



PERIODICO DI "SWEET HEART - DOLCE CUORE" ODV - ANNO XLII - N° 121 DICEMBRE 2020

# l'Informatore

SEGRETERIA: Via M. d'Azeglio 21/C - orario di apertura lunedì e giovedì dalle 9.30 alle 11.30 - Tel. 0407606490 - [www.dolcecuoretrieste.it](http://www.dolcecuoretrieste.it) - E-mail [info@dolcecuoretrieste.it](mailto:info@dolcecuoretrieste.it)



## Buon Natale e felice Anno

Non aspettare di essere felice per sorridere. Ma sorridi per essere felice.  
(Edward L. Krame)

### ALL'ANNO 2021

**Anno Nuovo, Avanti Avanti!**

**Ti fan festa tutti quanti.**

**Tu la gioia, la salute, la libertà  
dona tanta all'umanità.**

**In ogni tempo e in ogni luogo  
rendi lieto il suo cuore.**

**Di esser buona ti promette,  
Anno Nuovo benedetto.**

*Francesca Rutigliano*



Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbinamento Postale - DL 353/2003(conv. In L.27/02/04 n.46)art. 1 comma 2 NE/T5

L'Assemblea dei Soci di  
**SWEET HEART  
DOLCE CUORE OdV**

si è tenuta in via d'urgenza in streaming,  
dopo 2 rinvii dovuti ai DPCM emessi dal  
Presidente del Consiglio, giovedì  
**29 ottobre 2020.**

Nella stessa, è stato eletto  
l'**Organo di Amministrazione**  
con 9 membri per il triennio 2020/22.  
In data **19 novembre 2020**, in conformità  
dell'art.10 dello **Statuto**, l'ODA ha deli-  
berato l'assegnazione delle seguenti  
cariche al suo interno:

<b>BONIFACIO Domenico</b>	Presidente
<b>ALESSI Giorgio</b>	Vicepresidente
<b>PIGNATELLI Giovanni</b>	Segretario
<b>GOBBO Dario</b>	Tesoriere
<b>CAPATO Stellio</b>	Consigliere
<b>CERNE Roberto</b>	Consigliere
<b>CERQUENI Gianni</b>	Consigliere
<b>GIAMPEDRONE Luigi</b>	Consigliere
<b>PINTO Francesco</b>	Consigliere

### Noi ci speriamo



## FESTA SOTTO L'ALBERO



**DOMENICA 20 DICEMBRE 2020**

ritrova ore 12<sup>00</sup> pranzo ore 13<sup>00</sup>

**SAVOY RESTAURANT - HOTEL EXCELSIOR PALACE DI TRIESTE**



# L'ATTIVITÀ SPORTIVA NEL PAZIENTE CARDIOPATICO

Di recente la società europea di cardiologia ha pubblicato le linee guida che danno indicazioni sull'attività sportiva consigliata nei pazienti cardiopatici.

Che l'attività fisica sia fondamentale per la salute del singolo è noto da molti anni e gli effetti benefici non sono solo sull'apparato cardiovascolare (CV). L'attività fisica migliora il tono dell'umore, riduce la de-

può scatenare aritmie cardiache anche fatali.

L'allenamento dipende da differenti fattori: motori (agilità, coordinazione, velocità), cardiorespiratori (funzionalità cardiaca e polmonare), morfologici (massa corporea, distribuzione adiposa, densità ossea), muscolari (forza e resistenza) e metabolici (metabolismo degli zuccheri, dei grassi).



**Figura 1:** Componenti dell'esercizio fisico. (Modificata da 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease)

L'attività fisica può essere classificata in base alla frequenza degli allenamenti, durata dell'esercizio, tipo di esercizio (di resistenza, di forza, di equilibrio, di velocità), modalità di allenamento aerobio o anaerobio.

Esempi di attività fisica aerobica sono la corsa, il nuoto, il ballo, la bicicletta ad intensità bassa/moderata, mentre

l'attività anaerobica è determinata dall'attività fisica ad alta intensità (andare in bicicletta o correre in montagna).

L'allenamento aerobico può essere continuo oppure a intervalli cioè quando si alternano alcuni esercizi ad alta intensità a fasi di recupero, questa alternanza consente un migliore allenamento dell'apparato CV, ma deve essere praticata in pazienti stabili e con buon controllo dei fattori di rischio CV.

Le linee guida sull'attività sportiva consigliano di praticare attività fisica moderata almeno 5 giorni alla settimana per minimo di 150 minuti settimanali, in alternativa 3 giorni alla settimana di attività intensa per minimo 75 minuti alla settimana o combinazioni delle due. Si consiglia di aumenta-

pressione, riduce l'incidenza di tumori (in particolare dell'intestino, della mammella e della prostata), migliora l'apparato osteoarticolare, riduce il rischio di cadute, migliora il profilo lipidico e riduce sovrappeso e diabete mellito.

Ma anche i pazienti che hanno avuto già un evento CV possono trarre beneficio dall'attività fisica dopo il ciclo di riabilitazione e i controlli cardiologici.

Peraltro, l'attività fisica regolare è da prescrivere come prima terapia nel cardiopatico, dal momento che quando viene svolta (con le dovute precauzioni) dimezza il rischio di malattia e morte CV. Al contrario, l'esecuzione di esercizio fisico molto intenso o senza i necessari controlli medici,

re gradualmente l'esercizio fisico fino a "raddoppiare le dosi di attività" per arrivare all'allenamento "ottimale" di 300 minuti di attività fisica moderata o 150 minuti di attività strenua alla settimana.

**Figura 2:** la piramide dell'attività fisica dell'Istituto Superiore di Sanità

## Piramide dell'attività fisica dell'Istituto Superiore della Sanità



La figura 2 mostra le attività da fare meno frequentemente (ozio in cima alla piramide) e quelle da praticare quotidianamente alla base della piramide.

Nei pazienti diabetici, ipertesi ben controllati ed obesi vengono consigliate almeno tre sedute di attività fisica di resistenza e aerobica alla settimana come camminata a passo svelto, nuoto, bicicletta. L'attività fisica migliora il controllo del diabete, riduce il grasso addominale, contribuisce al calo di peso, riduce i valori di pressori e i livelli di colesterolo e trigliceridi, aumenta il colesterolo buono, riduce l'infiammazione. I pazienti con diagnosi di cardiopatia ischemica possono riprendere l'attività sportiva anche dopo un infarto miocardico, dopo il ciclo di riabilitazione e i controlli cardiologici per la stabilizzazione della terapia, eventuali ecocardiogramma per la valutazione della funzione ventricolare sinistra e prova da sforzo per evidenziare sintomi e segni di ischemia cardiaca, aritmie da sforzo.

L'attività fisica nel paziente cardiopatico sembra essere di maggiore vantaggio nella riduzione degli eventi e della morte CV che nel paziente senza cardiopatia. Negli

ultimi 30 anni, l'evoluzione del trattamento dell'infarto miocardico con l'avvento dell'angioplastica primaria hanno portato a un notevole accorciamento delle degenze in cardiologia. Negli anni 70-80 la durata del ricovero per l'infarto miocardico poteva essere di 3 settimane con una settimana di allettamento, attualmente la durata del ricovero è di circa 5 giorni. La mobilitazione del paziente è molto precoce, la riabilitazione inizia in ospedale e prosegue in ambulatorio dopo la dimissione.

Come fare a mantenere un'adeguata attività fisica in questo periodo di limitazioni ai movimenti e agli assembramenti per combattere il propagarsi dell'infezione Covid-19?

Ci sono alcuni modi per organizzarsi: praticare ginnastica a casa seguendo corsi di ginnastica dolce dalla

televisione o sul web, fare della cyclette (per chi la possiede) o semplicemente scendere e salire le scale di casa più volte, dedicarsi al giardinaggio. Quando non vi siano limitazioni nell'uscita da casa, le attività più disponibili sono la camminata a passo svelto o il giro in bicicletta.

Accanto all'adeguata attività fisica, i cardini della prevenzione CV sono:

- ⇒ mantenere il peso ideale (indice di massa corporea < 25; circonferenza vita per gli uomini < 102 cm, per le donne < 88 cm);
- ⇒ seguire una dieta ricca di vegetali (4-6 porzioni di frutta e verdure al giorno), ridurre i grassi ed il sale, aumentare l'apporto di fibre (pasta e riso integrali) e di pesce; assumere piccole quantità di frutta secca (mandorle, noci).
- ⇒ non fumare;
- ⇒ moderare il consumo di alcolici (meno di due bicchieri al giorno di vino per l'uomo e di uno per la donna).

L'applicazione di queste regole e la pratica regolare dell'attività fisica, consente di ridurre la mortalità per eventi CV del 50% indipendentemente dal rischio CV di base.

**Dott.ssa Antonella Cherubini**  
SC Cardiovascolare

### Le ricette della cucina (di Sonia Peronaci)

#### **Carbonara di mare**

Dopo aver consigliato come preparare perfettamente la carbonara perfetta, una variante succulenta e diversa dal solito è la carbonara di mare, con pesce spada e gamberi. Non solo ci ho messo il pesce... ma non ho usato nemmeno spaghetti, bensì paccheri! Questo è un omaggio alla cucina del nostro meraviglioso Sud e ad un formato corposo e soddisfacente, adatto a raccogliere tutto il buon sugo di questa specialità.

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

paccheri 320 g  
uova medie 6 (4 tuorli e 2 intere)

#### **Per il sugo**

pesce spada 200 g in una fetta  
4 gamberi di circa 180 g l'uno  
pecorino grattugiato 30 g  
Grana Padano grattugiato 20 g  
1 scalogno  
1 aglio  
olio extravergine di oliva q.b.  
sale fino q.b.  
pepe nero macinato q.b., sale q.b.

#### **Per impiattare**

prezzemolo 1 bel ciuffo

#### **Procedimento**

Per fare la carbonara di mare, inizia a pulire i gamberi: elimina testa, carapace e intestino. Tieni teste e carapaci per fare una bisque oppure un bel fumetto! Taglia la polpa dei gamberi a tocchetti di 1 cm circa. Al pesce spada: elimina la pelle e riduci anche questo a tocchetti di 1 cm. Tieni entrambi da parte, al fresco. Intanto, metti a bollire abbondante acqua in una pentola.

#### **Il condimento**

Prepara il soffritto: monda lo scalogno e tritalo, assieme all'aglio mondato e dal quale, se vuoi, puoi togliere l'anima. Fai appassire entrambi a fuoco lento in una padella antiaderente, con l'olio extravergine di oliva. Aggiungi un mestolino di acqua in ebollizione e falla evaporare.



Metti a cuocere nel soffritto il pesce spada, alzando il fuoco, per un minuto. Aggiungi i gamberi e il prezzemolo ben tritato. Spegni il fuoco: i gamberi si cuoceranno con il solo calore del condimento stesso.

#### **La pasta**

Rompi in una ciotola capiente due uova intere e aggiungi il tuorlo delle altre 4. Mi raccomando, non buttarli ma tieni gli albumi per un'altra ricetta\*! Amalgama alle uova il pecorino e il Grana Padano e mescola bene con una frusta, abbastanza a lungo per incorporarli bene. Condisci con un po' di sale e abbondante pepe nero macinato.

Cuoci i paccheri nell'acqua bollente salata. Scolali al dente nel condimento e senza buttare via l'acqua di cottura. Mantecali per qualche minuto con un mestolino di acqua di cottura in modo tale che rilascino gli amidi.

Spegni il fuoco e versa sulla pasta il composto di uova, per mantecare velocemente. Impiatta la carbonara di mare immediatamente, con del prezzemolo tritato!

Buon appetito!

**Note** (Sonia Peronaci dice):

\* Ho in mente la frittata di albumi e zucchine. Ti ispira?

## L'angolo della poesia

### **Baticuor** (*'na strica de mar*)

Soto el ziel grando grando,  
colorà del tramonto,  
xe 'na strica de mar,  
'na lama de cortel..

Cori in là un vaporeto  
co' un fumo longo drio;  
'na picia vela scampa,  
come un'ala de usel.

E mar e riva e ziel  
xe svodi. No' ghe xe  
che quel fumo, quel'ala  
picia, e el mio cuor che bati.

**Virgilio Giotti**

### **Er compagno scompagno**

Un Gatto, che faceva er socialista  
solo a lo scopo d'arivà in un posto,  
se stava lavoranno un pollo arosto  
ne la cucina d'un capitalista.

Quando da un finestrino su per aria  
s'affacciò un antro Gatto: "Amico mio,  
pensa" je disse "che ce sò pur'io  
ch'appartengo a la classe proletaria!  
Io che conosco bene l'idee tue  
so' certo che quer pollo che te magni,  
se vengo giù, sarà diviso in due:  
mezzo a te, mezzo a me... semo compagni!"

"No, no:" rispose er Gatto senza core  
"io nun divido gnente cò nessuno  
fo er socialista quando sto a diggiuno,  
ma quando magno sò conservatore!"

**Trilussa**

### **La stilografica perduta**

I miei pensieri giovani,  
mediati sulle pagine  
con la stilografica  
dal pennino dorato,  
ho riletto.

Sbavato un po' l'inchiostro,  
è rimasta l'impronta  
di un'epoca lontana  
e il senso  
di ansia di futuro.

Ora scrivo con la biro  
e col computer  
e la vecchia penna  
ho perduto,  
come i sogni di quel tempo.

**Graziella Semacchi Gliubich**

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

Che i ghe vadi in tante medicine.  
E via lu co i bori de l'olio.  
Te pianzi el morto per fregarv 'l vivo.  
Fra morti e feridi, na sessola e meza.  
Te saludo, Menigo.  
No xe bel cantar e portar la crose.  
Dio li fa e po li manda qua.  
Duti i salmi finissi in gloria.  
Quel che ga fato el manigo e la sariesa.  
Nassi un prete.  
El ghe ga portà via la sterica a 'l prete.  
Salvite, San Florian.  
Cristo ga fatto prima la barba per lu e po pei altri.  
Ghe vanza i piè fora de 'l leto.  
I vivi col cul int'el bombaso.  
Ghe ne xe a iazer de 'l gobo.  
El ago no xe mai contento.  
El xe fio de la oca bianca.  
Ti te son nato co la camiseta.  
Son passà pel buso de la chiave.  
Ti te son come la volpe che no vol sariese.  
Ocio a le fregole de pan co la susta.  
No sta gratarghe la panza a la zigala.  
Ti te son la muca del presepio.  
Speta merlo che te cucarò.  
Come la Pandora: meza drento e meza fora.  
Travaia, no sta pomigar.  
El xe un trapoler.  
No son el tuo bubez.  
Ti te son come el porco de San Antonio.  
Ogi el ga el cinciut.

Co la luna vecia: femine, co la luna nova: mas'ci.  
Cossa 'cori che te cori co no 'cori che te cori?  
Le noze de Calafià, andove no ga nè mancà nè  
vanzà.  
Sto caffè sa de paia  
Coss' te parli paiazade!  
Andar a paiol  
Brusarghe el paion  
Qua te trovi sparisi a palade  
Cascar el palco  
La xe ciara come 'l pantan

### **Proverbi sul Natale**

Nadal al sol, Pasqua al fogo.  
Nadal de foia, Pasqua de poca voia.  
Magari polenta e sal, ma a casa ghe vol far Nadal.  
Pasqua, Nadal e santissimo Carneval.  
Per Nadal, siora Pasqueta la ga fatto le fritole e su  
fio Nadal le ghe piaseva.

### **Modi di dire su dicembre**

Se piovì per Santa Bibiana piovì quaranta zorni e  
na stimana.  
San Simon straza le vele, Santa Barbara ghe ne fa  
cordele.  
San Nicolò de Bari: la festa dei scolari.  
Per Santa Luzia el fredo cruzia.  
Santa Luzia: el più picio zorno che ghe sia.  
De Santa Luzia a Nadal, na zata de gal; de Nadal a  
Pasqueta, na oreta.  
San Silvestro, mandimelo presto.

*(Continua nel prossimo numero)*

## Le iniziative di Sweet Heart e la falsa partenza

Bisogna riconoscere che a Sweet Heart Dolce Cuore non è mancata la volontà di tirar fuori dal sacco delle proprie risorse qualcosa che potesse dare continuità al suo modo di essere, ma le restrizioni imposte ai cittadini, hanno impedito qualsiasi iniziativa che potesse far piacere ai nostri iscritti. Falsa partenza quindi. Persino l'Assemblea dei Soci, quest'anno elettiva, è stata riorganizzata per la terza volta in videoconferenza il giorno 29 ottobre, per poter approvare il bilancio da presentare in regione entro novembre. Unica cosa che abbiamo cercato di fare, con l'adesione di Sweet Heart Dolce Cuore all'iniziativa Nati per muoversi, è stata l'iscrizione di DESTINY di Stello Capato alla Barcolana 52, ma anche questa iniziativa è solo cominciata per poi naufragare per volontà della natura; troppa Bora! Barcolana annullata per la prima volta nella sua gloriosa storia. Ma Sweet Heart Dolce Cuore non demorde. Avanti! Ce la faremo! L'entusiasmo non ci manca!

### « Abbinamento UFO/Società del volontariato - B52 by-night » - Martedì 6 ottobre 2020

Presso Piazza Giuseppe Verdi (con obbligo di prenotazione)

**Regate Barcolana per il sociale:** Nel pomeriggio, a partire dalle ore 17.00 in piazza Verdi, c'è stata



l'associazione tra equipaggi e "Onlus" in vista della regata notturna di sabato 10 ottobre. Anche quest'anno, infatti, gli UFO che hanno gareggiato nella Barcolana by Night hanno rappresentato con la propria imbarcazione una o più associazioni di volontariato triestine, con l'obiettivo di sostenerle raccontandone la storia e valorizzandone il ruolo. Sweet Heart, rappresentata dal Presidente Domenico Bonifacio, è stata associata a POISON assieme a LiLT



regata, con l'obiettivo di sostenerle raccontandone la storia e valorizzandone il ruolo. Sweet Heart, rappresentata dal Presidente Domenico Bonifacio, è stata associata a POISON assieme a LiLT

### « 52 Barcolana by-night » - 10 ottobre 2020

Presso Bacino San Giusto

Visibile video nell'evento seguente

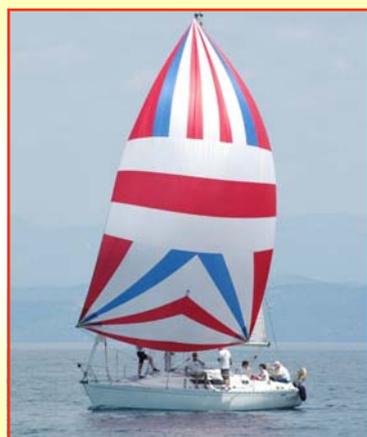


**POISON** con **LiLT** e **Sweet Heart - Dolce Cuore** scendono nell'agone della Barcolana by night, nella sera del 10 ottobre. Sono le diciannove, Piazza Unità d'Italia e molo Audace sono gremiti. Come sempre una serata appassionante, che alla fine vede vincitore **Bandito** e "La truppa di Noè"



festeggia il suo sogno davanti a **Cattivik** e **Ufology**, la barca che ci ha ospitato nei due anni precedenti. Noi con **POISON** soltanto noni, ma fieri di esserci stati

### « Sweet Heart con Nati per Muoversi in 52 Barcolana » - 11 ottobre 2020



URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2020\\_TuttoB52.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2020_TuttoB52.mp4)

Anche quest'anno Sweet Heart Dolce Cuore non ha voluto mancare alla storica manifestazione presentando un equipaggio nella flotta di "NATI PER MUOVERSI", ancora capitanato dal consigliere Stello Capato con la sua DESTINY.

A bordo anche la nostra insegnante di attività motoria, Martina Adriani, il consigliere Cerqueni e un'amica del Centro Cardiovascolare, Lina Di Iorio. A completare l'equipaggio, quattro soci della Società Triestina Sport del Mare, di cui Stello è socio: Luciano Monticolo, Sergio Davanzo, Roby Primosi e Corrado Riosa. Dopo gli inutili paletti messi dalla S.V.B.G. all'interno della procedura delle iscrizioni, stavolta solo on-line per le restrizioni dovute al Covid-19, tutti i componenti la "crew-list"

## *continua* **Le iniziative di Sweet Heart**

hanno passato la prova tampone e quindi pronti a prendere il mare, pur sospettando che non sarebbe andato tutto liscio. Da giorni, infatti, il "meteo" cantava una triste canzone sulle condizioni di pioggia e bora che avrebbero caratterizzato la seconda domenica di ottobre. Tuttavia ci siamo dati appuntamento il sabato, tranne un impegnato signore, per l'aperitivo di benvenuto presso il bar di "Sport del Mare" (ex Sademar), proprio vicini al pontile a cui era ormeggiata Destiny. Di seguito si è provveduto a bardare la barca con numeri di



caffè a Sport del Mare. Sveglia al mattino presto per sentire le meteo notizie che alle ore 7:00 davano 40 nodi di bora. Alle 7:20 il comunicato che la Barcolana era stata annullata. Niente paura, niente panini, niente krapfen, niente di niente, nessuna merenda perché si andava tutti in "osmiza". Il nostro Sergio, esperto conoscitore dei locali carsici, si è messo subito all'opera per prenotare un tavolo per otto sportivi velisti, improvvisamente diventati escursionisti. Dopo alcune telefonate il posto era trovato: da Jozko a Samator-



mascone, bandiere e striscioni per essere pronti a partire. Intanto, ci siamo preparati un'alternativa alla incerta regata, perché, in qualsiasi modo avremmo voluto trascorrere la giornata di domenica in allegria tra amici. Ci siamo ripromessi che, se fosse andata buca la regata, avremmo reagito con una "trasferta" sul Carso triestino in cerca di un confortevole riparo.

Appuntamento comunque alle ore 9:00 per il



za. Nuovo appuntamento alle 11:00 al Centro Lanza e via verso la meta. Veramente originale la collocazione in un tendone riscaldato dove ci siamo goduti, tra chiacchiere e risate, il rumore del vento e della pioggia abbondante caduta anche là. Dobbiamo ammettere che ci siamo abbondantemente rifocillati con gustose pietanze che, personalmente, non mi sarei aspettato di così pregiata fattura. Alla fine che dire? Abbiamo perso una Barcolana, ma abbiamo consolidato una gran bella squadra di amici. Ciao e alla prossima

S.C.



# 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)

## Cari amici di Sweet Heart

Ci risulta quasi impossibile darvi conto di quelle che saranno le future iniziative essendo ancora dentro un regime di pandemia.

Diamo perciò delle indicazioni su quelli che sono le occasioni a cui punteremo, facendo il possibile affinché mai venga meno il nostro obiettivo principale che è quello di farvi trascorrere un po' di tempo in amichevole e serena compagnia

L'ODA

### VISITE MUSEALI

Museo Postale e telegrafico mitteleuropeo  
Museo Revoltella  
Castello di Miramare  
Museo Winckelmann

## Teatro dialettale

Abbonamenti stagione l'ARMONIA  
e La Barcaccia

## Tornei di carte

Burraco e  
Tresette e Briscola

## Serate corali con

IL CORO MELARA e con  
il Coro Femmine SOTTOVOCE

## Serate di video-proiezioni

Documentari e report fotografici  
di vari operatori amatoriali e non

## APPUNTAMENTI FISSI (in regime di emergenza pandemica, sospeso fino al 24 novembre)

**Corsi di ginnastica** da ottobre a maggio nei giorni di lunedì-mercoledì-venerdì in 5 turni (ore 8<sup>40</sup> - 9<sup>40</sup> - 10<sup>40</sup> - 11<sup>40</sup> - 17<sup>00</sup> meno venerdì)

**Misurazione pressione arteriosa** tutti i lunedì in sede dalle ore 9<sup>30</sup> alle 11<sup>30</sup> ed in palestra per tutti i 5 turni (servizio sospeso)

**Prove ematiche** colesterolo, trigliceridi, glicemia da ottobre a maggio il 1° e il 3° giovedì del mese dalle ore 8<sup>00</sup> alle ore 10<sup>00</sup>, previa prenotazione telefonica in sede negli orari di apertura (servizio sospeso)

**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

## San Nicolò

Co stavo a Pola  
'ncora putel,  
el sei dicembre  
iera el giorno più bel;  
'vardavo del leto  
sora el comò  
vedevo i regali  
de San Nicolò.  
Tuto contento  
sveivavo i fradei  
portandoghe via  
i tochi più bei...

'Desso son grande  
no speto più gnente,  
ma a ti te domando  
un fià riverente:  
o San Nicolò,  
ma in questa cità  
per noi benedeta  
ghe xe qualche picio  
che 'ncora te speta?

(Sergio Fantasma)  
Arena, 12 dicembre 2014

## v'Informatore

ANNO XLII – N° 121 DICEMBRE 2020  
Pubblicazione periodica di  
SWEET HEART – DOLCE CUORE ODV

Direttore responsabile:

**Stellio Capato**

Hanno collaborato:

M. Adriani, G. Alessi, D. Bonifacio, G. Cerqueni  
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: [info@dolcecuoretrieste.it](mailto:info@dolcecuoretrieste.it)

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

Stampa: **RIGGI**  
Grafica

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.

Donna 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