

AUGURI DI BUON NATALE E FELICE ANNO 2022

*Se ci diamo una mano i miracoli si fanno
e il giorno di Natale durerà tutto l'anno*

Gianni Rodari

*Il Presidente, anche a nome dell'ODV, augura a tutti
BUONE FESTE*



FESTA SOTTO L'ALBERO

DOMENICA 12 DICEMBRE 2021

ritrovo ore 12³⁰ pranzo ore 13⁰⁰

SAVOY RESTAURANT - HOTEL EXCELSIOR PALACE DI TRIESTE

Il pranzo sarà allietato dalle canzoni eseguite da *Roly* e *Stello*. Seguiranno tombola ed estrazione finale della lotteria con i soliti ricchi premi

Prenotazioni

entro il 6/12/2021 presso la segreteria e i referenti corsi di ginnastica. All'iscrizione si deve scegliere il menù e indicare sulle apposite tabelle il tavolo. Una volta fatta la scelta, i posti non si possono modificare



Quando è Natale?

È Natale ogni volta in cui sei affascinato dalla grandezza e dalle meraviglie del creato e ti impegni per proteggerle.
È Natale quando, pur riconoscendo con umiltà i tuoi limiti e le tue debolezze, affronti con forza morale le difficoltà esistenziali.
È Natale nella condivisione degli affetti familiari con la consapevolezza che la famiglia è la prima e più importante cellula della società.
È Natale per la gioia che provi nel raggiungimento degli obiettivi stabiliti su progetti di vita sempre ispirati a grandi ideali.
È Natale, mentre favorisci la fratellanza umana, aprendo agli altri il tuo cuore colmo d'amore.
È Natale se sorridi a qualcuno, lo ascolti, gli stendi la mano per infondergli coraggio, fiducia, speranza e alleviare le sofferenze dell'anima e del corpo.
È Natale con l'espressione augurale "PACE E BENE":
pace per noi, in noi, nel mondo;
bene per noi, in noi, per tutta l'umanità

Francesca Rutigliano

ATTIVITA' FISICA:

DALLE LINEE GUIDA ALLA PRATICA QUOTIDIANA

A cura di **Paola Cosizza** (fisioterapista) e **Giulia Franco** (fisioterapista)

Struttura complessa Cardiovascolare e Medicina dello Sport dell'Azienda Sanitaria Universitaria Giuliana Isontina

Comunemente si parla molto di attività fisica ed ormai tutti sanno che praticarla con regolarità apporta numerosi benefici in molti ambiti: migliora l'attività cardiovascolare, il profilo lipidico, la funzionalità dell'apparato muscolo-scheletrico ed il tono dell'umore; riduce il sovrappeso, il rischio di cadute, il diabete mellito, la pressione arteriosa, l'infiammazione ed infine concorre a prevenire l'incidenza di alcuni tumori.

Per ottenere questi risultati è importante che l'allenamento sia impostato correttamente, sia rispettoso delle limitazioni funzionali eventualmente presenti e si svolga nella cornice dei controlli medici necessari ad escludere controindicazioni o limitazioni per problematiche cliniche specifiche.

In tal senso l'esercizio fisico può essere considerato un farmaco ed un farmaco, per essere efficace, deve essere assunto con una certa posologia e costanza.

Le linee guida offrono un'indicazione abbastanza precisa di quale sia la posologia dell'esercizio fisico da "assumere" settimanalmente, tuttavia il linguaggio utilizzato può risultare un po' ostico da elaborare e da tradurre nel linguaggio delle nostre quotidianità.

Facciamo un esempio: le linee guida sull'attività sportiva consigliano di praticare attività fisica moderata almeno 5 giorni alla settimana per minimo 150 minuti totali oppure, in alternativa, 3 giorni di attività più intensa per almeno 75 minuti, oppure una combinazione delle due... L'indicazione è precisa ma è chiara per ciascuno di noi?

Proviamo a vedere se abbiamo capito cosa dobbiamo fare rispondendo ad alcune domande:

- ⇒ che cosa significa attività fisica?
- ⇒ che cosa significa "moderata"?
- ⇒ è meglio lavorare 5 giorni o 3 giorni a settimana? Come potremmo combinare le due modalità di allenamento?
- ⇒ minimo 150 o 75 minuti alla settimana fanno 30 o 25 minuti a sessione di allenamento, ma qual è il massimo?
- ⇒ che caratteristiche deve avere la sessione di allenamento per essere svolta in sicurezza?

Insomma... forse le linee guida sono precise ma che cosa dobbiamo fare potrebbe non essere chiaro per niente. Se è così, lo scopo di questo articolo è cercare di tradurre in un linguaggio quotidiano l'indicazione delle linee guida, specie per coloro che non desiderano o non possono organizzarsi per frequentare un corso di ginnastica già strutturato.

I corsi di ginnastica organizzati ci permettono, infatti, di fare una traduzione più semplice delle indicazioni generali: attività di ginnastica moderata 5 giorni alla settimana per almeno 30 minuti oppure attività un po' più intensa per 3 giorni alla settimana per almeno 25 minuti. Basta individuare la palestra, le attività che ci interessano e la compatibilità degli orari con le nostre esigenze lavorative o personali e la traduzione è fatta.

Ma se non posso andare in palestra per ragioni economiche o personali, come posso tradurre le linee guida in qualcosa che non è scandito da un abbonamento mensile e da un'organizzazione che a monte struttura una proposta già confezionata?

Proviamo a rispondere alle domande per fare un po' di chiarezza.

Che cosa significa attività fisica?

L'attività fisica per un buon allenamento cardiovascolare deve essere moderata e continuativa, ovvero deve essere un'attività aerobica. Durante l'attività la persona deve percepire l'impegno muscolare, l'aumento moderato della frequenza cardiaca e il respiro un po' più corto. Lo sforzo effettuato deve essere percepito come impegnativo ma contemporaneamente alla portata delle proprie possibilità fisiche senza causare dolore o sensazione di esaurimento fisico.

Qual è l'attività migliore da praticare?

Non esiste un'attività migliore di un'altra. L'attività fisica deve prima di tutto essere un piacere che quindi si avvicina alle nostre attitudini, interessi e che richiede un'organizzazione compatibile con le nostre esigenze di lavoro e vita quotidiana. Quindi è importante scegliere un'attività:

- ◇ Piacevole, sarà meno impegnativo svolgerla regolarmente
- ◇ Varia, alternando durante la settimana attività diverse per non annoiarsi oppure rispettando la stagionalità che ci offre o sconsiglia attività in base al clima
- ◇ Alla propria portata, con progressione e senza affrontare rischi
- ◇ Facilmente inseribile nelle normali attività della vita quotidiana, altrimenti è il primo "farmaco" che si sospende

Che cosa si intende per attività "moderata" o aerobica? Si intende una qualsiasi attività di intensità tale per cui la respirazione resta comunque fluente. L'aria entra ed esce un po' più velocemente di quando siamo a riposo, tuttavia la respirazione resta gestibile, controllabile, non siamo costretti ad andare in apnea trattenendo il fiato per lo sforzo. Un modo per valutare che l'attività sia aerobica è controllare di essere in grado di parlare ad alta voce: l'eloquio potrebbe risultare un po' rallentato ma non dobbiamo essere in affanno. Questo è solo un test, durante l'attività fisica è buona norma non parlare continuamente, anzi, concentrarsi sul corpo e sulla respirazione, liberando la mente e godendoci l'attività. In tal senso è indicata la camminata veloce, la cyclette, il nuoto, la bicicletta, gli esercizi a corpo libero ecc.

...

È meglio lavorare 5 giorni o 3 giorni a settimana? L'essere umano è fatto per muoversi, tuttavia il corpo ha anche necessità di riposo per recuperare le energie e riparare eventuali microtraumatismi che si procura svolgendo attività. L'ideale, se non vi sono delle condizioni muscolo-scheletriche specifiche (artrosi, esiti di traumatismi/fratture...) è organizzarsi per svolgere una qualche forma di attività fisica per 5 giorni alla settimana, tuttavia la presenza di qualche disturbo o di condizioni personali particolari (lavoro/famiglia), potrebbero richiedere un compromesso ed una riduzione della frequenza delle sessioni di allenamento, che però, per essere efficace, non deve scendere sotto le tre volte alla settimana.

Minimo 150 o 75 minuti di attività fisica alla settimana fanno 30 o 25 minuti a sessione di allenamento, ma qual è il massimo? Poiché l'allenamento deve essere moderato e continuativo, lo sforzo non deve durare un tempo eccessivamente lungo. 30 minuti ben condotti è un buon riferimento temporale, tuttavia, se le condizioni fisiche lo permettono e mantenendo sempre la respirazione fluente e una sensazione generale di benessere e buona tolleranza all'attività, è possibile aumentare il tempo di allenamento anche a 40 minuti/1 ora. E' bene co-

munque non eccedere: il corpo ha bisogno anche di riposo, idratazione, rilassamento. Buona abitudine è mantenersi equilibrati in tutto, nell'alimentazione, nel tempo di lavoro, nell'attività fisica svolta: gli eccessi non sono indicati e possono causare disturbi anche di sovraccarico muscoloscheletrico.

Che caratteristiche deve avere la sessione di allenamento per essere svolta in sicurezza? E' necessario che l'attività fisica inizi sempre con alcuni minuti di riscaldamento e termini con alcuni minuti di defaticamento. Uno sforzo iniziato o interrotto bruscamente può scatenare conseguenze anche gravi come l'angina, il brusco calo pressorio, sincope, aritmie. L'attività fisica deve produrre impegno fisico ma non malessere, pertanto l'attività NON va effettuata in condizioni fisiche non ottimali, con una frequenza cardiaca o una pressione arteriosa troppo alte (la FC deve essere <100 battiti/min) e deve essere interrotta in caso di insorgenza di dolore toracico, affanno non giustificato dall'intensità dello sforzo, comparsa di palpitazioni o battito cardiaco irregolare, malessere generale con nausea, capogiro, grave ed inconsueto affaticamento.

Consigli pratici

- Tieni un diario o segna sul calendario le sessioni di allenamento: il tempo scorre e tener nota di quello che si fa permette una verifica a fine settimana o a fine mese più onesta della frequenza di attività effettivamente svolta.
- Iscriviti ad un gruppo che svolge regolarmente attività fisica. Puoi scegliere una palestra oppure le associazioni per cardiopatici oppure ancora un gruppo di cammino. Alcuni gruppi di cammino sono organizzati dai distretti sanitari, dalle microaree o sono reperibili anche sul web fra le proposte del territorio di appartenenza o con un passaparola.
- Cogli ogni occasione per praticare un certo grado di attività fisica, specie se non hai la possibilità di partecipare ad un gruppo strutturato. Proponiamo di seguito una tabella per permetterti di autovalutare alcune possibilità ma ne esistono molte altre osservando con spirito di iniziativa ciò che offre la vita quotidiana.

ATTIVITÀ	È UNA MIA ABITUDINE	OBIETTIVO CHE MI PREFIUGO	NON ATTUABILE
C'è qualche attività che mi rende sedentario e dalla quale potrei attingere del tempo per trasformarlo in attività fisica? TV, Computer, cellulare...			
Ho la possibilità di fare regolarmente delle scale?			
Quando incontro delle scale posso rinunciare all'ascensore?			
Se non posso rinunciare all'ascensore posso scendere qualche piano prima?			
Se ho dei disturbi muscolo-scheletrici posso farle solo in salita o solo in discesa a seconda di come non ho disturbi?			
Posso rinunciare alla macchina o al bus per alcuni spostamenti?			
Se non posso rinunciare ai mezzi, posso scendere una fermata prima e camminare?			
Ho la possibilità di andare a fare passeggiate su percorsi adatti alle mie capacità fisiche?			
Posso crearmi dei percorsi ad anello che partano da casa e arrivino a casa e mi permettano di fare passeggiate quotidiane?			
Ci sono delle vie attorno a casa mia dove non sono mai andato per andare in esplorazione di luoghi poco conosciuti permettendomi di camminare?			
Posso assumermi l'onere di espletare piccoli acquisti e commissioni quotidiane andando a piedi?			
Ho l'occasione di andare a ballare o di ballare a casa?			
Ho l'occasione di andare a fare delle escursioni o gite magari in compagnia?			
Ho un orto o un giardino da curare?			
Conosco qualcuno che ha un orto o un giardino da poter aiutare almeno saltuariamente?			
Conosco qualcuno che svolge regolarmente passeggiate o attività e che potrei chiamare per provare a farle con lui/lei?			
Conosco la camminata nordica o Nordic walking? Conosco qualcuno che lo pratica con il quale potrei fare un'esperienza?			
Potrei svolgere qualche attività di volontariato che mi permetta di mantenermi attivo?			
Ho ancora gli opuscoli ricevuti in ospedale o presso la Riabilitazione del Cardiopatico con i quali riprendere qualche sessione di allenamento a corpo libero?			
Ho una cyclette o un tapis roulant a casa? Se li trovo noiosi posso provare ad usarli guardando la tv, ascoltando musica o cogliendo l'occasione di fare una telefonata in viva voce per passare il tempo?			
Evitando i lavori pesanti, c'è qualche attività domestica che non sto svolgendo di cui potrei prendermi la responsabilità?			
Ho la possibilità di seguire una sessione di allenamento in TV o sul Computer?			

Come si può vedere con questi semplici esempi, osservando la nostra quotidianità, possiamo creare momenti in cui inserire l'attività fisica usando come palestra la nostra casa, il nostro condominio, il nostro rione, la nostra città...

Osserviamo gli spunti e con un po' di fantasia è possibile pensarne ad altri osservando le cose che ci circondano e ponendoci obiettivi che, se sono quotidiani, concorrono a farci raggiungere i minuti settimanali necessari per poter dire che stiamo assumendo la posologia giusta di esercizio fisico per ottenere tutti i benefici che questo ci offre.

Buon lavoro!

A cura di

Paola Cosizza (fisioterapista)

Giulia Franco (fisioterapista)



L'angolo della poesia

A quei che rugna

Miracoli, va ben? no se pol far,
ma sto governo la saria giustizia,
per tanto che 'l ve cocola e 'l ve vizia
che dove el zapa se andaria a basar!

Andè avanti a lagnarve e a tambascar
de strozinagi e de crisi edilizia,
che no ghe xe quartieri de fitar!

Meno critiche, gente, meno aria;
per stroparve la boca sto governo
el ga cavà la tassa ereditaria.

E cussi chi che vol se pol picar
e procurarse alogio in te l' inferno
Con squasi gnente bolo de pagar.

Giulio Ventura
da *Bocade de fumo* (1924)

Ciccino

Ciccino nel giardino
ha incontrato un bel gattino
l'ha chiamato Ciciolino
e gli ha dato un bocconcino.

Diventati sono amici
si rincorrono felici
van su e giù per le pendici
a giocare come mici.

La mattina corre lesto
dall'amico che è già desto
lo sistema dentro un cesto
e lo porta fino a Sesto.

Vanno insieme a mangiare
poi insieme a camminare
sulla spiaggia a saltellare
e infine a casa a riposare.

Felice è Ciciolino
con l'amico suo bambino
triste invece è il mio Ciccino
che lasciar dovrà il gattino.

Antonio Tirri
da *Ciccino Ciccino Ciccio*

Un sufion

Co' vardo Trieste
vedo ricordi,
bora color del ziel
che tramaca e scovercia.

'Tanto che'l mar
rugna sui scoi
el castel par squasi
dismissiar la sua storia.

La piazza te conta fiabe
sufiandole sul molo
e in tuto 'sto remitur
una careza inverigola
i mii sogni..

gianpacco

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

*Ne la patria de Rossetti non se parla che austriacan
Do badilade de tera e chi 'ga vù 'ga vù
No gaver gnanca un bagatin in scarsela
Co 'sta aqua che vien me son bagnà oltra per oltra
El ga la bala trieste
Cossa nassi?
El xe come un fil perdente
A la prima se perdona, a la seconda se bastona
Par che ghe manchi novantanove per far zento
Cascar zo come un pero gnoco
El xe perso drio quela mula
Gaver i oci fodrai de parsuto
Col cul per tera
El mio direttore xe un pesamosche tremendo
I lo ga pescà co le man nel sacco
Pesce veloce del Baltico
Go una peste nera ogi!
Su fio xe 'na peste bubonica
Ontolighe la resta col petrolio
El xe el più pezo de tuti
Gavemo magnà una piadina de radicio coi ovi
Pianzer el morto per ciavar el vivo
De roba de magnar ghe ne xe al piazer del gobo
Te son un omo o un picarin?
Omo picio granda canaia
No xe gnente, xe una picoleza
Ogi son stà piconà de matematica
El xe montà su un pedestal alto
Esser fora de pignata
Una piomba numero un
El xe una pitima*

*Son 'ndà via e po' bon
No stemo a far pupoli
Cossa xe tuto 'sto remitur?
'Sta note ga strento pulito
Largo de boca, strento de man
'Ostro de mulo
No la val un boro
Sta tenta che 'l mulo te frega
Te son un strafanic
Meti un mal de note
Le braghe del sarto xe sempre scuside
Tutintun
Un colpo, un funeral co la banda
Un amen e via
Robe che no val una pipa de tabaco
Canta, canta merlo che i te metarà in cheba
Le go ciapade ma ghe le go dite
Cossa cori che te cori se no cori che te cori
No pindolarte
Liston in Corso, vasche in Viale
Ma dime ti!
Ara che te dago una salata
Son andà baul e tornà casson
Poco, bon e piatto pien
No me pol fregar de meno
Chi pol, chi no pol, chi no vol.
El xe un de quei de la maca.
Ciapa su e porta a casa!
No riva e no stropa.
Ciara te vedo e spesso te ricordo*
(Continua nel prossimo numero)

Robe serie

Le ricette della nostra cucina

Minestra de bisi spacai (o bunkersuppe)

Semplice da eseguire ma dall'alto valore nutritivo la **minestra de bisi spacai** o di piselli secchi è un'antica ricetta casalinga che tro-



viamo ancora adesso nella tradizione culinaria triestina.

Bunkersuppe perché costituiva spesso il rancio dei soldati austriaci in trincea (bunker) o dei carcerati.

Ingredienti (per 4 persone)

- ◆ 1 scalogno o una cipolla tagliata fina

- ◆ Un po' di lardo
- ◆ 2 "luganighe de cranio"
- ◆ 2 costine di maiale
- ◆ Olio d'oliva, sale e pepe q.b.
- ◆ 300 gr di piselli secchi

Procedimento

Mettere i piselli in una terrina con abbondante acqua per 3 ore almeno.

In una pentola fate soffriggere lo scalogno e il battuto di lardo con un po' d'olio o strutto ricordandovi di aggiungere di tanto in tanto un po' d'acqua per stemperare e consumare meglio il soffritto aggiungete un pugnetto di farina e fate indorare a fuoco lento.

Quando il lardo si è sciolto, aggiungete i piselli - dopo averli scolati e sciacquati abbondantemente - al soffritto, lasciate rosolare per alcuni minuti quindi ricoprite d'acqua e lasciate andare per circa due ore.

Già dopo un'ora i piselli si saranno sciolti a questo punto aggiungete le luganighe di cranio e le costine, lasciate andare fino a che anche queste saranno cotte e i piselli saranno diventati una crema.

Aggiungete sale e olio q.b.

Buon appetito!

De muli la sentivimo ciamar "la boba de l'istituto".

Le iniziative di Sweet Heart

« Sweet Heart negli eventi di Barcolana 53 » - 5 7 e 9 ottobre 2021

Abbinamenti: **Presso la Sala Luttazzi del Magazzino 26** Regata By-night: **Bacino San Giusto**

URL video: http://www.dolcecuoretrieste.it/2021_Barcolana/2021_BarcolanaByN.mp4

Presente alla serata degli abbinamenti con gli UFO 28 o. d. il nostro Presidente, Domenico Bonifacio; Sweet Heart è abbinata a **MARINA TIMAVO** ed Azzurra. La regata **BARCOLANA By-Night 2021** che doveva concretizzarsi sabato 9 ottobre, non si è disputata per avverse condizioni meteo.



« Sweet Heart con Nati per Muoversi in Barcolana 53 » - 10 ottobre 2021

Presso: Coppa d'Autunno 2021 - Golfo di Trieste

URL video: http://www.dolcecuoretrieste.it/2021_Barcolana/Natipermuoversi/2021_Barcolana.mp4

Presente alla storica manifestazione anche quest'anno Sweet Heart Dolce Cuore, che ha aggiunto l'imbarcazione **CORSARA** alla flotta di "NATI PER MUOVERSI", il **Canados-37** del socio/armatore Attilio Giorgi che con a bordo Stellio, Luciano e Mauro, come equipaggio e la rappresentanza di **TELEVITA** con la splendida assistente sociale Deborah Voliani che accompagna l'indomito Vittorio. Fanno il percorso completo, superando, oltre a quello di Miramare, anche il traguardo in Bacino

San Giusto. Beffa finale: la regata è annullata per la nostra categoria e più piccole. Non importa! Siamo tutti soddisfatti per l'impresa compiuta e Deborah dice: "Siamo arrivati al traguardo. Grazie a chi mette il cuore nelle piccole e grandi cose". E poi ... ci rifaremo alla festa degli armatori che si terrà a novembre alla Società Velica di Barcola e Grignano, dove sarà stilata una classifica dedicata a "Nati per Muoversi".



Le iniziative di Sweet Heart

« **Ottobrata e Festa del Quarantennale de l'Informatore** » - 21 novembre 2021

Presso la "Trattoria/Gostilna Sardoč" - Frazione di Precenico, 1

URL video: http://www.dolcecuoretrieste.it/2021_40Info/2021_40esimoOttobrata.mp4

Il clima uggioso di una tipica giornata autunnale (21 ottobre) non ha scalfito la splendida atmosfera festosa creata nel salone della Trattoria Sardoč di Precenico per il 40° compleanno de *l'Informatore*, periodico curato dall'organizzazione di volontariato SWEET HEART DOLCE CUORE di Trieste. Vinta la comprensibile emozione derivata dall'importanza dell'evento, il Presidente Bonifacio e il direttore responsabile Capato hanno delineato le principali tappe raggiunte dal



"giornalino" in questo lasso di tempo, anche con il prezioso contributo di famosi cardiologi. Nel suo intervento medico cardiocirurgico, la dr.ssa Marina Bollini ha elogiato l'importanza dell'associazione per le sue numerose iniziative, ha eviden-



ziato il beneficio dell'attività fisica, ha consigliato la prevenzione assidua e la regolare vaccinazione anti Covid-19. Invitata come collaboratrice, ho sottolineato l'indiscusso impegno del "direttivo" per il sodalizio proteso verso il benessere fisico, morale e sociale dei fruitori. Agli eccellenti organizzatori un sincero e corale ringraziamento. Esaminando le caratteristiche de *l'Informatore*, ho fatto emergere il valore scientifico e non dei contenuti, i rinnovati canoni stilistici e il vivace pregio grafico; fattori che richiedono entusiasmo e dedizione. Inevitabile, quindi, l'appello rivolto a tutti i soci, per altri volontari che vorranno contribuire proficuamente, assicurando lunga vita all'associazione e a *l'Informatore*. Per dovere di cronaca segnalo l'ottimo pranzo consumato, l'eccezionale esibizione canora dei bravissimi amici Roberto e Stello,



la lotteria per un contributo benefico a favore dei "Fratelli di Montuzza" e il saluto finale del Presidente con il dono di una rosa alle signore, quasi come simbolo di profonda amicizia e augurali prospettive. Grazie a tutti e avanti con coraggio, fiducia e volontà verso mete più ambiziose.

Francesca .Rutigliano



PROSSIME INIZIATIVE

PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE RIVOLGERSI PRESSO LA SEGRETERIA
PER QUELLE IN TEMPO REALE CONSULTARE LA PAGINA WEB www.dolcecuoretrieste.it

La Castagnata e Concerto Corale

Sabato 13 novembre 2021 scarpinata, coro e convivio

Convegno Cardiologia - prof. G. Sinagra

Con cerimonia di consegna "Borse di studio Sweet Heart"
Lunedì 22 novembre 2021 - 17³⁰ al Palazzo Ferdinando)

FESTA SOTTO L'ALBERO 2021

Domenica 12 dicembre 2021 - Hotel Excelsior Palace di Trieste

Museo Revoltella

passaggiata e convivio a Sport del mar (in programmazione)

FESTA DI «FINE CORSI»

Martedì 31 maggio 2022 - scarpinata e convivio di salute

TEATRO DIALETTALE

Abbonamenti stagione L'ARMONIA
e LA BARCACCIA

TORNEI DI CARTE

Burraco e
Tresette e Briscola

SERATE CORALI CON

il Coro "I Giolosi" e il
Coro Femminile SOTTOVOCE

SERATE DI VIDEO-PROIEZIONI

Documentari e report fotografici
di vari operatori amatoriali e non

APPUNTAMENTI FISSI (in regime di emergenza pandemica, sospeso fino a diverse disposizioni)

Corsi di ginnastica da ottobre a maggio nei giorni di lunedì-mercoledì-venerdì in 5 turni (ore 8⁴⁰ - 9⁴⁰ - 10⁴⁰ - 11⁴⁰ - 17⁰⁰)

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



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**

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

Quello che mi resta

Non credo
di chiedere molto
al tempo che scorre
e non posso fermare:
solo ricordare
con limpida chiarezza
quello che ho avuto
nel bene e nel male.
Piccole cose,
cose di ogni giorno
fanno il tessuto variopinto
della vita.

Sfilacciato in qualche punto,
vedo nel disegno
consumato
qualcosa d'infinito
che mi fa tremare
nell'attesa
che tutto sia compiuto
ed assaporare
con dolcezza
quello che mi resta.

Graziella Semacchi Gliubich

l'Informatore

ANNO XLIII - N° 125 DICEMBRE 2021
Pubblicazione periodica di
SWEET HEART - DOLCE CUORE ODV

Direttore responsabile:

Stellio Capato

Hanno collaborato:

G. Alessi, D. Bonifacio, P. Broussard
G. Pignatelli, F. Rutigliano, A. Tirri

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

Stampa: **RIGGI**

via dell'Eremo, 46 - Trieste