

CARDIOMIOPATIA ARITMOGENA:

FRA GENETICA, EVOLUZIONE E IMPATTO SULLA FAMIGLIA

Dr.ssa Chiara Cappelletto - Premio Sweet Heart "In memoria di Fulvio Camerini" 2021

La Cardiomiopatia Aritmogena è una malattia primitiva del muscolo cardiaco, caratterizzata da alterazioni strutturali e funzionali che possono coinvolgere in maniera isolata il ventricolo sinistro, il ventricolo destro o, più frequentemente, entrambi i ventricoli. Le cellule cardiache dei soggetti con Cardiomiopatia Aritmogena vengono progressivamente sostituite da tessuto adiposo e fibroso. Tali alterazioni anatomopatologiche sono alla base di aritmie, talvolta fatali, che costituiscono uno degli elementi caratterizzanti la malattia. Nonostante si tratti di una patologia relativamente rara, che colpisce circa 1 persona ogni 5000, è responsabile di 1/5 delle morti aritmiche improvvise nei giovani e negli atleti sotto i 35 anni.

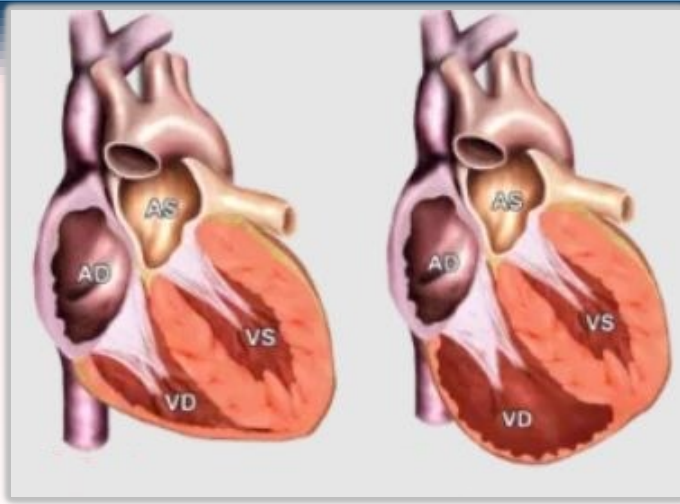
Grazie alle ricerche scientifiche degli ultimi 20 anni, oggi sappiamo che la Cardiomiopatia Aritmogena è una malattia ereditaria e, nel 60% dei casi, è possibile identificarne la mutazione genica responsabile. Ciò significa che alla base delle anomalie cardiache vi è un difetto genetico, che può essere trasmesso alla prole, indipendentemente dal sesso. Le mutazioni coinvolte sono spesso a carico di geni che contengono informazioni per sintetizzare le proteine *desmosomiali*,

una sorta di ponti molecolari che legano assieme le cellule cardiache. Le anomalie a carico di queste proteine e la formazione di ponti cellulari "difettosi" sono la causa delle alterazioni della struttura cardiaca e della trasmissione del segnale elettrico e contribuiscono alla genesi delle aritmie.

Negli ultimi anni, lo sviluppo di tecniche che permettono di individuare i geni malati con un semplice prelievo di sangue e la sempre più solida consapevolezza che la malattia è spesso presente in più membri della stessa famiglia, ha portato a importanti risvolti pratici in termini di diffusione dello *screening* familiare.

Va ricordato che, sebbene non tutti i soggetti portatori di mutazioni ereditarie svilupperanno nel corso della vita la malattia, è consigliabile che essi vengano sot-





toposti a periodici controlli cardiologici al fine di rilevare eventuali anomalie o aritmie in maniera precoce. Se trent'anni fa, quando il Professor Camerini osservava i primi casi di Cardiomiopatia Aritmogena, spesso si trovava di fronte a cuori con struttura e funzione severamente alterata, oggi grazie allo screening familiare i pazienti vengono spesso intercettati in fasi precoci di malattia, quando i segni e sintomi sono molto lievi e la terapia può migliorare notevolmente la prognosi.

La diagnosi di Cardiomiopatia Aritmogena e la formulazione di un corretto giudizio prognostico si avvalgono di una valutazione multiparametrica. Ciò significa che le indagini strumentali permettono non solo di giungere a una diagnosi clinica, che trova nell'indagine genetica una ulteriore conferma, ma al tempo stesso di capire quali pazienti sono a più elevato rischio. Esami quali elettrocardiogramma, Holter-ECG, test da sforzo, ecocardiogramma e risonanza magnetica forniscono al cardiologo un fondamentale strumento per caratterizzare il fenotipo e identificare quali pazienti proteggere con l'impianto di un defibrillatore, un dispositivo simile a un pacemaker, ma in grado di interrompere aritmie minacciose per la vita. In questo difficile compito di corretta stratificazione del rischio, ancora una volta la genetica può essere di aiuto, in quanto alcune mutazioni sono ricono-

sciute come più pericolose di altre. Molti studi condotti dalla Cardiologia Universitaria del Polo Cardiologico di Cattinara, diretta dal 1999 dal Prof. Sinagra hanno analizzato vari aspetti della malattia, dalla caratterizzazione clinico-strumentale agli aspetti più molecolari e genetici contribuendo significativamente al progresso delle conoscenze attraverso la pubblicazione su riviste internazionali che hanno contribuito a cure ed indicazioni personalizzate, che rallentano la progressione della malattia e consentono di identificare soggetti a rischio o portatori inconsapevoli di malattia.



Dr.ssa **Chiara Cappelletto**

Premio Sweet Heart "Camerini" 2021

Specializzanda in Malattie dell'Apparato Cardiovascolare

Responsabile del Registro Cardiomiopatia Aritmogena

Cardiologia, Dipartimento Cardioracovascolare,

Ospedale di Cattinara, ASUGI e Università degli Studi di Trieste

Dipartimento di Medicina, Karolinska Institutet, Solna - Stoccolma, Svezia

30 anni in palestra ... con il cuore - di Saul Lagani

L'inizio



A fine febbraio mentre stavo per iniziare il primo dei quattro turni di ginnastica del mattino, Dino Bonifacio, Presidente della ODV, e Stello Capato, Direttore responsabile del periodico *l'Informatore*, mi chiesero se avessi il piacere di scrivere un articolo sulla ginnastica che l'Organizzazione propone agli associati sin dalla sua fondazione.

Scartata l'idea di costringere chiunque a leggere per l'ennesima volta quanto importante sia il movimento per la salute, ed esclusa la lezione teorica sulle posture corrette da assumere per limitare i problemi alla schiena (tutti argomenti già trattati da medici molto prima e molto meglio di come saprei fare io), ho scelto di raccontare gli oltre tre lustri vissuti insieme a persone con patologie cardiovascolari partendo dall'inizio, ovvero dal mio arrivo in palestra.

Era il 1990. Il prof. Vettore Cappello, classe 1915, insegnante di educazione fisica e importante figura nella scuola e nello sport triestini, aveva necessità di qualcuno che lo sostituisse nei corsi che teneva in varie palestre cittadine. Saputo che un

giovane collega era appena arrivato da Palermo chiese di conoscermi. Venni convocato alla Ginnastica Triestina nel pieno svolgimento di una lezione rivolta a socie/i di Sweet Heart: egli interruppe il suo lavoro, mi presentò, e immediatamente dopo mi chiese di continuare la lezione che stava svolgendo. Con il terrore di sbagliare o di non essere accettato dal gruppo dei presenti, mi feci coraggio e portai a termine l'incontro.



Novità

Da questo numero abbiamo voluto dare spazio alla voce dei protagonisti della nostra organizzazione che, secondo il nostro punto di vista, vanno anche oltre le figure istituzionali e comprendono tutti coloro che attivamente ne prendono parte dando vita alla concretizzazione delle iniziative progettate.

Ci sembra opportuno che gli argomenti esposti siano una libera scelta di chi li racconta.

Iniziamo dai nostri insegnanti di attività motoria, preziosi ed infaticabili collaboratori ed, entrambi, provenienti dall'ISEF (Istituto Superiore di Educazione Fisica). Nei numeri a seguire, cercheremo di dare la parola ai soci che intendono raccontare qualche aneddoto interessante del loro vissuto in Sweet Heart Dolce Cuore.

Iniziò così la mia collaborazione con Sweet Heart. Di lì a breve mi vennero assegnati i due corsi pomeridiani che fino a quel momento erano stati autogestiti dai soci stessi, senza la guida di un insegnante, contrariamente a quanto avveniva al mattino con le lezioni strutturate del prof. Cappello.

Scoprii con stupore che l'incontro pomeridiano in palestra era basato su una breve camminata iniziale cui seguiva una lunga seduta di pallavolo, con tanto di rete e palloni regolamentari. Chi non era interessato a giocare continuava a camminare. Al termine ci si ritrovava al bar, a volte, in osteria.

Si può immaginare la mia perplessità di giovane insegnante di educazione fisica nel vedere persone cardiopatiche over 70 giocare a pallavolo per un'ora, a volte anche due. Si trattava di una libera interpretazione della



in palestra un'ora prima della lezione.

A distanza di tanto tempo ripenso a quei momenti con maggiore indulgenza: senza una guida, in una palestra fornita di rete da pallavolo e pallone, si erano semplicemente messi a giocare, con entusiasmo. Che fosse pericoloso e persino potenzialmente controproducente lo sappiamo, ma l'alternativa sarebbe stata rimanere ognuno a casa propria o passeggiare in città, essendo i corsi del mattino completi.

Non va dimenticato che le persone che hanno avuto un percorso ospedaliero, subito un intervento importante oppure sono passate dalla vita da sane a quella da malate, necessitano di confronto tra pari: è psicologicamente di grande aiuto ed è uno stimolo a prendersi cura di sé. E lo "sport" di squadra ben si presta a costruire relazione.

In ogni caso la "rivolta" si spense dopo pochi giorni a seguito di un intervento dissuasivo del dott. Gori, responsabile della riabilitazione cardiologica.

Agli incontri era sempre presente la signora



cosiddetta 3^a fase o fase di mantenimento, com'era chiamato il ciclo che segue la riabilitazione ospedaliera della persona cardiopatica.

Dopo essere stato ufficialmente presentato dal presidente dell'epoca, Aurelio Scrobogna, e seguendo l'esempio del prof. Cappello, iniziai a proporre la mia idea di "ginnastica per cardiopatici".

Al termine della prima lezione giocammo tutti a pallavolo per 15 minuti, me compreso. Prima di salutarci annunciiai che non avrebbero più rivisto il pallone e la rete da pallavolo, spiegando i motivi di tale scelta e i pericoli che quella attività comportava per la loro incolumità. Mugugni e proteste non mancarono e un piccolo gruppo di "ribelli" nei giorni successivi continuò a giocare, arrivando



Bruna Bartoli: misurava la pressione arteriosa a chi ne faceva richiesta e restava in palestra fino al termine delle lezioni. Dopo alcuni giorni seppi - non da lei che era molto riservata e modesta - che era stata capo sala in cardiologia. Persona straordinaria per umanità ed empatia, lo sguardo serio e il tono a volte brusco nascondevano in realtà una persona di rara sensibilità. La sua era una scelta di volontariato, operava senza alcun compenso, il solo accennarne la faceva andare su tutte le furie. Dopo il primo anno, avendo instaurato un rapporto di maggiore confidenza, proposi a Bruna di partecipare attivamente alla lezione di ginnastica, una volta terminate le misurazioni. Dopo mesi di mie insistenze, accettò. Così era Bruna: chi l'ha conosciuta non può che averne trattenuto un ricordo positivo.

Di quei primi gruppi ricordo le persone più entusiaste: Riccardo Petz (un serbatoio inesauribile di battute), Nino Rizzo (ancora più di Petz), Salvatore Pellegrino I° e suo cugino Salvatore Pellegrino II° (tra i fondatori della Società Velica Barcola Grignano), Nella Hofer (infermiera e anche lei volontaria come Bruna Bartoli), Franco Bevilacqua, Pacini, ma potrei continuare per pagine intere.

Quando il prof. Cappello si ritirò dalle attività, io subentrai nelle sue lezioni del mattino.

Gli episodi da raccontare sarebbero molti, ma ciò che più mi ha colpito di questi gruppi, è la vitalità dei componenti, la voglia di combattere e non arrendersi.

Il clima che si respirava, libero e a volte fuori dall'ortodossia tipica di una lezione di ginnastica, aveva la capacità di coinvolgere anche



le persone più introversive, più colpite dagli effetti psicologici negativi della malattia, più preoccupate dal proprio stato di salute. Lavorando assieme trovavano conforto e motivazioni per guardare positivamente al futuro. E questo accade ancora.

Negli anni successivi molte altre persone si sono aggiunte ai corsi, inviate dalla cardiologia.

Col passare del tempo e la rinnovata attenzione per l'attività motoria, sono stati avviati nuovi corsi e si è affiancata a me una collega, con la quale è nato un sodalizio che dura ancora. Ma questa è un'altra storia, che racconterò la prossima volta.

Prof. Ed. Fisica **Saul Laganà**



Martina alla Sweet Heart - di Martina Adriani



Che difficile scrivere un articolo per l'Informatore, lo confesso apertamente.

Da giorni ci provo e cancello, poi ricomincio. Che cosa poter redigere in un periodico che recentemente ha festeggiato i quarant'anni dalla sua prima edizione e che possa attirare l'attenzione dei numerosi soci e lettori?

Io lo aspetto mensilmente e, anche se da non molti anni, da quando ho avuto il piacere e l'onore di lavorare per la Sweet Heart, ho letto articoli di cardiologi ed altri autori sicuramente più qualificati di me nella scrittura.

Nel giornalino si possono trovare informazioni riguardanti patologie cardiovascolari, innovazioni in campo medico, proposte riabilitative, indicazioni sull'alimentazione e come seguire un regime di vita sano e corretto in termini di prevenzione, ma ci sono anche poesie, proverbi e modi di dire dialettali. Alcune pagine sono dedicate a curiose ricette di cucina, foto e articoli su gite fatte e la programmazione delle numerose iniziative dell'associazione.

Non vi parlerò, quindi, di niente di tutto questo.

Sono la vostra insegnante del mercoledì, quella che ha in parte turbato i ritmi della ginnastica tenuta per anni da altri miei rispettabili colleghi.

Quando ho iniziato a lavorare per la Sweet Heart, forse sono stata guardata con sospetto o posso aver dato l'idea della professoressa seria e imperturbabile che con

ritmi a volte impegnativi, v'intratteneva durante le ore di lezione.

Credo che qualsiasi cambiamento possa creare degli scompigli ma cerco di tranquillizzarvi dicendovi che amo il mio lavoro e il mio obiettivo è solo quello di far stare bene le persone.

Fin da ragazza ho avuto le idee chiare su quello che avrei voluto fare da grande: l'attività motoria e lo sport, quello sano, sono sempre stati parte integrante della mia vita. Il mio lavoro è la mia passione, una valvola di sfogo in alcuni momenti difficili e una grande gratificazione personale nel vedere le persone stare bene dopo un infortunio, un fastidioso mal di schiena o un dolore articolare invalidante e dopo un problema cardiovascolare.

Spesso ho ricevuto ringraziamenti, molte volte dei complimenti per la mia "pazienza", in effetti, in certi momenti bisogna tenere l'ordine in palestra. Lo dico con simpatia, ovviamente.





In realtà sono io che ringrazio voi, ecco cosa mi sento di esprimere. Questa attività è stata per me un arricchimento personale e fonte di grande soddisfazione.

Ringrazio la Sweet Heart: non solo un'associazione ma una famiglia.

Visite ai musei, tornei di carte, serate corali o di video proiezioni, gite fuoriporta. Tante sono le occasioni per stare insieme e per stare bene.

Purtroppo abbiamo subito una pausa forzata a causa del Covid, ma abbiamo cercato di mantenere le passeggiate all'aperto e riprendere, appena ci è stato possibile, l'attività in palestra in completa sicurezza, rispettando il distanziamento tra le persone, i controlli all'ingresso della temperatura, l'igienizzazione delle mani e degli ambienti.

Il nostro obiettivo era di sostenere l'associazione e mantenervi in movimento, nonostante il periodo buio e difficile che abbiamo finora vissuto.



L'insieme di persone che si adoperano nel volontariato per offrire un servizio di riabilitazione per il cardiopatico non solo dal punto di vista fisico, con l'attività motoria in palestra, ma anche psicologico e sociale, proponendo innumerevoli attività.



Un grazie di cuore alle crocerossine volontarie che ci hanno aiutato, al nostro presidente Dino Bonifacio per impegnarsi sempre al massimo nell'organizzare tutte le attività, a tutti i suoi collaboratori, e soprattutto un grazie a tutti per avermi accolta tra di voi. Vi aspetto in palestra!

Prof. Ed. Fisica **Martina Adriani**

Le ricette della nostra cucina

Spaghetini coi sparisi



I bruscardoli sono i germogli del luppolo selvatico, un'erba spontanea dal gusto leggermente amarognolo, che assume una diversa denominazione da regione a regione, ad esempio in Lombardia si chiamano "asparagina", "luperi" in Umbria, "vartìs" in Emilia-Romagna, e "viticedda" nel Cilento e sparisi a Trieste.

In primavera, una delle più grandi motivazioni per andare a camminare sul Carso triestino è: **'ndemo a ingrumar sparisi?**

Da nord a sud i bruscardoli annunciano la primavera e da sempre vengono raccolti e usati soprattutto per preparare zuppe, risotti o frittate come quella che vi proponiamo in questa ricetta: una gustosa spaghetinata saltata in padella

Ingredienti (per 4 persone)

- ◆ 350 g di spaghetini
- ◆ 1 mazzo di asparagi selvatici
- ◆ 2 peperoncini freschi
- ◆ olio

Procedimento

Far scaldare una pentola con 1 cucchiaio di olio. Dopo aver lavato ed asciugato gli asparagi privarli della parte legnosa del gambo. Farli saltare nell'olio. Aggiungere i peperoncini spezzettati con le mani.

Nel frattempo cuocere gli spaghetini in abbondante acqua salata. Una volta scolata la pasta (al dente!), saltare gli spaghetti in padella con gli asparagi, mescolare velocemente e servire.

Buon appetito!

Rebus in Dialetto Triestin

da **Monade** (tuttotrieste.net)

Continuiamo con questa novità molto gradita e vi riproponiamo altri tre rebus "in triestin":

il primo dei tre s'intitola:

Pezo dei fioi

Rebus: 2, 2, 2, 8



<http://www.tuttotrieste.net/monade2/rebus/rebustriestin016.htm>

Il secondo, altrettanto simpatico s'intitola:

Problemi de deambulazion

Rebus: 2, 5, 7, 2, 2, 3, 2, 3



<http://www.tuttotrieste.net/monade2/rebus/rebustriestin009.htm>

Il terzo (che richiede conoscenza croato) s'intitola:

Otimi in t'un panin de mortadela

Rebus: 8



<http://www.tuttotrieste.net/monade2/rebus/rebustriestin018.htm>

L'angolo della poesia

Il fiore

Nato da un tubero, da un bulbo o da
esili radici,

rende tutti molto felici.

Le soffici zolle lo accarezzano,
la pioggia e la rugiada lo dissetano.

Gioca allegramente con il vento,
alla luce e al calore del sole è contento.

Varietà di forme,
fusione di odori,
tavolozza di colori ...

È giallo nella cascata di mimosa,
candido fra i capelli della sposa.

Francesca Rutigliano

Generoso e sincero, dà il polline agli
insetti

e dona frutti succosi ai bimbettini.

Simbolo di bellezza, di gioia, di vita,
ci offre tante sensazioni
e con il linguaggio dell'amore
è fonte di nuove emozioni
che commuovono ogni cuore.

Fiore superbo su rigoglioso stelo
o timida e piccola corolla in un prato,
è sempre un meraviglioso essere del
creato.

Una Sosta a Grado (Pineta)

Finalmente oggi c'è il sole.

Cammino sulla sabbia
calpestando orme di cani e padroni.

Migliaia di pezzi di legno,
canne e gusci di vongole
scricchiolano sotto i miei passi.

A destra una balenio di ali bianche
va e viene sopra il mio capo.

A sinistra ali rosse, verdi, a strisce, a rombi,
Volteggiano nell'aria.

Ed io sono nel mezzo
volo anch'io
con la fantasia,
davanti a un mare d'argento.

Furio Delben
(Grado 27 ottobre 2016)

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

La luganiga de Lussin xe la menola.

No xe n' Dio, ne' Madona.

Magnapan a tradimento.

Go magna' la foia.

Qualche lireta soto el cussin: no se sa mai un mal de note.

Ara 'sta mas'cia in braghe!

Co' le sue ciacole 'l me ga fato la testa come un mastel.

La baba ga 'l mauco.

I me la contada cussì.

Prega Dio che no te ciapo.

Xe un tempo mufo.

El xe un muso roto.

Me xe andà el sangue in aqua.

*El ga volesto far de testa sua, no ghe xe sta santi che
tegni a farghe cambiar idea.*

Oramai no ghe xe gnente de far.

Tirar el paco.

Parlar s'ceto, senza pei su la lingua.

Orca la pepa!

'Npoco de più, 'npoco de meno, mi peso la pasta a ocio.

Gavemo magnà 'na piadina de radicio coi ovi.

Vado a butarme.

Sacramentà de mulo!

Distuda la radio!

La xe carigada come un sveiarin.

'Sto sacramento de fio no me da mai pase.

Te saludo...Nina!

Scrivi co' la man bela.

Magnar a sbafo.

El mato ga 'na sbatola che 'l ne meti tuti 'ntel sacco.

El xe duro come un scalin.

La scalogna xe 'l rosto dei poveri.

Son senza un.

El xe passa pel buso de la seratura.

Me son fato un sete 'ntele braghe.

Can no magna can.

'Ndar a slofe.

Fin a la morte no se sa la sorte.

Rampigarse sui speci.

Vado a farne 'na sponta.

Ti te parli come un libro stampà.

El mulo xe diventà 'sai stretto de maniga.

Ciapà da le strighe.

El xe un omo svodo.

Quel tapo de omo.

Ti te son propio un tassa anime.

El ga tirà el cul indrio.

A un tiro de s'ciopo.

Polenta col tocio.

'Na trapeta 'ntel caffè nero.

Ciol e trenc' che 'l tempo se missia.

Ogi go fato 'na magnada de tripe, che bone 'ara.

Te son mona, che metà basta.

'Na bela festa, ma suta.

Poco te spendi, poco te godi.

El xe carigo come un sveiarin.

No 'cori dir do volte.

Cascar in piè.

Mascherina mia, te conosso.

No ben, de più.

El xe un tira paco.

Ben, bon, ah.

(Continua nel prossimo numero)

Le iniziative di Sweet Heart

Assemblea Ordinaria dei Soci e incontro conviviale a seguire - Sabato 2 aprile 2022

Presso la "Hostaria AI PINI" - Campo Sacro, 14



Nel rispetto delle norme vigenti anti Covid-19, l'assemblea non si è potuta svolgere in spazi ristretti. Si è scelta ancora una volta l'Hostaria ai Pini, capace di garantirci gli spazi necessari e, approfittando della location, si è potuto anche trovare spazio per la socializzazione, tanto importante per noi cardiopatici. Il bilancio 2021 all'ordine del giorno, pur se in rosso per i danni che la pandemia ha provocato anche alla nostra ODV, è stato approvato all'unanimità. Nel dopo assemblea, si è ancora una volta,



goduto del fatto di stare assieme, consolidando la vera amicizia che regna tra gli iscritti dell'associazione Sweet Heart Dolce Cuore. Apprezzatissime anche le performance musicali dei soci Bevilacqua, al pianoforte, con canzoni tradizionali e d'operetta, e Capato e Cerne (e coro di amiche e amici), chitarra acustica e voci, con le canzoni degli anni '60

Altre Attività dell'ODV

In questo periodo, come per i precedenti, ci sono stati imposti ancora molti vincoli volti a difenderci dal COVID-19.

Siamo quindi stati costretti a limitare molto le nostre attività in outdoor, che tanto sono attese da tutti noi, per portare un po' di vita nel nostro esistere. Ancora questo virus è riuscito a scombussolare i piani di tutti e a mettere in gravi difficoltà moltissimi cittadini italiani che sono, di fatto, i produttori del nostro benessere.

Qualcosa di buono siamo riusciti comunque a combinare, dando, in armonia con quelle che sono le finalità della nostra Organizzazione di Volontariato, di promu-

vere attività di tipo assistenziale, abbiamo devoluto una spesa alimentare per i poveri al Convento dei frati di Montuzza.

Un altro terribile evento che ci sta portando verso un futuro molto incerto e molto difficile per tutti, è la guerra che si è scatenata in Ucraina; anche qua, al di là di voler stabilire ragioni o torti, è indubbio che la gente che scappa dai bombardamenti ha bisogno d'aiuto. Il nostro Presidente, assieme ad altri volontari, ha più volte portato aiuto, con viveri, indumenti, coperte e financo qualche giocattolo, all'uscita del confine di Ferneti, dove sono arrivati e stanno ancora arrivando gruppi di profughi ucraini, quasi esclusivamente composti da donne e bambini, con l'aggiunta di parecchi anziani. E cosa che viene spontanea a chi ha un minimo di volontà portare aiuto a chi ne ha bisogno. E queste persone ne hanno proprio tanto. Speriamo ci possa essere

presto un negoziato risolutore.

Abbiamo infine voluto dare solidarietà all'Associazione Italiana Sclerosi Multipla che



ha organizzato un mercatino a Roiano in Piazza tra i Rivi. Cominciando dalle nostre socie sostenitrici, Maria Assunta e Marisa, e finendo con il Presidente e Vicepresidente, abbiamo voluto esserci anche per far conoscere meglio le nostre attività, che molti conoscono poco e si sorprendono nel venirne a conoscenza.

S.C.





Certamente questi due anni consecutivi di pandemia hanno influito in maniera negativa anche nella nostra Associazione Dolce Cuore OdV, sia per quanto riguarda i rinnovi dei canoni associativi, sia per quanto la ripresa dei corsi di ginnastica.

Lo scorso anno, con la chiusura delle palestre, ci siamo attivati, fin da subito, con i nostri insegnanti per organizzare, sia corsi di ginnastica all'aperto, nel piazzale antistante il Palachiarbola, sia corsi di fit-walking in località Basovizza, nel tratto laghetto-sentiero Josep Ressel.

Appena però ci è stato possibile riaprire le palestre, abbiamo anticipato l'inizio dei nostri corsi di ginnastica alla metà del mese di settembre.

Essendosi resa inagibile la nostra solita palestra di sfogo del Palachiarbola, per l'inizio di indifferibili lavori di manutenzione straordinaria, abbiamo chiesto ed ottenuto dal Comune di Trieste l'utilizzo di una parte della palestra grande, per i quattro corsi del mattino, e di una palestrina all'Allianz Dome, per il corso del pomeriggio, resaci disponibile per gentile concessione del Presidente della Pallacanestro Trieste, sig. Mario Chiacchi.

Per poter svolgere tutti i corsi di ginnastica ci è stata però indispensabile la collaborazione delle "nostre" crocerossine, facenti parte della Croce Rossa Italiana Comitato di Trieste, ottemperando così alle rigorose norme igienico-sanitarie imposteci dalla normativa vigente, cioè la misurazione della temperatura

corporea, il controllo del green pass e l'inutilizzo degli spogliatoi.

Anche al fine d'incentivare la ripresa dell'attività ginnica, il nostro Organo d'Amministrazione aveva in precedenza deliberato di non richiedere la quota di partecipazione per i corsi di ginnastica a tutto il mese di dicembre.

Abbiamo anche ripreso a programmare i consueti incontri conviviali, che per noi cardiopatici, rivestono un'importanza pari a quella ottenuta con l'attività ginnica.

Abbiamo anche quest'anno indetto l'Assemblea Annuale in presenza, ottenendo una partecipazione dei soci numerosa come non ricordavamo da tempo.

E' ripresa l'assegnazione della borsa di studio in memoria del nostro socio fondatore, dott. Pierpaolo Gori, non assegnata nell'anno 2020 per pandemia.

La premiazione svoltasi nella prestigiosa Sala Generali del Ferdinando, ha visto alla presenza del dott. Claudio Sambri, in rappresentanza del MIB, del prof. Gianfranco Sinagra in rappresentanza del Polo Cardiologico di Cattinara e della dott.ssa Antonella Cherubini, in rappresentanza del Centro Cardiovascolare dell'Ospedale Maggiore.

Nell'occasione abbiamo premiato anche un secondo specializzando indicatoci come meritevole di premio sempre dal prof. Sinagra, questa volta con una borsa di studio intitolata alla memoria del prof. Fulvio Camerini.

Con la ripresa dell'attività ginnica abbiamo ripreso anche le nostre solite feste conviviali, l'Ottobrata, la Castagnata a novembre e la Festa sotto l'albero a dicembre, quest'ultima nel consueto

prestigioso albergo Savoia. Questi incontri sono anche stati l'occasione per delle iniziative benefiche di raccolta fondi che ci hanno permesso di consegnare nel corso dell'anno due significative spese alimentari alla Mensa dei poveri dei Frati di Montuzza.

Personalmente sono molto soddisfatto per tutto quello che siamo riusciti a fare come Dolce Cuore nel corso dell'anno 2021 e dell'anno corrente.

I numeri, che alla fine sono quelli che contano, oggi ci gratificano, sia come numero di nuovi iscritti, sia come numero di presenze ai diversi corsi di ginnastica che, per alcuni turni, raggiungono quasi le frequenze del periodo prepandemia.

Ci rimane ancora un impegno da svolgere, cioè quello di attivarci per fare una più capillare informazione alla cittadinanza per comunicare compiutamente chi siamo e che cosa facciamo.

Abbiamo iniziato con la distribuzione di volantini in occasione del mercatino organizzato recentemente dall'Associazione Roiano per tutti di concerto con l'AIMS e proseguiremo in occasione del prossimo Trieste Family Spring Run (ex Bavisela) al Molo 4°.

Confido in una piena ripresa della vita normale, e nella ripresa di tutte le nostre iniziative volte a favore dei soci e della cittadinanza tutta, come la misurazione della pressione arteriosa e le prove ematiche gratuite.

Care socie, cari soci, un grande grazie per la vostra collaborazione ed un caro saluto a tutti.

Il Presidente
Domenico Bonifacio

PROSSIME INIZIATIVE

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

Doppia Visita Museale (con scarpinata intermedia)
«Saluti e Baci» al Museo Postale e Telegrafico della Mitteleuropa
«Io, lei, l'altra» al Magazzino delle Idee
Martedì 26 aprile 2022 (con passeggiata e convivio c/o Birreria Forst)

Serata con la **Banda Folcloristica Vecia Trieste**
Venerdì 6 maggio 2022 (musiche e canti c/o Hostaria ai Pini)

Obstare a Run Spring 2022 (Maratona Family)
8 maggio 2022 - passeggiata con Trieste in Movimento (ex Bavisela)

FESTA DI FINE CORSI 2022

Giovedì 26 maggio 2022 (scarpinata e convivio c/o Hostaria ai Pini)

Attività estiva di «Fitwalking»

Dall'1 al 29 giugno 2022 - passeggiate con "Benessere A.S.D.C."

TEATRO DIALETTALE
Abbonamenti stagione L'ARMONIA
e LA BARCACCIA

TORNEI DI CARTE
Burraco e
Tresette e Briscola

SERATE CORALI CON
il Coro "I Gioiosi" e 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 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 (sospeso fino a nuove disposizioni)

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 (sospeso fino a nuove disposizioni visto l'impegno in palestra delle crocerossine in tutte le ore di attività motoria)

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



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
fiscamente deducibili o detraibili.
Conserva le ricevute del bonifico.

Dona il tuo
5 x 1000
Codice fiscale
80036120329

ELARGIZIONI
presso tutte le
agenzie
**UNICREDIT
BANCA**

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

El mar de Trieste

El mar de Trieste azzuro e quieto
xe come specio de l'anima triestina
de bel e calmo el pol diventar rovina
griso agità coi nuvoli che cori
da Monte Grisa in cima.

Bel el xe in primavera,
verde calmo tranquillo
bonacon come noi muloni
che ciapemo el sol in riviera.

Ma d'està qualche volta el se inombra,
el se dispera cambia morbin
come quando el Neverin
imperversa e tuto el disfa.

Grande de cuor el triestin
xe omo de robe grandi
de umor scontroso
e a volte el se fa piccio
proprio come questo nostro mar
che ne sta appresso.

Vicin, tacà, nel Golfo iliminà
da le lampare el par che disi
a sta Trieste bela: "Animo cio!"
Diman sarà una nova stela.

barbajure (Giorgio Lacovig)

l'Informatore

ANNO XLIV - N° 127 MAGGIO 2022
Pubblicazione periodica di
SWEET HEART - DOLCE CUORE ODV

Direttore responsabile:

Stelio Capato

Hanno collaborato:

M. Adriani, G. Alessi, D. Bonifacio,
P. Broussard, S. Laganà
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

Stampa:

RICCI
Grafica

via dell'Eremo, 46 - Trieste