

I corsi di attività motoria di riabilitazione e prevenzione riprendono lunedì 5 ottobre 2020



ATTIVITÀ MOTORIA:
LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ

1° corso:	dalle 8 ⁴⁰	alle 9 ³⁵
2° corso:	dalle 9 ⁴⁰	alle 10 ³⁵
3° corso:	dalle 10 ⁴⁰	alle 11 ³⁵
4° corso:	dalle 11 ⁴⁰	alle 12 ³⁵
5° corso:	dalle 16 ⁵⁵	alle 17 ⁴⁵



L'ATTESO RITORNO ALL'ATTIVITÀ

Non ci aspettavamo davvero che buona parte dei nostri iscritti attendessero con così tanta impazienza di rivedersi con amici e istruttori, ma è proprio così. Oltre che un gran bisogno di movimento, che in questo periodo di arresti domiciliari è stato scarso, quando non è del tutto venuto meno, c'è una gran voglia di "socializzazione", cosa che personalmente ritengo una delle più importanti componenti dell'attività di **SWEET HEART DOLCE CUORE**. Per poter ricominciare, dovendo convivere con il terribile virus, è stato necessario predisporre un protocollo di comportamento che, se accettato dal Comune, dovremo seguire e che, in sintesi sarebbe: arrivo 5 minuti prima del solito orario per depositare un'auto-dichiarazione e per la misurazione della temperatura. Sarà vietato l'uso di spogliatoi, docce e attrezzi e sarà d'obbligo l'uso della mascherina durante i passaggi nei corridoi (non in palestra). Ci si dovrà portar dietro un paio di scarpe per il solo uso in palestra. Il numero dei presenti dovrà essere limitato. Insomma tenere comportamenti "virtuosi", in modo da poter effettuare, con tutta la possibile sicurezza, la nostra attività motoria. Però potremo finalmente fare il movimento che a noi tanto è necessario.

s.c.

L'Assemblea dei Soci Ordinaria ed Elettiva di

SWEET HEART DOLCECUORE OdV

è stata indetta in 1^a convocazione alle ore 13⁰⁰ e in 2^a convocazione alle ore 17⁰⁰ al 20 ottobre 2020

per eleggere gli organi sociali per il triennio 2020/2022

Si è ottenuto di poterla fare, dati i rapporti amichevoli con l'Unione degli Istriani, nella sala Chersi, al primo piano di Palazzo Tonello, in Via Silvio Pellico, 2 a Trieste. Purtroppo causa le restrizioni di prevenzione e sicurezza dovute a Covid-19, la capienza è stata ridotta a 45÷50 persone. Per la prima volta, dopo l'adozione del nuovo Statuto, viene eletto l'**ODA** (Organo di Amministrazione)

Un caro amico

Che l'abbraccio di Dolce Cuore possa accompagnare Rinaldo Del Savio verso la sua nuova vita.
Ciao Rinaldo, ti ricorderemo sempre con tanta stima e tanto affetto

CULTURA, PREVENZIONE, BENESSERE: LA CARDIOPROTEZIONE

Vivere in un paese nel quale la persona comune tuteli l'interesse altrui al pari di quello proprio è probabilmente un' utopia.

Purtroppo la cardioprotezione necessita l'avvicinarsi il quanto più possibile a tale condizione per poter essere efficace ed efficiente; i popoli che ci sono riusciti evidenziano, anche in questo contesto, l'invidiabile livello culturale raggiunto. Chi decide di fare un corso di rianimazione cardiopolmonare non lo fa per tutelate se stesso ma per mettersi nelle condizioni di poter mantenere in vita un individuo di cui non conosce ancora il nome: lo definirei una persona eccezionale, un eroe. In Italia ce ne sono ma sono ancora pochi, una goccia nell'oceano rispetto a quanti dovrebbero frequentare le nostre piazze, le nostre scuole o gli stadi per poter soccorrere e tentare di salvare dalla morte cardiaca improvvisa i 60.000 che ogni anno muoiono in Italia. Diffondere la cultura della cardioprotezione non li salverà tutti ma l'indifferenza ne causerà altri 60.000 l' anno prossimo.

Bisognerebbe imporlo per Legge? E' stato fatto, anche se limitatamente all'ambito sportivo, ma un'imposizione di Legge non solo non ci eleva culturalmente ma trasmette il messaggio che l'obiettivo di "qualcuno" sia quello di vendere defibrillatori o corsi.

Dobbiamo metterci in un'altra condizione: se riusciamo a diffondere tale cultura, riusciamo a tutelare il soggetto in arresto cardiaco e di conseguenza il Presidente della società non avrà problemi di ordine giuridico.

Vediamo di capire come mai nei paesi nordici la cardioprotezione è alla portata dei ragazzi del liceo e da noi e già tanto se la conoscono i professionisti. Il primo problema è legato alla scarsa o nulla conoscenza dell'argomento e delle drammatiche ripercussioni che ciò determina sulla popolazione. L'arresto cardiaco è un evento che nelle convinzioni delle persone comuni può e deve risolvere solo un medico con il massaggio cardiaco o con il defibrillatore oppure il 118 al suo arrivo.

Tale convinzione non sarà semplice da rimuovere in quanto affiancata da un luogo comune di ordine giuridico: "se intervengo mi denunciano". Entrambe sono condivisibili se affrontate superficialmente al bar tra amici ma se decidiamo di dedicarvi qualche minuto, emergeranno delle certezze, non dei sentito dire, che ribalteranno la nostra convinzione. Partiamo dal primo punto: riconoscere



un arresto cardiaco come anche fare il massaggio cardiaco è alla portata di tutti purché adeguatamente formati. Non si tratta del conseguimento di una laurea ma di un semplice ma vitale corso di **BLSD - Basic Life Support and Defibrillation** che in 5 ore, sottolineato in 5 ore, in tutto il mondo, consente di acquisire le conoscenze e le capacità "Basic" per poter intervenire, anche con il defibrillatore se indicato.

Emergono alcune giustificazioni o preannunciate per tali: in Italia i corsi o l'addestramento al primo soccorso nelle scuole è occasionale e non strutturato. In ambito lavorativo è considerato quasi inutile, ma obbligatorio. In altri paesi si insegna seriamente e costantemente a partire dalle scuole elementari. In tale contesto come si può pretendere che sia cosa comune saper fare un massaggio cardiaco o usare il defibrillatore? L'Art.593 del Codice Penale prevede in caso di bisogno, di non scappare via ma anzi di telefonare al **112** e di "prestare l'assistenza occorrente", quindi non solo di telefonare; cerchiamo di essere più responsabili, più civili e pretendere che ci vengano date le competenze adeguate. Il secondo problema sono i desolanti dati statistici poco noti: 165 decessi al giorno in Italia. Sono tutte persone sane o apparentemente tali che, dai zero anni in su, vanno incontro alla morte cardiaca improvvisa per cause diverse. Non mi sembrano poche. Un altro dato di non poco conto dovrebbe spingerci verso la cultura del soccorso: se un giorno, augurandoci mai, dovremo soccorrere

una persona in arresto cardiaco ricordiamoci che abitualmente siamo circondati da amici, colleghi o parenti quindi meglio saper intervenire se vogliamo continuare a frequentarli. Tanti mi dicono: "... e se faccio peggio?" Ma, esiste secondo voi una situazione peggiore dell'essere in arresto cardiaco? Chi interviene quindi non può in alcun modo "peggiore" l'arresto cardiaco in atto ma eventualmente risolverlo. Un'altra domanda abituale in merito all'uso defibrillatore è la seguente: "... e se premo qualche tasto sbagliato? Ha un solo tasto ! Potete "solo" accenderlo ma questo semplice gesto può salvare una vita. Se il DAE - Defibrillatore Automatico Esterno dovesse riconoscere un arresto cardiaco, solo in questo caso e solamente automaticamente può caricare l'apparecchiatura. Se lo applicate ad una persona che dorme non può erogare alcuna scarica in quanto non si carica se non rileva un ritmo defibrillabile come la fibrillazione ventricolare, causa di arresto cardiaco. Ricordo che il DAE di uso comune non è quello manuale visto usare da George Clooney in TV ma un DAE automatico che farà la diagnosi e indicherà la terapia: se non fosse così una parte del mondo non li avrebbe distribuiti sul territorio. La Legge 120/2001 consente di usarlo, dopo aver fatto il corso di BLS ed ottenuto l'autorizzazione dal 118; sono passati 19 anni ma gli italiani non ne sono sufficientemente a conoscenza. Brevi seminari dimostrativi seguiti da delle simulazioni dei presenti suddivisi in piccoli gruppi (famiglie?), su manichino da lattanti, da bambino e da adulti, stanno consentendo un avvicinamento graduale ai corsi di BLS. Tutto in poche ore e per pochi Euro, non ci sono scuse, sono alla portata di tutti.

Per una persona comune, attivare un punto di cardioprotezione nella propria realtà (scuola, palestra, azienda) significa strutturare un progetto a breve, medio e lungo termine che a regime consenta ai frequentatori abituali di riconoscere un arresto cardiaco e di intervenire tempestivamente. Se non si è in grado di garantire questo non si ha un punto di cardioprotezione ma, come spesso accade, si ha solo un defibrillatore attaccato al muro (o peggio ancora imballato), perché imposto dalla Legge o perché ricevuto in donazione. Solamente stimolando le coscienze e diffondendo cultura salveremo qualcuno.

Non abbiamo compreso la straordinaria importanza della prevenzione in tutti gli ambiti e continuiamo ad essere fatalisti; questo pesa non poco sul numero considerevole di de-

cessi e di invalidi permanenti. L'attivazione di un punto di cardioprotezione necessita di varie fasi e di competenze ed in settori decisamente distanti tra loro. La prima fase comprende una serie di incontri con i dirigenti interessati ad approfondire l'argomento e successivamente con i futuri soccorritori atti a fornire risposte chiare, semplici e riscontrabili a tutte quelle domande che possano far comprendere l'importanza del progetto, come raggiungerlo ma anche a sfatare i luoghi comuni. Quanti sono i decessi? 2 ogni 3 giorni a Trieste per poco meno di 200 annui. Chi sono i soggetti coinvolti? Lattanti, bambini, adulti ed anziani quindi tutti anche se per motivi diversi. Sappiamo che i danni cerebrali sono pari al 10 % per ogni minuto trascorso dall'evento? Il 118 in quanto tempo raggiungerà il target? Quali Leggi mi impongono di averlo? Quali Leggi mi consentono di intervenire? Quali mi tutelano? Se rompo le costole? La mia società è frequentata da bambini e ragazzi, come devo adeguare il progetto? Come si attiva il defibrillatore? Che marca e modello è adatto alla mia realtà? Se premo il tasto sbagliato? Dove li acquisto? Chi farà la manutenzione dell'apparecchiatura? Quali sono gli accessori d'uso che servono a me? Quali gli accessori di posizionamento? Quanta energia eroga il defibrillatore? Quali sono i corsi da fare e chi può farli? Dove li acquisto? Devo collocare delle indicazioni di presenza? Dove? Quali? Quali finanziamenti, fondi, convenzioni ed opportunità sono reperibili per i beni ed i servizi che mi servono? Quanto costa o quanto vale strutturare un progetto di Cardioprotezione: chiediamolo alla persona che sopravvivrà grazie ad esso.

Progettare e poi garantire nel tempo l'efficacia e l'efficienza di un punto di Cardioprotezione necessita di particolari competenze specialistiche in ciascuno dei diversi ambiti coinvolti: conoscenze sanitarie, giuridiche, ingegneristiche, economiche, finanziarie, formative. Risulta evidente che tali competenze non possono essere la risultante di un percorso universitario ma di un conseguente percorso professionale inusuale. Nella maggior parte dei casi accade di chiedere a medici o infermieri provenienti dalla cardiologia, dall'emergenza o dal 118 di farci da "consulenti" o di relazionare ad un seminario sul tema. Risulta una scelta razionale, corretta e di estrema competenza quando viene chiesto loro di contribuire ad una campagna di sensibilizzazione sull'arresto cardiaco o di essere il docente ad un corso di rianimazione cardiaco; l'attivazione operativa di un punto

di cardioprotezione è un'altra cosa. Necessita delle competenze sopracitate che tutte assieme non sono proprie di tali professionisti, di cui io stesso faccio parte. Come anticipato sia nella fase progettuale che in quella di direzione esecutiva permanente, indirizzare le scelte e gli acquisti verso aziende di defibrillatori, verso altre di accessori, altre di manutenzione o verso centri di formazione è parte di quanto necessita il cliente; tali attività sono inoltre incompatibili con il contratto di un medico o di un infermiere dell'ospedale o del 118, anche ipotizzando che le conoscenze trasversali siano presenti.

Mi è stato chiesto di condividere l'anomala esperienza maturata in tale contesto; in estre-



ma sintesi, solamente circostanze lavorative particolari e difficilmente ripetibili, associate a dedizione, studio e costanza, hanno consentito l'acquisizione graduale (1990-2020) delle diverse competenze. L'essere un libero professionista è l'unica condizione che consenta giuridicamente tale attività, presentandomi formalmente alla Regione ed al 118 locale in qualità di direttore di progetto di ogni punto attivato, senza vincoli contrattuali o impedimenti di Legge; ciò garantisce anche agli interlocutori che la Cardioprotezione verrà progettata e poi diretta, da un professionista specifico a tale scopo.

Si evince che la scarsa reperibilità di professionisti con le caratteristiche necessarie sta pesando e peserà in futuro non poco, sulla diffusione della Cardioprotezione in Italia.

Comprendo quindi, ad esempio, la difficoltà dei presidenti delle società sportive che intendono mettersi in regola ma non sanno come fare, dubitano del sentito dire oppure pensano di aver rispettato il Decreto Balduzzi

senza rendersi conto che palesi mancanze presenti nel loro punto di cardioprotezione, spessissimo neanche attivato presso il 118, non consentiranno di mantenere in vita nessuno; purtroppo le statistiche dicono chiaramente che "nessuno" sarà un amico, un collega o un parente. D'altro canto il Decreto Legge non è stato affrontato tempestivamente: la Legge Balduzzi è stata pubblicata in G.U. il 13 settembre del 2012, il Decreto Balduzzi è stato pubblicato in G.U. il 20 luglio 2013 e dava 6 mesi di tempo per attuarlo alle società professionistiche e 24 mesi a quelle dilettantistiche, la scadenza del luglio 2015 è stata più volte rinviata sino al 30 giugno 2017 ed integrata dal Decreto Lotti-Lorenzin. Invece di usare il tempo per adeguarsi ad un Decreto chiarissimo nella sua complessità, in migliaia hanno contattato i ministri per modificarlo; il risultato è che l'attuale Decreto Lotti-Lorenzin ha snaturato l'obiettivo fondante che doveva invece essere quello di tutelare il soggetto a terra. Nella maggior parte dei contesti ad esempio quelli pubblici (sportivi, scolastici, ecc.) viene demandato l'onere della dotazione del DAE a soggetti terzi ma non lo considererei un aspetto positivo in quanto ne perdo la gestione ed il controllo, mantenendo invece in capo la responsabilità giuridica nei confronti dei propri atleti o studenti. Sono passati poco più di 7 anni dalla prima pubblicazione in Gazzetta Ufficiale e la stragrande maggioranza delle società professionistiche e dilettantistiche non hanno attivato un punto di cardioprotezione ma avere un defibrillatore sotto chiave ed il custode "certificato" le rende inconsapevolmente soddisfatte. E' evidente che un'imposizione di Legge non è la soluzione, almeno non da sola. Nei ultimi 10 anni mi sono confrontato con centinaia di dirigenti, chiarendo sin da subito che serviva tempo e condivisione di una nuova cultura. Inizialmente è stato più semplice e comodo pensare che io vendessi defibrillatori o corsi di BLS. Oggi le cose sono decisamente cambiate e vi è la consapevolezza che serva un progetto ben strutturato nel tempo ed un professionista cui affidarlo; non esista nulla di più socialmente responsabile dell'aver acquisito le competenze per saper mantenere in vita un essere umano. In Nord Europa la percentuale di sopravvivenza delle persone mantenute in vita dai passanti supera il 25% ma hanno iniziato 50 anni fa. Noi stiamo iniziando. Non esistono altri esempi di patologie letali per le quali sia disponibile una terapia potenzialmente così efficace.

Dott. Walter Rojč
consulente di cardioprotezione



L'angolo della poesia

Omaggio augurale

L'omaggio più sincero del mio cuore?,
Una vita felice in lieta realtà.
L'augurio più ambito
è sempre ben gradito
d'una completa felicità.
Fra amore, coraggio e vigore
la vostra vita goda ogni ora serenità!
A voi il cielo voglia dare
il suo divino favore.
La vita vi sorrida
come splendida giornata tutta sole!
Per voi il mio cuore esulta
con un inno di gioiosità.
Mille auguri e mille abbracci io vi offro
e va il canto nell'azzurra immensità.

Francesca Rutigliano

La stretta de mano

Quella de dà la mano a chicchessia,
nun è certo un'usanza troppo bella:
te pò succede ch'hai da strigne quella
d'un ladro, d'un ruffiano o d'una spia.
Deppiù la mano, asciutta o sudarella,
quann'ha toccato quarche porcheria,
contìe er bacillo d'una malatia,
che t'entra in bocca e va ne le budella.
Invece a salutà romanamente,
ce se guadagna un tanto co l'igiene,
eppoi nun c'è pericolo de gnente.
Perché la mossa te viè a dì in sostanza:
"Semo amiconi ... se volemo bene ...
ma restamo a 'na debbita distanza".

Trilussa

Publicato **Arricordannose der Coronavirus**

I PESSIVENDOLI

Noi semo i pessivendoli
che no ghe diol la testa
o lunedì o domenica
per noi xe sempre festa.
Sia benedeta l'anima
galiofa del furbazzo,
che ga inventà el miracolo
del pesse messo in iazzo!
Se'l ga l'ocieto languido
la spina negra un fià,
se el xe stracheto e'l pindola,
Prima de sera el va.
Eviva el colto publico
che seguita a comprar ...
noialtri in automobile
filemo a sampagnar.

Giulio Ventura

"Proverbi e modi di dire dialettali" raccolti da Dino Bonifacio (Terza parte)

Muro vecio fa panza.
El xe andato in cagoia.
Dadrio el liceo, davanti el museo.
Se el casca int'una mastela de petorai, el li impira duti.
Te son come la morte imbriga.
El par taiado co la manera.
Ogi me son tapà a fogo.
El par cavado pena fora de la scatola.
Viver per no morir.
Te son ora de ovi, ora de late.
Ghe piasi magnar carne de colo.
El salva la panza per i figli.
Ara che quel xe un cortel de do tai.
No se devi far come le campane.
Ti te son come un caval dei Cici.
La ga messo i tapedi a la finestra.
El risparmia el sol e 'l consuma la lume.
Ogi voio star de banda.
Son come el podestà de Muia.
El omo se lo conossi int'el vin e int'el futer.
Ghe go ciapà el taco.
Ghe go ciapà la masineta.
Ghe go dado gusto al deo.
Femo la ciacolona.
Coss'te vol restar per bater nose?
La ga el mal de i do figai.
Dio li ga fati e li ga compagnadi.
La confraternita de San Luca.
El mio nome xe scritto fora de la porta.
Ti te ieri ancora int'ele braghe de nono.

El teto xe basso.
Go butà el lampo.
Stemo alegri per sti quatro ani che se ga de viver.
El primo prossimo son mi.
Xe duto un nasser.
Co la fritaià xe fata, se la volta.
El magna panini de volpe per diventar più furbo.
El xe int'el paradiso de le oche.
Ti sì che te sa indove che 'l diavolo tien la coda.
Te son un bel merlo ma te manca el beco zalo.
Ara che, a mi, no te me cuchi.
El xe un diletante de tromba.
Mi go la vose, altri ga le nose.
Ocio che quele do taia tabari.
Ocio che quel ga la lingua de pic.
No te ga un specio, a casa tua?
El ghe peteneria la coda a 'l diavolo.
La camisa no ghe toca el cul.
El te prometi Roma e Toma.
O de spinte o de sponte.
El ga fato un buso int'ela aqua.
El se ga onto el bunigolo.
Co no xe più gambari, se rosiga le zate.
Xe come cavarse la sede co l'aqua salada.
Andemo a la locanda de'l sol.
El paese de la cucagna: chi che no ga, no magna.
Come la magnemo?
Basta che no magni pan e bocaleta.
El xe andà a la Meca.
Quel là, el fa pochi carnevai.

(Continua nel prossimo numero)

Le ricette della nostra cucina

Gnocchi de susini



Questi gnocchi sono realizzati con un impasto a base di patate come i classici gnocchi e vengono farciti con susine fresche, zucchero, cannella e pane grattugiato. Dopo la cottura gli gnocchi

vanno poi conditi con burro fuso e pane tostato aromatizzato alla cannella.

Generalmente questi gnocchi si servono come primo piatto, ma se preferite potete servirlo come dolce.

Ingredienti (per 4 persone)

Per l'impasto

- 360 g di patate a pasta bianca
- 1 uovo
- 250 g di farina 00
- sale q.b.
- 60 g di burro fuso

Per il ripieno

- 8 susine
- 3 cucchiaini di pane grattugiato
- 35 g di zucchero semolato
- 20 g di burro cannella in polvere q.b.

Per condire

- burro fuso q.b.
- pane grattugiato tostato q.b.
- cannella in polvere q.b.

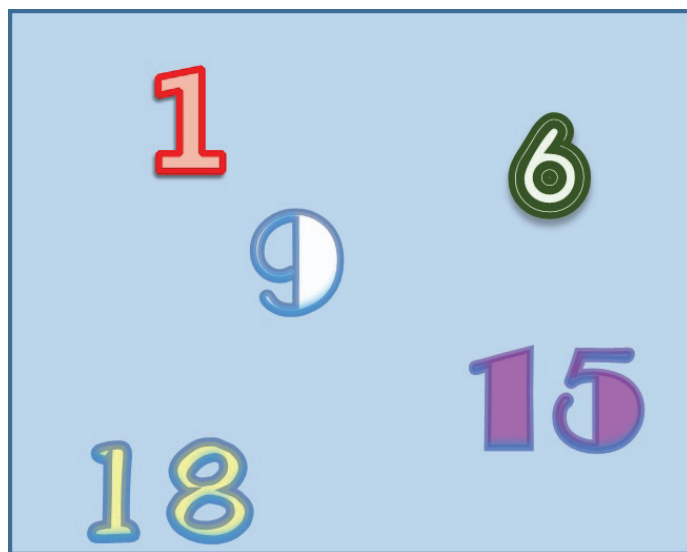
Procedimento

Prendete le patate, sbucciatele, lavatele e tagliatele a pezzettoni poi fatele cuocere a vapore fino a farle ammorbidire. A cottura ultimata spegnete il fuoco, schiacciate le patate con l'apposito strumento o con una forchetta e fatele raffreddare. Impastate le patate schiacciate ormai fredde con il burro fuso, l'uovo sbattuto, sale e farina. Lavorate bene in modo da amalgamare il tutto e se l'impasto risulta troppo morbido o umido aggiungete un altro po' di farina. Coprite l'impasto e fate riposare per un'ora fuori dal frigorifero.

Intanto lavate le susine, tagliatele a metà ed eliminate i noccioli. In una padellina fate tostare lo zucchero, il pane grattugiato e la cannella. Riprendete l'impasto e dividetelo in 16 palline all'incirca delle stesse dimensioni. Schiacciatele formando dei dischetti e al centro mettete mezza susina adagiata con la polpa verso l'altro. Distribuite sulla frutta un po' di panatura e avvolgete il tutto con la pasta in modo da formare gli gnocchi. Fate cuocere gli gnocchi in abbondante acqua leggermente salata fino a quando verranno a galla. Condite gli gnocchi con burro fuso, spolverate con il pane tostato alla cannella e servite immediatamente.

Le favole

A inventare i numeri



"Inventiamo dei numeri?"

"Inventiamoli, comincio io. Quasi uno, quasi due, quasi tre, quasi quattro, quasi cinque, quasi sei".

"È troppo poco. Senti questi: uno stramilione di biliardoni, un ottone di millantoni, un meravigliardo e un meraviglione".

"Io allora inventerò una tabellina:

- tre per uno Trento e Belluno
- tre per due bistecca di bue
- tre per tre latte e caffè
- tre per quattro cioccolato
- tre per cinque malelingue
- tre per sei patrizi e plebei
- tre per sette torta a fette
- tre per otto piselli e risotto
- tre per nove scarpe nuove
- tre per dieci pasta e ceci.

"Quanto costa questa pasta?"

"Due tirate d'orecchi".

"Quanto c'è da qui a Milano?"

"Mille chilometri nuovi, un chilometro usato e sette cioccolatini".

"Quanto pesa una lagrima?"

"Secondo: la lagrima di un bambino capriccioso pesa meno del vento, quella di un bambino affamato pesa più di tutta la terra".

"Quanto è lunga questa favola?"

"Troppo".

"Allora inventiamo in fretta altri numeri per finire. Li dico io, alla maniera di Modena: unci dunci trinci, quara quarinci, miri miminci, un fan dè".

"E io li dico alla maniera di Roma: unzi donzi tenzi, quale qualinzi, mele melinzi, riffe raffe e dieci".

Gianni Rodari

Le iniziative di Sweet Heart

« Il sogno americano - Cartoline storiche di Gilda Manganaro » - Mercoledì 22 gennaio 2020

Presso il Museo Postale Telegrafico della Mitteleuropa

URL video: http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2020_Postale0122.mp4



Non pubblicata nel numero precedente, ma nemmeno dimenticata, la bella presentazione della professoressa Gilda Manganaro delle sue cartoline vintage; "Il sogno americano" dei primi '900 incarnato nell'immaginario collettivo di tantissimi europei, e non solo, che vi migrarono, con la speranza di una vita migliore.



« Attività estiva - Fit-walking a Basovizza con Saul » - 8/07 ÷ 15/08 2020



Nel rispetto delle prescrizioni impartite a tutela della sicurezza dal Presidente della Regione FVG, Saul è riuscito a portare a casa l'attività estiva prevista nel mese di giugno, facendola slittare di qualche giorno e terminando il programma, recuperi compresi, il 15 luglio. Vi mostriamo una foto

di gruppo fatta in questo giorno durante la pausa intermedia per la misurazione dei battiti.

Le iniziative di Sweet Heart fanno i conti con Covid-19

Nessuno di noi l'avrebbe mai immaginato e nessuno al mondo se l'aspettava. Questo virus ci ha colti tutti di sorpresa e ci ha messi alle corde. Dolce Cuore - Sweet Heart aveva in mente, come sempre, un bel programma di eventi da proporre ai propri iscritti, amici e simpatizzanti, consistente in: **Serata «BIS» di canzoni triestine con l'Orchestra "VEICIA TRIESTE"** fissata il 4 marzo

alle ore 20⁰⁰, **"Coro Melara 2020" Un'ora di buona musica** fissata il 17 marzo 2020 alle ore 17⁰⁰, **Assemblea Ordinaria dei Soci** fissata il 24 marzo 2020 alle ore 17⁰⁰, **Torneo di Bocce "LUI & LEI"** fissato il 26 marzo 2020 dalle ore 8³⁰ alle ore 12³⁰, **Gita in Pullman a Novo Mesto** (con l'Unione degli Istriani) fissata il 4 aprile 2020, **Tornei del Dolce Cuore 2020** (carte) fissati il 9 aprile 2020 alle ore 12³⁰, **Festa di Primavera con gli Alpini a Cividale** fissata il 25 aprile 2020, **Gita di Giornata in Istria con il Pullman** fissata il 16 maggio 2020 ed organizzata per Sweet Heart - Dolce Cuore dall'Unione degli Istriani, **Scarpinata e pranzo di fine corsi di ginnastica 2020** fissati il 28 maggio 2020, con partenza dalla **Trattoria Gostilna Sardoc** alle ore 10³⁰ e ritrovo per il pranzo alle 12³⁰ con musica, tombola e lotteria ed ultimo, ma non ultimo, il **Soggiorno estivo ad Auronzo** dal 5 al 12 luglio 2020 ed altro ancora.

Contavamo, forti dell'ottimismo che ci distingue, di poter tornare alle nostre belle abitudini già a fine agosto, ma le condizioni e lo stato d'animo di alcuni non erano confacenti. Contiamo comunque di rifarci quanto pri-

ma, sperando di poter organizzare ad ottobre, magari in **pochi ma boni**, la nostra tradizionale Ottobrata; vediamo se stavolta "la vè".

Trattoria Gostilna «SARDOC»
Precenice 1/a - Duino Aurisina
Scarpinata e pranzo di fine COVID-19
agosto/settembre 2020

non si può!

Sweet Heart - Dolce Cuore
Trieste
Organizzazione di Volontariato

PROSSIME INIZIATIVE

PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE RIVOLGERSI PRESSO LA SEGRETERIA

PER QUELLE IN TEMPO REALE CONSULTARE LA PAGINA WEB www.dolcecuoretrieste.it

In Barcolana con "Nati per muoversi"
Domenica 11 ottobre 2020

Ottobrata 2020 scarpinata e convivio

Martedì 27 ottobre 2020 (da confermare)

Museo di Miramare

con passeggiata e convivio BEFeD, da riprogrammare

"Gita sociale in pullman"

con Furio Delben da riprogrammare

Castagnata 2020 scarpinata e convivio

Martedì 17 novembre 2020 (da confermare)

FESTA SOTTO L'ALBERO

Domenica 20 dicembre 2020

Alla scoperta dell'Istria (con U.I.)

Gita di Giornata con il Pullman in programmazione

Museo Revoltella

passeggiata e convivio a Sport del mar in programmazione

Teatro dialettale

Abbonamenti "L'Armonia" e "La Barcaccia" stagione 2020/21

Visite Museali a Trieste e non

In programmazione

Serate di videoproiezioni

In programmazione

Serate di Concerti Corali

In programmazione

APPUNTAMENTI FISSI

Corsi di ginnastica da ottobre a maggio nei giorni di lunedì-mercoledì-venerdì in 5 turni (ore 8⁴⁵ - 9⁴⁵ - 10⁴⁵ - 11⁴⁵ - 17⁰⁰)

Misurazione pressione arteriosa tutti i lunedì in sede dalle ore 9³⁰ alle 11³⁰ 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 8⁰⁰ alle ore 10⁰⁰, 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 (offerta dai nostri soci) che potrete comodamente portare a casa

Trieste xe emozioni

Ogni giorno a l'alba
'scoltar i silenzi
involtizadi nela bora,
vardando 'l mar
che se sveia.

Come una putela che sogna,
timida e ingrespada,
intun missiot de pensieri
che rodola
oltre un "no se pol"...

gianpacco

l'Informatore

ANNO XLII - N° 120 OTTOBRE 2020
Pubblicazione periodica di
SWEET HEART - DOLCE CUORE ODV

Direttore responsabile:

Stelio Capato

Hanno collaborato:

G. Alessi, D. Bonifacio,

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

E-mail: info@dolcecuoretrieste.it

Aut. N° 593 (11-6-1981) Trib. di Trieste

Stam **RIGGI**
graf

via dell'Eremo, 46 - Trieste

Come aiutare

Sweet Heart - Dolce 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.

Dona il tuo

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