

## LA RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA: ATTUALITÀ E PROSPETTIVA

A cura di **Antonella Cherubini** Resp. Riabilitazione del Cardiopatico  
Struttura complessa Cardiovascolare e Medicina dello Sport dell'Azienda Sanitaria Universitaria Giuliana Isontina

La riabilitazione cardiologica comprende un percorso multidisciplinare di presa in carico del paziente cardiopatico dopo la dimissione dall'ospedale, con lo scopo di eseguire visita cardiologica, ottimizzare la terapia, prescrivere e iniziare l'attività fisica "controllata", promuovere adeguata alimentazione e il controllo del peso, supportare il paziente psicologicamente nella sospensione del fumo e nell'accettazione della malattia per la ripresa della vita normale.

Il percorso di riabilitazione cardiologica dura tra le 8 ÷ 12 settimane, la presa in



carico del paziente invece si protrae fino a 12 mesi dall'evento acuto per seguire il paziente nel primo anno, il più delicato, dopo un infarto miocardico o intervento di cardiocirurgia.

Durante la riabilitazione cardiologica si punta a:

- ◊ ottenere livelli bassi di colesterolo (più basso è il colesterolo meglio è);
- ◊ raggiungere valori bassi (ma non troppo) di pressione arteriosa (per tutti

*I corsi di attività motoria riprendono al PalaTrieste il 15 settembre 2021*

### ATTIVITÀ MOTORIA:

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ

- 1° corso: inizio ore 8<sup>15</sup>
- 2° corso: inizio ore 9<sup>30</sup>
- 3° corso: inizio ore 10<sup>45</sup>
- 4° corso: inizio ore 12<sup>00</sup>
- 5° corso: inizio ore 17<sup>00</sup>

### Cambio "location" provvisorio

Riprendiamo i corsi di ginnastica presso il PalaTrieste a partire da mercoledì 15 settembre 2021, con 5 turni di un'ora ciascuno, nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì. Sono stati concessi secondo gli orari da noi richiesti e sopra riportati, che prevedono le pause di sanificazione del sito tra un corso e l'altro.

È richiesto, ovviamente, il rigoroso rispetto dei protocolli per la lotta al Covid-19 che ci verranno comunicati e di cui Vi informeremo appena ne avremo contezza (Certificazione Verde anti Covid-19 e controllo sovraffollamento inclusi).

valori di PA inferiori a 140/90mmHg, nei pazienti più giovani e più a rischio 120-130/70-79mmHg);

- ◇ mantenere adeguati livelli di attività fisica (la riabilitazione dovrebbe essere il punto di partenza di un percorso di attività fisica da proseguire nella vita quotidiana);
- ◇ controllare il peso (il **Body mass Index**=BMI è  $\text{peso}/\text{altezza}^2$ , valori ideali sono tra 19 e 24, valori da 25 a 29 indicano sovrappeso, valori  $\geq 30$  indicano obesità);
- ◇ ottimizzare la terapia antiaggregante, costituita in genere da due farmaci nel primo anno dopo un infarto miocardico e successivamente dalla sola aspirina in cronico;
- ◇ smettere di fumare.

La riabilitazione cardiologica è efficace nel ridurre la mortalità e la reospedalizzazione nel paziente post infarto trattato con angioplastica e stent e nel paziente post operato di by-pass aortocoronarico. Il beneficio della riabilitazione si aggiunge a quello dell'utilizzo della terapia medica e delle sempre più sofisticate tecniche di rivascolarizzazione.

Anche altri pazienti possono beneficiare della riabilitazione: il paziente con scompenso cardiaco migliora la tolleranza allo sforzo, la qualità della vita e a lungo termine la prognosi.

Anche il paziente post operato di intervento valvolare in riabilitazione recupera rapidamente la capacità

funzionale e ritorna in tempi brevi alla vita normale.

Non molto conosciuta è la riabilitazione del paziente arteriopatico, che in genere fa fatica a camminare per dolore agli arti inferiori da sforzo, anche in questo caso la prescrizione dell'attività fisica, anche se provoca dolore, facilita l'afflusso del sangue alle gambe e migliora la tolleranza allo sforzo e prolunga la camminata.

Nonostante i benefici riconosciuti della riabilitazione sul cardiopatico più della metà dei pazienti in Europa non partecipa ai programmi riabilitativi.

L'introduzione di sistemi di sorveglianza a distanza con video e tele-trasmissione di dati del paziente (valori di pressione, frequenza cardia-

riescono ad accedere al centro riabilitativo per motivi lavorativi o di distanza. Anche la riabilitazione effettuata a domicilio, nel paziente che riceve delle indicazioni di attività fisica e poi prosegue con gli esercizi autonomamente a casa sembra essere ugualmente efficace nel migliorare la tolleranza allo sforzo nei confronti della mancanza di riabilitazione.

Il periodo di riabilitazione cardiologica per essere efficace deve essere un punto di partenza, un avvio verso una nuova vita, senza fumo, con attività fisica costante, alimentazione mediterranea, assunzione regolare della terapia, azioni fondamentali per il mantenimento dell'arteria senza aterosclerosi.



ca, elettrocardiogramma) consentirà in tempi brevi di allargare la riabilitazione anche ai pazienti che non

**Dott.ssa Antonella Cherubini**  
Resp. **Riabilitazione del Cardiopatico**  
**SC Cardiovascolare**

## ANCHE IL PREDIABETE FA MALE ALLA SALUTE DEL CUORE

Spesso sottovalutato, il prediabete è una condizione che aumenta il rischio cardiovascolare. Nuovi studi giustificano gli sforzi per prevenirlo. Ecco come:



Oltre a non sapere che comporta rischi, molte persone non sanno neanche che esista un prediabete. Invece una ricerca presentata alla 70° Sessione annuale dell'**American College of Cardiology** lancia una scoperta che - dicono - deve agire da "campanello di sveglia" sia per i medici sia per i pazienti. Risulta, infatti, che quanti hanno il prediabete sono a un più alto rischio di ictus, infarto e altri gravi problemi cardiovascolari.

Intanto cos'è il prediabete? Una forma, come dice la parola, che può precedere il

**diabete di tipo 2** conclamato. Ma non sempre compie questo salto, trasformandosi. Si parla di pre-diabete se il livello di glicemia nel sangue è tra 100 e 125 mg/dl.

### GUAI AL CUORE PIÙ FREQUENTI COL PREDIABETE

«Abbiamo visto che anche restando a questo stadio e non arrivando ad essere vero diabete, il prediabete, sempre ritenuto inoffensivo, può causare in diverse persone problemi cardiovascolari», specifica uno dei ricercatori, il dottor Adrian Michel del **Beaumont Hospital**. ...

Questa è la parte iniziale di un articolo della **dr.ssa Zoli** riportato sul **web-magazine** della **Fondazione Veronesi**. Per vedere l'articolo in versione integrale collegarsi alla pagina:

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/cardiologia/ecco-gli-effetti-del-prediabete-sulla-salute-del-cuore>



autrice: Dr.ssa **Serena Zoli**



direttrice: Dr.ssa **Donatella Barus**

# QUARANT'ANNI DI NOTIZIE

*l'Informatore* HA COMPIUTO QUEST'ANNO BEN QUARANTA PRIMAVERE

Rimandati i festeggiamenti ma è ancora cosa troppo importante il 40° de *l'Informatore* per lasciarlo andare così

Grazie a questo disastro socio-economico-sanitario che si chiama **SARS-CoV-2**, virus che ha dato vita alla pandemia **COVID-19**, abbiamo dovuto rinunciare a molti eventi che avevamo messo in progetto.

Uno di questi è il 40° anniversario de *l'Informatore*, nato



appunto col n°1 in data 1 febbraio 1981. Chiaramente, un numero che non era molto in confidenza con le correnti potenzialità tipografiche, ma che con tutta la buona volontà e l'entusiasmo dati dalla prima uscita, era stato scritto con la vecchia Olivetti Lettera 22 e poi ciclostilato, piegato, affrancato e spedito via posta ordinaria ai soci ed agli amici di Sweet Heart.

Nel verbale dell'assemblea ordinaria del 14 marzo 1981, tra i programmi previsti per l'anno in corso si legge: «... pubblicazione trimestrale dell'Informatore come da verbale...».

Con questa semplice e scarsa nota i soci venivano informati che la loro piccola collettività disponeva ora di un proprio mezzo di informazione. Il Consiglio Direttivo aveva constatato che parecchi soci o per difficoltà fisiche o di lavoro o altro, non potevano partecipare ai corsi della fase della ginnastica riabilitativa, rischiando così di allentare i rapporti con il Circolo, riteneva opportuno, ad incremento delle usuali circolari trasmesse, di mantenere e consolidare i contatti con tutti i soci tramite la pubblicazione periodica di un giornale riportante gli avvenimenti che coinvolgevano le attività sociali, pubblicando articoli di carattere tecnico-sanitario e sviluppando argomenti che potevano interessare i soci ed i loro familiari.

La pubblicazione del giornale richiedeva, a partire dal costo sia di stampa che di spedizione, anche particolari formalità di legge.

Prima cosa la nomina del Direttore che doveva essere iscritto o all'albo dei giornalisti o a quello dei pubblicitari. Questo incarico fu affidato ad uno dei consiglieri di allora il dott. Borri, il quale, superato il relativo esame richiesto ed iscrittosi nell'albo dei pubblicitari, poté iniziare la pubblicazione. È importante notare che copie del giornale devono venir consegnate ad un apposito Ufficio della Prefettura, il quale provvede

de a darne una alla Biblioteca Civica che la conserverà per i posteri. Inizialmente era lo stesso Borri a raccogliere gli articoli, trascriverli, provvedere all'impaginazione e quindi il giornale veniva stampato da una normale fotocopiatrice. Soltanto nel 1983 la stampa del giornale venne affidata ad una tipografia.

Dopo Sergio Borri, primo direttore del nostro periodico, si sono succeduti Claudio Gherbitz, Mario Mirasola, i due "past presidents" Tullio Stricca e Dario Gobbo ed infine, questo grande onore ed onere, viene affidato nel 2018 al sottoscritto.

Come tradizione vuole, da nuovo arrivato, ho cercato di portare un po' di novità, introducendo dopo il primo numero, un nuovo formato del periodico portandolo in dimensioni A4 senza peraltro ridurre lo spazio di stampa, portando le pagine da 4 a 8. Chiesto il loro parere, i soci hanno accolto la novità con grande e quasi unanime soddisfazione.

Oggi, che il peggio sembra superato, mi prefiggo di convincere l'Organizzazione a ricordare la nascita di questo nostro periodico promuovendo un evento che possa riavvicinare tutti gli iscritti che ne sentono il desiderio, riunendoli in un convivio, anche allietato da musica dal vivo nell'imminente autunno.

(S. C.)

## L'angolo della poesia

### I pescadori

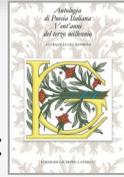
Santa Maria del Guato,  
noi altri pescadori  
coss'te gavemo fato  
Per noi, no te ga bori?  
Quei che te tien i banchi  
cola tua protezion  
i ciapa quatro franchi  
de un misero barbon  
E noi che se sfadiga  
con tuti i tempi in mar  
noi no se tira miga  
bastanza per magnar!  
No semo noi scovazze!  
Se ti no te ga cor  
te pol ben dar le strazze  
San Piero pescador.

**Giulio Ventura**  
da *Bocade de fumo*

### Respiro piano

Al di là del silenzio,  
ci sono le tue parole  
che ripeto dentro me  
come un poema di tante strofe:  
una per ogni incontro,  
ogni sillaba per ciascuna emozione,  
ogni accento per ogni tuo passo  
camminato accanto al mio.  
Oltre il silenzio,  
respiro piano  
per sentirti vicino ancora,  
affinché tu non ti sottragga  
da un vivere che non ti appartiene.  
L'aria di questo mattino  
porta novità e bellezza:  
due anime affini  
che s'accompagnano al sole che nasce.  
Vorrei che questo silenzio  
non sia distanza e mestizia,  
ma fusione e sintonia  
di due cuori  
che conoscono il soffrire  
ma nella speranza del nuovo giorno,  
depongono il loro credere.

**Elena Giacomini**



### Sotovento (n. 2)

Stemo qua sotovento  
tra 'ste pierie bianche  
che ne ripara un bic.  
El sol ne scalda, stela mia,  
forse per poco ancora.  
El mar xe freddo.  
Adeso, tra le onde  
gnanche i cocai no svola.  
Sufia, sufia forte bora,  
che noi, qua riparai,  
no te ne tochi;  
solo el mar te volti  
come fussi polvere,  
che la vaga un fià,  
per cascar là  
de dove ...  
che la xè vignuda.

**barbajure**  
(Giorgio Lacovig)

### “Proverbi e modi di dire dialettali” raccolti da **Dino Bonifacio** (Sesta parte)

Meter le man in avanti  
Bloca i manzi!  
No xe dito  
I ghe ga netà l'orto  
Te tegno de ocio  
El xe andà in asedo  
Un fia lole  
Susta mola  
Rovaro no fa naranze  
Bire a nastro  
Gnanca nau  
No nervi, no nervi  
Qua te voio!  
Nota sul iazo e meti a sugar sul sol  
Andar in oca  
Ocio de notolada  
Butar l'ocio  
Ben, bon  
Te te sogni de ombrele?  
Omo longo dindio sicuro  
No sta far onde  
Gavemo ciapà una onta!  
Se vedi tre ore lontan che te son zo de bala  
No 'ver un soldo per far balar l'orbo  
Orca mastela  
Ordinario come i stivai del Cicio  
Chi parla in orecia no val una tecia  
Tuto in ordine e gnente a posto  
Ciave de oro verzi ogni porta  
Go speso orori  
Netar l'orto

Me se ga scurtà la vista  
Ostaria, cossa go fato!  
Andar in otava  
Tirar paco  
Ocio de soto  
Me la vedo brutta  
Te mandassi a pala e picon  
El se la pascola ben  
I ghe ga perdonà le sue passade  
L'astuzia del vilan passa sete dotori  
Piantar ciodi  
'Ara che pastroc  
Esser triestin patoco  
Go paura che pioverà  
Gaver pecugna  
Quel mulo xe una pelandra  
No 'l ga alba  
Alè muli, demoghe soto!  
Te la ciapi troppo alta  
Ama el goto e tiene la bota  
Amor no xe brodo de fasoi  
Ara che anda che 'l ga ciapà  
A la va là che la va ben  
El conta sempre le robe vece, de ani anorum  
Ancora 'sti zinquant'ani che me resta de viver  
Te finissi de tazarme l'anima?  
'Pena che 'l me ga visto el xe scampà  
Far un buso in aqua  
Anca quel matrimonio xe 'ndà in asedo  
Mi 'ara che ogni matina a le sete, auf!  
(Continua nel prossimo numero)

### Le ricette della nostra cucina

#### Rodolo de spinaze in straza

Classico piatto dell'altopiano carsico e dei territori dell'Impero Austro-Ungarico .



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

##### **Base:**

- ◆ 1 kg patate rosse (patate per fare gli gnocchi)
- ◆ 1 uovo
- ◆ 1 kg farina
- ◆ Sale

##### **Ripieno :**

- ◆ 500 gr di spinaci
- ◆ Burro
- ◆ Formaggio grana

#### **Procedimento**

Fate bollire le patate (pentola pressione circa 15/20 min. Da quando fischia).

Una volta cotte lasciatele raffreddare.

Su una spianata spargete la farina.

Pelate le patate e spremetele con lo "strucapatate", devono essere fredde e assolutamente non più calde, disponetele a fontanella sulla spianata e in mezzo rompete un uovo, aggiungete sale q.b.

Iniziate a impastare aggiungendo farina fino a quando l'impasto non si attaccherà più alle mani (può avanzare farina).

Stendete l'impasto/sfoglia in modo da avere un dito di spessore su un canovaccio opportunamente infarinato.

Aggiungete gli spinaci già stufati al burro e raffreddati.

Arrotolare la sfoglia a mo' di strudel, avvol-

gerla nel canovaccio, legare le estremità del canovaccio con dello spago e cucinare in acqua bollente per circa un'ora.

A questo punto slegate il canovaccio, tagliate a fette e servite accompagnato da un sugo di arrosto.

Se non disponete di un sugo di arrosto potete preparare una salsa veloce: in un tegame fate sciogliere del burro, aggiungete del pangrattato, fatelo indorare facendo attenzione a non bruciarlo, basta un attimo.

Toglietela dal fuoco e accompagnatela alle fette di rolo di spinaci. Alla fine, aggiungete abbondante formaggio Grana.

Buon appetito!

### Rebus in Dialetto Triestin

da **Monade** ([tuttotrieste.net](http://tuttotrieste.net))

Il primo dei due "cocolissimi" rebus che proponiamo questa volta s'intitola:



#### **Ordegno per sarti**

[www.tuttotrieste.net/monade2/rebus/rebustriestin019.htm](http://www.tuttotrieste.net/monade2/rebus/rebustriestin019.htm)

Il secondo, altrettanto simpatico s'intitola:



#### **problemi de ufficio**

[www.tuttotrieste.net/monade2/rebus/rebustriestin006.htm](http://www.tuttotrieste.net/monade2/rebus/rebustriestin006.htm)

Ocio che questo xè longhi ...

Per le soluzioni, vai ai link di <[tuttotrieste.net](http://tuttotrieste.net)> riportate sotto i rebus

## Le iniziative di Sweet Heart

### « Assemblea dei Soci 2021 » - Martedì 11 maggio 2021

Presso **HOSTARIA AI PINI - Campo Sacro, 14**

URL video:



Si è tenuta all'aperto, presso l'**HOSTARIA AI PINI**, l'Assemblea dei Soci. Il bilancio consuntivo dell'anno sociale 2020 è stato approvato all'unanimità; l'anno non è stato particolarmente impegnativo, dato che sono andate perse gran parte delle iniziative. Dopo aver trattato gli altri punti all'O.d.G., stante la bella giornata, si è approfittato per fare una passeggiata e uno spuntino, stando finalmente di nuovo insieme



### « Attività motoria outdoor » - Maggio e giugno 2021

Presso **BASOVIZZA (laghetto) e CHIARBOLA (piazze)**



Da lunedì a venerdì compresi, compatibilmente con le condizioni meteo, si sono dati il cambio a giorni alterni i nostri insegnanti Saul e Martina per non farci arrugginire. Attività all'aperto con qualche intoppo con la pioggia, ma complessivamente i partecipanti sono rimasti soddisfatti per aver mantenuto la loro forma fisica e, cosa più importante, la salute.



### « Incontriamoci - Festoso incontro tra amici » - 1° giugno 2021

Presso **HOSTARIA AI PINI - Campo Sacro, 14**

URL video: <http://www.dolcecuoretrieste.it/FilmMP4/2021/Incontriamoci.mp4>



Martedì, 1° giugno 2021, la Regione Friuli - Venezia Giulia si è vestita di bianco per i favorevoli livelli della pandemia, il sole splende nel cielo turchino dopo molti giorni piovosi, una piacevole brezza rende più frizzante l'atmosfera: tutte condizioni ideali per incontrarsi all'**HOSTARIA AI PINI** di Campo Sacro, Sgonico, per un pranzo organizzato in modo ineccepibile dai responsabili sempre bravissimi. Il gruppo dei podisti più volenterosi si snoda nel circondario carsico, scegliendo i sentieri ritenuti

più idonei. I pini troneggiano sulla lussureggiante vegetazione primaverile e sembrano vigilare sul tripudio di colori dipinto da pratoline, campanule, fiori selvatici e iris dalle bordure. Il meraviglioso ambiente naturale accentua la gioia di ritrovarsi che, nonostante la mascherina, esplose attraverso lo sguardo e la voce dei presenti. Prevalgono il senso di vittoria sul difficile periodo trascorso, la speranza di giorni migliori e la soddisfazione di sentirsi ancora saldamente amici.

Dopo l'affettuoso saluto di benvenuto espresso dal Presidente Bonifacio, la conversazione si intreccia su nostalgici ricordi, esperienze vissute, realtà attuale, prospettive future ...

Il pranzo consumato all'aperto, secondo il protocollo anti-Covid19, offre cibi

gustosi, resi ancora più appetibili dal piacere di stare insieme e di godere il conforto dell'amicizia sincera che ci accomuna.

Le ore trascorrono allegramente; nel pomeriggio il Presidente, salutandoci, offre a tutti un omaggio e alle signore una meravigliosa rosa rossa. È la manifestazione eloquente della splendida giornata vissuta in comitiva e il simbolico messaggio augurale di un lieto e fiducioso

"ARRIVEDERCI A PRESTO"

Francesca Rutigliano



# 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)

Il Quarantennale de "L'Informatore"  
settembre/ottobre 2021 (da confermare - Trattoria da Sardoč)

In Barcolana con "Nati per muoversi"  
Domenica 10 ottobre 2021

Cantiamo con il "Nuovo Coro Melara"  
settembre/ottobre 2021 (da confermare "AI PINI")

Ottobrata 2021 scarpinata e convivio  
Martedì 19 ottobre 2021 (da confermare alla Bajta)

Museo Revoltella  
passeggiata e convivio a Sport del Mar (in programmazione)

Castagnata 2021 scarpinata e convivio  
Martedì 16 novembre 2021 (da confermare da Sardoč)

FESTA SOTTO L'ALBERO 2021  
Domenica 12 dicembre 2021 (da confermare)

TEATRO DIALETTALE  
Abbonamenti stagione L'ARMONIA  
e LA BARCACCIA

TORNEI DI CARTE  
Burraco e  
Tresette e Briscola

SERATE CORALI CON  
Il Nuovo Coro MELARA e con  
il Coro Femminile SOTTOVOCE

SERATE DI VIDEO-PROIEZIONI  
Documentari e report fotografici  
di vari operatori amatoriali e non

## APPUNTAMENTI FISSI

**Corsi di ginnastica** da ottobre a maggio al [PalaTrieste](http://PalaTrieste) nei giorni di lunedì-mercoledì-venerdì in 5 turni (ore 8<sup>15</sup> - 9<sup>30</sup> - 10<sup>45</sup> - 12<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>)

**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

**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

**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

### L'amicizia

Con te, amica, amico che leggi,  
rivivo i tempi passati,  
lieti e mai dimenticati  
fra tanti cari amici, tutti molto felici.

Ricordo i giorni festosi,  
ricchi di eventi gioiosi.

Si giocava, si scherzava,  
si cantava allegramente,  
ma si parlava anche seriamente.

Sogni, progetti, lumi di speranza  
alimentavano le confidenze,  
mentre le parole accarezzavano  
il cuore e la mente.

Se, talvolta, una lacrima solcava il viso,  
spontaneo affiorava il sorriso,

quando con coraggio e fiducia  
si diceva che dietro una nuvola  
brillano mille soli...

Magia della vera amicizia  
che dona a tutti tanta letizia;  
duratura, sincera, generosa  
dà valore a ogni cosa!

Grazie, amici, per le voci che ascoltate;  
grazie per la comprensione  
che manifestate;  
grazie per la serenità che donate;  
grazie per il conforto  
derivato dal sentirsi amati.

Francesca Rutigliano

## L'Informatore

ANNO XLIII - N° 123 AGOSTO 2021  
Pubblicazione periodica di  
SWEET HEART – DOLCE CUORE ODV

Direttore responsabile:

**Stelio Capato**

Hanno collaborato:

M. Adriani, G. Alessi, D. Bonifacio, G. Cerqueni  
L. Gianpedrone, 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**  
graf

via dell'Eremo, 46 - Trieste

### Come aiutare

### "Sweet Heart - Dolce Cuore ODV"



con bonifico intestato a  
**Sweet Heart  
Dolce Cuore**  
Trieste  
Unicredit IBAN:  
**IT62H0200802218**  
**000021592506**  
Tutte le donazioni effettuate sono  
fiscalmente deducibili o detraibili.  
Conserva le ricevute del bonifico.

Dona il tuo  
**5 x 1000**  
Codice fiscale  
**80036120329**

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

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