella lieta cornice natalizia ogni iniziativa ha assunto una

magica dimensione. Dopo il gustoso pranzo e la caratteristica torta, la lotteria si è impreziosita con l'opera generosamente donata dal pittore **Flavio Giachelli** e con moltissimi altri doni. La tombola si è snodata fra attesa, speranza, cu-





riosità, gioia per i numerosi vincitori. La musica e le canzoni cantate dagli amici Roby e Stellio, ci hanno fatto apprezzare ulteriormente la loro bravura attraverso una "polifonia" dalle grandi emozioni. Quanta gioia è derivata dall'incontro con tanti amici finora assenti per vari motivi! Sorrisi, strette di



mano, abbracci, scambio di auguri, allegra conversazione, promessa di rivedersi ancora, hanno creato un surrogato di amicizia sincera, duratura e ricca di sentimenti profondi. Grazie a tutti!

**Francesca Rutigliano**

## «ERITREA... sulle tracce dell'avventura coloniale italiana in Corno d'Africa» - Giovedì 16 gennaio 2020



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

URL video: [www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2020\\_Eritrea.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2020_Eritrea.mp4)

Dino Stefani stavolta ci porta in Eritrea, documentandoci l'impronta che l'Italia ha lasciato in quella che fu una nostra colonia dal 1890 al 1936. La ferrovia Massaua - Asmara era l'unica linea ferroviaria in esercizio in Eritrea. La storica tratta iniziale della linea fu realizzata a partire dal 1900



## Serata di canzoni triestine con l'orchestra «VECIA TRIESTE» - Mercoledì 22 gennaio 2020



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

URL video: [www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2020\\_BandaVT.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2020_BandaVT.mp4)

Abbiamo ripetuto l'esperienza dello scorso anno con l'orchestra "Vecia Trieste" provando lo stesso entusiasmo. Per noi triestini, ascoltare le nostre musiche è sempre qualcosa di piacevolissimo, specie se interpretate in modo egregio e se l'orchestra ci coinvolge per cantarle assieme.



## «Visita guidata al museo 'La Lanterna'» - Mercoledì 23 gennaio 2020



**Presso la Lega Navale di Trieste - Molo Fratelli Bandiera**

URL video: [www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/Lanterna\\_2020.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/Lanterna_2020.mp4)

Interessante la visita al faro Lanterna. Si ringrazia la Lega Navale che ci ha fatto accedere alla sommità, da dove abbiamo goduto di un panorama incredibile. Piacevole il convivio al ristorante della Triestina Sport del Mare, dove il nostro amico Dario ci ha trattato a suo modo.



## Serata di videoproiezioni «Amazzonia dal Venezuela al Brasile ...» - Giovedì 13 febbraio 2020



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

URL video: [www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2020\\_amazzonia.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2020_amazzonia.mp4)

Dino Stefani e gli Argonauti Explorers che, oltre a documentare i luoghi visitati, vi portano anche aiuti concreti ci mostrano meravigliosi scenari in un cortometraggio intitolato: "Amazzonia dal Venezuela al Brasile, tra avventura e solidarietà". In premessa gli aiuti umanitari portati in Sud Sudan



## La «Camminata del cuore» - Sabato 15 febbraio 2020



**Partenza da Barcola, Piazzale 11 Settembre**

URL video: [www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2020\\_CamminataPres.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2020_CamminataPres.mp4)

Dopo l'incontro di mercoledì 12, presso il laboratorio multimediale di via Slataper, dove si promuovevano i benefici dello stile di vita sano e la cultura del movimento, ci si è trovati sabato alle 10:00 per la "Camminata". Eravamo parecchi di Sweet Heart per prendere il via a "Cammina per il Tuo Cuore 2020" e, finita la passeggiata, ci siamo ritrovati alla S.V.B.G. per il convivio assieme agli ospiti: ass. Grilli, prof. Di Lenarda, dr.ssa Radini, dr.ssa Stellato, dr. Rojč

URL video: [www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2020\\_Camminata.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2020_Camminata.mp4)



# 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)

## Bis «Orchestra Vecia Trieste»

Mercoledì 4 marzo 2020 - c/o Soc. Velica B & G

## Vn'ora di buona musica

Martedì 17 marzo 2020 - Coro Melara all'Unione Istriani

## Assemblea dei Soci

Martedì 24 marzo 2020 al Centro Servizi Volontariato

## «Lui & Lei» - Torneo di Bocce

Giovedì 26 marzo 2020 - c/o Bocciofila Triestina

## Tornei Burraco e Tresette

Giovedì 2<sup>a</sup> aprile 2020 - con pranzo all'Hostaria ai Pini

## Escursione a Novo Mesto

Sabato 4 aprile 2020 - (con l'Unione degli Istriani)

## Mujalonga sul mar

Domenica 26 aprile 2020 - passeggiata con ASD Trieste Atletica

## Mirammar Family (ex Bavisela)

Domenica 3 maggio 2020 - passeggiata con Trieste in Movimento

## Alla scoperta dell'Istria (con V.I.)

Sabato 16 maggio 2020 - Gita di Giornata con il Pullman

## FESTA DI «FINE CORSI»

Giovedì 28 maggio 2020 - passeggiata e convivio alla "Gostilna Sardoc"

## Attività estiva di «Fitwalking»

Dall'1 al 29 giugno 2020 - passeggiate con "Benessere A.S. D.C."

## Soggiorno estivo ad «Auronzo»

Dal 5 al 12 luglio 2020 - Albergo all'Usignolo, pensione completa

\*) con possibili alternative ai giorni 9 e 16

## 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 ed in palestra per tutti i 5 turni

**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 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 numerosi libri (offerti dai nostri soci) che potrete comodamente portare a casa



**Come aiutare**  
«Sweet Heart Dolci Cuore ODV»



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

**5x1000**  
Codice Fiscale  
**80036120329**

**ELARGIZIONI**  
presso  
tutte le agenzie  
**UNICREDIT  
BANCA**

**SI RINGRAZIANO TUTTI COLORO CHE HANNO AIUTATO L'ASSOCIAZIONE**  
...e si ringraziano in anticipo anche tutti coloro che ci daranno il loro supporto in futuro

## L'Informatore

ANNO XLII N° 119 - MARZO 2020  
Pubblicazione periodica di  
**SWEET HEART - DOLCE CUORE ODV**

Direttore responsabile:  
**Stellio Capato**

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

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: [info@dolcecuoretrieste.it](mailto:info@dolcecuoretrieste.it)  
Aut. N° 593 (11-6-1981) Trib. di Trieste

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

## Sufia...

Bora che scantina,  
un refole lontan  
dismissia de matina:  
rente'l canal  
mar ingrespà

nel remitur  
de scovaze in ziel  
un quadro piturà,  
intun canton  
tuto scovercia'

fin l'ultimo scovazon  
e ciapà el fià,  
la sburta in muso  
e xe tuto pizigoso...

gianpacco