

# 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)

Lunedì 26 settembre 2022 riprendono i corsi di ginnastica nei giorni di lunedì mercoledì e venerdì con inizio:

1°T: 08:45 - 2°T: 9:45 - 3°T: 10:45 - 4°T: 11:45 al Palachiarbola  
5°T: 17:00 presso la palestra della Scuola Primaria Ruggero Manna



## TACHIARITMIE E CARDIOMIOPATIE:

UNA RELAZIONE COMPLESSA CHE POTREBBE RIVELARSI A LIETO FINE

**Dr.ssa Denise Zaffalon** - Premio Sweet Heart "Gori" 2021

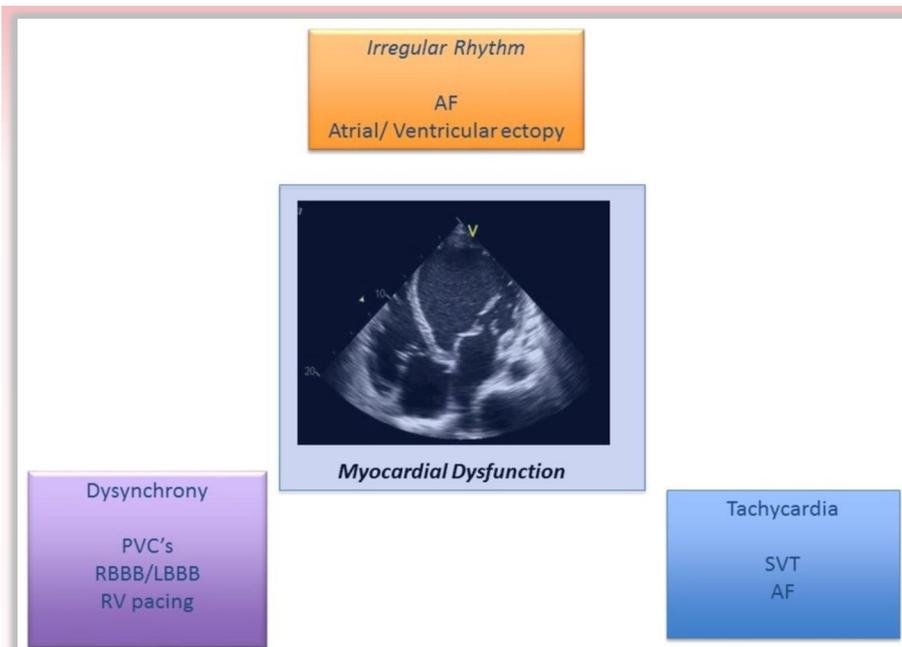
**L**a Cardiomiopatia Dilatativa è una malattia primitiva del muscolo cardiaco che si caratterizza per la dilatazione e

la disfunzione in sistole della camera ventricolare, causando l'incapacità a sviluppare un'energia contrattile utile a soddisfare le esi-

genze metaboliche dei tessuti.

La diagnosi di Cardiomiopatia Dilatativa prevede l'esclusione di secondarietà che giustifichino tale condizione, come la malattia coronarica, la malattia valvolare, le cardiopatie congenite, la miocardite acuta, l'ipertensione arteriosa prolungata e trascurata nel tempo, oltre a cause meno frequenti come l'utilizzo di sostanze e farmaci tossici per il cuore. Un'altra condizione che, da sola, può causare questo fenotipo è rappresentata dalla elevata frequenza cardiaca. Infatti, è





stato dimostrato che le camere cardiache, se sottoposte ad una cronica frequenza cardiaca elevata ed irregolare (superiore a 100-110 bpm), possono, nell'arco di settimane, andare incontro a dilatazione e disfunzione.

Quando il cuore, durante l'aritmia, va incontro a dilatazione e disfunzione sistolica, si parla di tachicardiomiopatia. La causa più comune di elevata frequenza cardiaca cronica è la fibrillazione atriale, la più frequente aritmia sopraventricolare in età adulta, con una prevalenza generale 2-4%, che aumenta significativamente con l'aumentare dell'età. Aritmie causa di tachicardiomiopatia possono essere evidenziate anche in età pediatrica. Si tratta di una patologia potenzialmente reversibile: trattando l'aritmia con farmaci, cardioversione e nei casi più complessi con ablazione radiofrequenza dell'aritmia, interventi questi che vengono effettuati presso il Polo Cardiologico

di Cattinara. In questi casi il cuore può tornare ad avere dimensioni e funzione normali.

Tuttavia, la storia naturale di questa patologia non è stata al momento studiata approfonditamente. Per questo motivo, abbiamo raccolto dal Registro Cardiomiopatie che include oltre 1500 casi di cardiomiopatie, i dati clinici e strumentali (*elettrocardiogramma, ecocardiogramma, Holter ECG, risonanza magnetica*), relativi a pazienti che si presentavano alla nostra attenzione per l'insorgenza di una tachiaritmia associata a cardiomiopatia (frequenza cardiaca > 100 bpm; nella maggior parte fibrillazione atriale), con la tachiaritmia quale unica causa. Seguendoli ai successivi follow-up, abbiamo notato che era fondamentale tentare di trattare l'aritmia (ripristinando il ritmo sinusale fisiologico) o per lo meno usare farmaci per abbassare la frequenza cardiaca fino a valori normali, e che in effetti, se trattati,

questi pazienti tornavano ad avere dimensioni e funzione cardiaca normali dimostrando una parziale o completa reversibilità della disfunzione cardiaca.

Seguire questi pazienti nel tempo è risultato fondamentale, dimostrando l'utilità di una efficace presa in carico che garantisca un follow up continuato, dinamico ed attento a tutte le componenti della malattia che, se non trattate possono causare recidive e conseguente rischio di sviluppare scompenso.

Infine, confrontando i pazienti con tachicardiomiopatia rispetto ai pazienti con cardiomiopatia dilatativa primitiva, i primi presentavano prognosi migliore nel lungo termine, suggerendo un sottogruppo di patologia più "benigno" e sottolineando, ancora una volta, l'importanza di trattare queste aritmie, anche con le metodiche più complesse ed avanzate che la tecnologia biomedica mette a disposizione.



Dr.ssa **Denise Zaffalon**  
**Premio Sweet Heart "Gori" 2021**

Specializzanda in Malattie dell'Apparato Cardiovascolare  
Cardiologia, Dipartimento Cardiotoracovascolare, Ospedale di Cattinara, ASUGI e Università degli Studi di Trieste

Della serie «NO VIEN UN MAL SENZA UN BEN» - di *Edoardo e Silvana*

## I nostri racconti

Dal numero scorso è iniziata questa nuova sezione della rivista con i racconti dei nostri insegnanti. Prima di sapere come prosegue il racconto di Saul, stiamo a sentire la voce di Edy Svetina e di sua moglie Silvana, nostri soci sostenitori e cari amici.

Con il loro portato raccontano di ... .. s.c.

**S**i, certamente è meglio che non venga il "male" ma talvolta è difficile evitarlo e bisogna affrontarlo. Ben bon indifferente veniamo al nocciolo della storia.

### IL MALE

Un giorno camminando tranquillamente per un sentiero del nostro Carso, da solo, in quanto pensionato, mentre la mia gentil consorte si arrabattava con le carte a scuola, dove "felicemente" ancora lavorava, ho avvertito uno strano fastidio agli avambracci.

Una forza strana mi pulsava nella muscolatura. Preso un appuntamento con il medico di base, dopo qualche giorno ho avuto l'occasione di raccontargli queste mie sensazioni.

Il dottore, senza preamboli, così si è espresso:

"Giovinoto, no xe niente, ma meio sarìa che la vadi al pronto soccorso, per un controllo «urgente» de routine"

Detto, fatto mi sono recato a scuola, dove lavorava la mia signora moglie, per raccontarle la faccenda. Premurosamente lei ha preso un permesso lavorativo e mi ha accompagnato all'ospedale. Non so cosa avesse scritto il dottore, ma appena ho consegnato la prescrizione medi-

ca allo sportello, prontamente mi hanno fatto accomodare in uno stanzino dove ho fatto un elettrocardiogramma e mi hanno fatto un prelievo del sangue.

Dall'esame del sangue mi hanno diagnosticato un problema al cuore, e pertanto sono stato ricoverato nel reparto di cardiologia. Dopo tutta una serie di controlli ed esami, tramite la coronarografia, mi hanno diagnosticato la necessità di un intervento cardiocirurgico. Dal momento che sono qua a raccontarvelo, il tutto si è svolto nel migliore dei modi. Fatto l'intervento e la successiva riabilitazione, sono stato dimesso con la raccomandazione, tra le altre cose, di effettuare attività fisica preferibilmente presso qualche "club" di cardiopatici.



### IL BENE

Recuperata una rivista "Gli Amici del Cuore" presso la struttura di riabilitazione dell'ospedale Maggiore, sono andato ad informarmi presso la segreteria del giornale su eventuali opportunità relativa all'attività fisica. Gli stessi mi hanno indicato l'associazione "Dolce Cuore - Sweet Heart".

Presentatomi, assieme alla consorte, che nel frattempo era diventata pensionata, alla segreteria dell'associazione suddetta, ho avuto tutti i ragguagli sulle attività con l'inv-

to a partecipare, entrambi, a delle lezioni prima di sottoscrivere la formale iscrizione.

Dopo la prima lezione, testa-



ta la "location", la cordialità delle persone presenti, la preparazione e pazienza dell'istruttore non abbiamo avuto alcuna incertezza nell'iscriverci per partecipare a detta attività. Abbiamo apprezzato anche la professionalità e valenza della Martina che assieme a Saul portano avanti in modo egregio e competente l'attività fisica di cui tutti noi (cardiopatici e non) abbiamo necessità. Ulteriore sorpresa sono state le numerose iniziative collaterali accattivanti e socializzanti. Frequentando l'associazione, oltre al benessere apportato dall'attività fisica, abbiamo allargato le nostre amicizie e siamo ben lieti di esserci aggregati a questa nuova "famiglia". Ringraziamo pertanto di "CUORE" il Direttivo e quanti, nell'ombra e non, si impegnano al fine di mantenere viva e attuale l'Associazione medesima.

I simpatizzanti **Edoardo e Silvana**



#### La storia continua: dagli anni '90, le nuove palestre e altre storie

Oggi sono a raccontarvi un'altra fetta della storia di Sweet Heart Dolce Cuore Trieste ODV, vista dall'osservatorio speciale della palestra.

Nello scorso numero del periodico eravamo rimasti al momento in cui il numero di persone che si iscrivevano all'Associazione andava aumentando. Il direttivo dell'epoca decise di aprire altri corsi per rispondere alle richieste.

Non potendo essere presente a tutte le lezioni iniziai a cercare chi potesse affiancarmi.

La ricerca dopo qualche tentativo diede i suoi frutti. Tra le tante, si presentò una collega con caratteristiche decisamente al di sopra della media: grande preparazione teorica e pratica (sembrava di parlare con una medica con la passione per la ginnastica), fortemente empatica come serviva per relazionarsi con gruppi di persone che necessitavano anche di attenzione e supporto emotivo. Mi parve da

subito la persona giusta, e il tempo confermò questa mia sensazione. Era settembre del 1992 quando iniziava, sotto i migliori auspici, il mio rapporto di lavoro in Sweet Heart con Morena Graniero, questo il nome della collega. Collaborazione che tuttora continua, pur se in un'altra associazione. Quest'anno sono 30 anni, abbiamo abbondantemente superato le "nozze d'argento"! Molte unioni, rapporti o amicizie si esauriscono ben prima...



Silvano Sai

Gli anni '90 trascorsero senza difficoltà e con un costante aumento di presenze alle lezioni. La presidenza dell'associazione vide il passaggio da Aurelio Scrobogna, che si era ritirato, al nuovo eletto Silvano Sai.

Le lezioni si svolgevano al mattino in una palestra della Società Ginnastica Triestina e il pomeriggio in una sede che per qualche tempo cambiò di anno in anno: palestra della scuola Svevo, palestra dell'Istituto Rittmeyer per i ciechi, infine palestra della scuola Div. Julia di Viale XX Settembre, dove restammo fino ai primi anni 2000.

Nel 1999 intanto, finito il mandato di Silvano Sai, veniva eletto un nuovo direttivo il cui



Morena Graniero



## *Sweet Heart Story*

presidente fu Tullio Stricca.

All'approssimarsi dell'avvio dei corsi per l'anno 2001-2002 la società che ci ospitava al mattino presentò un aumento del canone mensile tale da rendere la situazione economicamente insostenibile. Capendo che si correva il serio rischio di non poter più svolgere le lezioni, mi attivai per cercare un'alternativa possibile, che individuai nella palestra secondaria del palazzetto di Chiarbola. Non c'era



però tempo da perdere!

All'epoca le palestre della struttura comunale venivano date in affitto solo a società sportive e il Circolo Cardiopatici Sweet Heart, questo allora il nome del sodalizio, non lo era; chiesi pertanto a un'associazione sportiva a me vicina di farsi carico dell'affitto che successivamente Sweet Heart avrebbe rimborsato. Potemmo così a ottobre iniziare l'attività senza interruzioni.

Dall'anno seguente il Comune di Trieste concesse regolarmente la palestra di Chiarbola a Sweet Heart, e in tale sede tuttora si svolgono i nostri corsi. Negli anni successivi, grazie all'azione del presidente Stricca, fu possibile

ottenere l'uso gratuito di tali spazi, mettendo di fatto Sweet Heart in una condizione economica stabile e solida.

Mentre il direttivo operava per garantire la continuità delle lezioni, in palestra si lavorava intensamente, si costruivano relazioni e, come sempre accade nei gruppi, alcune persone si distinguevano per verve ed entusiasmo, lasciando traccia indelebile nella memoria individuale e collettiva.

Berto Zega e Carlo Padovan, ad esempio, avevano legato molto durante le lezioni. Non avrebbero potuto essere più diversi, né provenire da percorsi di vita più divergenti. Ciò che li accomunava, oltre alla patologia cardiovascolare, era l'aver fatto la guerra, anche se su sponde opposte, e in tempo di pace erano passati da nemici a compagni di corso. In politica battibeccavano come due galli nel pollaio, ma ai pranzi conviviali e in palestra erano complici in tutto. In particolare nello scansare gli esercizi più complessi, quelli in coppia con la palla ad esempio: si mettevano sempre insieme e fingevano di eseguire i movimenti sorridendosi con aria innocente. Salvo poi riprendere a discutere animatamente all'approssimarsi delle elezioni politiche o amministrative.

Aurelio Scherbi era un socio capace di intrattenere il gruppo con le sue battute taglienti e la sua ironia sottile: fare gruppo era connatu-



rato al suo carattere. Nella parte a terra della lezione metteva sempre il suo tappetino vicino a me, sulla destra. In tanti anni di frequenza non aveva mai cambiato posizione e, quando venne a mancare, sino alla fine dell'anno nessuno prese il suo posto. Restò anche così a lungo con noi, con la sua densa e sentita assenza.

Giovanni Dagri era il socio che nel primo turno del mattino si occupava di raccogliere le quote mensili e poi portarle in sede. Persona di rara disponibilità e bontà, accoglieva ridendo le mie feroci battute sulla sua "enorme ricchezza" - acquisita ovviamente con il denaro delle quote mensili - e sull'uso che ne avrebbe fatto. Uno impertinente come me, io lo avrei messo subito a tacere alla seconda battuta sui soldi, ma Giovanni era Giovanni e mi sopportava con la sua contagiosa allegria.

Sergio Neri era un uomo generoso, sensibile e intelligente. Chiunque apparentemente può essere generoso: basta fare un regalo. Altra cosa è donare scegliendo un dono utile oltre che gradito a chi lo riceve. Azione che presuppone saper leggere le necessità e i bisogni, anche quando non vengono esplicitamente espressi. Ecco, Sergio faceva sempre e solo regali utili. I bastoni che utilizziamo in palestra, quelli tutti uguali, alcuni siglati con numeri progressivi, sono stati fatti a mano da Sergio, con il tornio, e poi donati all'associazione. Anche la gabbia per gli altri attrezzi che usiamo al palasport di Chiarbola è una sua creazione.

Il Gen. Giuseppe Ficocelli (Pino per gli amici), entrando in palestra la prima volta si era presentato semplicemente con nome e cognome. L'atteggiamento gentile e nel contempo modesto non lasciava trapelare chi era stato; scoprii solo nel tempo il gran numero d'incarichi di alto rilievo ricoperti nell'esercito e al servizio del Paese, e dei quali sul web non si trova

traccia, a dimostrare la totale riservatezza della sua persona. Missioni di pace all'estero, incarico di consigliere militare del ministro della difesa, ed altro ancora. Trattengo un dettaglio preciso nella memoria: la sua calligrafia regolare, da amanuense. Parlare con lui era davvero fonte di arricchimento personale.

Caterina Margiotta meriterebbe un intero libro per raccontare la sua vita! Costretta al lavoro pesante fin dalla tenera età, era una donna straordinaria, cuoca eccelsa, moglie e madre attenta e dolce. Una donna forte, sempre allegra e positiva, e di rara capacità nel trovare soluzioni pratiche a problemi complessi. Nella mia vita ho conosciuto in particolare due persone che pur essendosi fermate nello studio alle prime classi elementari, e cresciute tra le difficoltà e i pochissimi stimoli che una vita fatta prevalentemente di fatica può dare, possedevano un'intelligenza così variegata: Caterina è la bisnonna materna di mio figlio.

Altre persone ancora mi vengono in mente. E aneddoti, episodi, specifici momenti - alcuni tristi, la maggior parte allegri - ricca trama di quel tessuto comune di vita che lo stare in palestra negli anni viene sempre a creare. Ogni persona, anche quelle meno esuberanti o appariscenti, hanno contribuito e tuttora contribuiscono a creare questa trama fondamentale per il nostro benessere, dove ogni filo è ugualmente importante, perché ovunque, anche in palestra, l'essenza del nostro stare al mondo è la relazione.

Prof. Ed. Fisica **Saul Laganà**



Il nostro maestro qualche tempo fa

## *L'angolo della poesia (dei nostri soci)*

### **Giorno 17 - pomeriggio**

Intreccio fili di alghe,  
faccio una corda di onde e maree,  
voglio arrivare fino a questo cielo  
e decorare l'orizzonte,  
dipingere i tramonti  
di colori brillanti  
illuminarlo con raggi dorati  
coprendo in quel momento  
quello che porto dentro me.  
Voglio svelare segreti  
che si avvolgono e scoprono  
sfacciati e intrepidi  
davanti deserti senza sabbia.  
Il sole lontano  
si nasconde senza guardarmi,  
prepara il viaggio  
ricco di sogni  
diventati finalmente realtà.

**Elena Giacomini**  
dal suo libro *Argento e Melodie*

### **Bambini**

Manine sveltanti verso il cielo,  
piedini saltellanti senza freno,  
cristalline voci squillanti,  
sguardi assetati di dolci carezze.  
Bimbi siete inno alla vita  
simbolo di festosa allegria,  
sorgente di fiduciosa speranza  
ponte fra presente e futuro.  
Curiosi di scoprire,  
desiderosi di conoscere e imparare,  
vi amo tanto oggi come ieri,  
per sempre ...  
Mai una nuvola oscuri il vostro cammino,  
una mano saggia guidi il vostro destino!  
Fra i segni del tempo e gli eventi della vita  
agite con volontà, coraggio e amore  
e difendete i grandi valori.  
I ricordi più lieti e le mete raggiunte  
daranno felicità e nuovo vigore  
alla mente, all'anima e a ogni cuore.

**Francesca Rutigliano**

### **La balena**

La balena non cacciare  
ti aiuterà ad amare.  
Solca mari sterminati  
e oceani incontaminati.  
Amica è del capodoglio  
e con lui va in convoglio  
con delfini orche e squali  
grigi bianchi tutti uguali.  
Vanno in gran velocità  
a cercare la loro libertà  
lontano, via, dall'uomo crudele  
che dice d'esser fedele  
ma mostra la sua malvagità  
nella caccia, senza pietà.

**Antonio Tirri**  
da *Ciccino Ciccino Ciccio*

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

Ma ti te fa o te son?  
Ua, ua, onidun a casa sua.  
Co xe in barca, xe in barca.  
Ti no te credarà.  
I miù, i tui, contro i nostri.  
Te se ga verto un novo mondo.  
Carigo che no te digo.  
Come 'ndar de note.  
Fa el bravo.  
De tuto e de più.  
Al mercà presto, a la guera tardi.  
Sega prima i longhi, dopo i curti.  
Chi ga de le peli, ga le piegore.  
Ma tachite al tram!  
Poco xe poco, gnente xe gnente.  
Bevi intemperado, meo solo aqua.  
Star co' le man in man.  
Vita godi, vita patissi.  
No i iera stivai, de più.  
Meti un mal de note.  
El sbrissa ma no 'l casca.  
Te vedo e no te vedo.  
Mah, vedi ti.  
E chi pol dir?  
Atento che te fazo novo!  
El iera carigo come un ovo.  
No me fa né caldo né freddo.  
No me lo alza, no me lo sbassa.  
No solo bela, de più-  
Quel e gnente xe parente.  
Paro, paro.

De meterghe la firma.  
Te dago una pel copin.  
Più morto che vivo.  
Meo passar per largo, che passar per mona.  
L'andava a bissaboba.  
El xe ancora in piè.  
Far de tuto per viver.  
Col muso in ciapin.  
Ghe manca soramanigo.  
Par facile.  
I gregghi se ga ciapà tre peri.  
Persuto taià col falzeto.  
Tirar a peto.  
Pianzi, pianzi, che te vegnarà bei oci.  
El xe pien come un ovo.  
Un, do, tre, per la poma.  
Strassina fora dal porton de fero.  
El nota in tute le boteghe.  
Oci de pesse straco.  
Massa oci rovina el brodo.  
Mai beber col bicer ofeso.  
Distudar l'ombrela.  
Omo longo dindio sicuro.  
Onzer co la s'cioca.  
Netar l'orto.  
Fato a la pacianca.  
Caminar soto l'ombrela dei cani.  
El xe un pagnarol sposà.  
Tuto un tira - para - mola.  
Cavarghe i passerini.  
*(Continua nel prossimo numero)*

## Le iniziative di Sweet Heart

Visite ai musei per « *Saluti e baci - Io, Lei, L'altra* » - martedì 26 aprile 2022

Presso “*Museo Postale e Telegrafico*” e “*Magazzino delle Idee*”

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2022/Musei-Postale\\_MagazzinoIdee/2022/Musei-Postale\\_MagazzinoIdee.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2022/Musei-Postale_MagazzinoIdee/2022/Musei-Postale_MagazzinoIdee.mp4)



Doppia visita museale martedì 26 aprile 2022. Primo appuntamento al **Museo Postale e Telegrafico della Mitteleuropa**, in Piazza Vittorio Veneto per vedere la mostra «*Saluti e baci*». Un doppio sguardo alla città di Trieste attraverso la cartolina, proposto dall'Associazione culturale Opera Viva. Un progetto transfrontaliero che si fonda su una doppia osservazione, quella sulla parola e quella sull'immagine, dove entrambe, sottolineano il titolo del progetto quel saluti e baci che compare a conclusione di una missiva e nel classico slogan riportato sulle cartoline panoramiche illustrate delle città.

A visita conclusa, si passeggia verso il **Magazzino delle Idee** in Corso Cavour 2, per osservare l'esposizione a cura di Guido Comis in collaborazione con Simona Cossu e Alessandra Paulitti, «*Io, lei, l'altra - Ritratti e autoritratti fotografici di donne artiste*». L'esposizione ripercorre, attraverso novanta opere, la fotografia degli ultimi cento anni e permette di valutare la nuova concezione della donna e il suo ruolo attraverso una successione di straordinarie immagini da Wanda Wulz a Cindy Sherman, da Florence Henri a Nan Goldin.



Infine, ancora una breve passeggiata per trasferirsi da “FORSTERBRÄU EUROPA” in via Galatti 11 per il convivio, dove si animano le discussioni e i racconti di vita che costituiscono il cemento che tiene insieme con vera amicizia tutte le donne e gli uomini di **Sweet Heart Dolce Cuore**

Serata musicale con la «*Banda Folcloristica Vecia Trieste*» - venerdì 6 maggio 2022

Presso la “*Hostaria AI PINI*” - Campo Sacro, 14

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2022/VeciaTrieste/SerataVeciaTrieste\\_2022.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2022/VeciaTrieste/SerataVeciaTrieste_2022.mp4)



La sera di venerdì 6 maggio, la Banda “*Vecia Trieste*” ci ha intrattenuto in un piacevole “*Serata di canzoni triestine*”. Buona parte dei musicisti di questa selezione, in gran parte professori del Conservatorio “*Tartini*” di Trieste, hanno coinvolto i presenti nel canto di quelle canzoni a loro tanto care. Il gustoso convivio, con tris di primi, secondo piatto, tris di contorni, acqua, vino dolce e caffè, è stato come sempre all'altezza dell’“*Hostaria*”



Dentro la RUN SPRING 2022 «*Family Spring Runs*» - domenica 8 maggio 2022

da *Miramare a piazza Unità - 7 chilometri*

URL video: <http://www.dolcecuoretrieste.it/2022/MaratonaFamily/2022MaratonaFamily.mp4>



Ritorna l'appuntamento con la FAMILY SPRING RUN, la tanto amata dai triestini “*ex Bavisela*”. Con la formula di una grande corsa o camminata non competitiva, da Miramare al nuovo arrivo all'altezza del canale di Ponterosso, di circa 7 km.

In questa edizione abbiamo voluto essere presenti con le nostre “*ragazze*”, Maria Assunta, Marisa e Susanna, anche alle giornate di presentazione della manifestazione, presso il Molo IV, dove sono stati distribuiti i nostri dépliant che promuovono l'attività motoria di prevenzione e mantenimento ed i nostri servizi alla cittadinanza.



Ritrovo di **Dolce Cuore** ore 8<sup>30</sup> in piazza Libertà davanti all’**Hotel Impero**; sono presenti anche il prof. Andrea Di Lenarda, la dr.ssa Antonella Cherubini e la dr.ssa Arianna Lus del Centro Cardiovascolare dell’Ospedale Maggiore. Nonostante le previsioni meteo non promettessero niente di buono, tutto è andato per il meglio portando al traguardo perfettamente asciutti e ventilati tutti i componenti del gruppo. **Sweet Heart** conta di esserci anche nel 2023 più numeroso ed in forma che mai.



## Scarpinata e Convivio di « FINE CORSI » - Giovedì 26 maggio 2022

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

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2022\\_FineCorsi/2022\\_FineCorsi.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2022_FineCorsi/2022_FineCorsi.mp4)



Certo che far meglio di così sarà difficile per i prossimi eventi. La scarpinata ha fatto un record di partecipazione (42 nel sentiero del bosco), l'incontro conviviale preparato a regola d'arte dall'amico Lo-



renzo ed il suo staff, i premi e, soprattutto la calda ed amichevole atmosfera, sono stati i diversi momenti di una splendida giornata passata insieme dagli amici di Sweet Heart-Dolce Cuore. Non è mancata la presenza del Centro Cardiovascolare, con l'interessante relazione del prof. Andrea Di Lenarda, accompagnato da Donatella Radini, sul tema "**Prevenire è vivere**". Dispiace l'assenza giustificata di Antonella Cherubini per altri sopravvenuti impegni.



Portatrice di un brivido di allegria, anche l'esibizione di Roby e Stellio con l'intramontabile musica **Anni 60**, che mai come questa volta ha riscosso notevole gradimento, che molte persone hanno voluto personalmente dimostrare ai musicisti. Non è mancata la lotteria, anche se l'aggiungersi tardivo di alcuni ha fatto sì che mancasse qualche biglietto per accontentare tutti. Infine la "Tombola"; un atteso e coinvolgente gioco, che non manca di interessare i nostri soci. Anche in questo caso, sono stati assegnati



interessanti premi per la gioia dei vincitori. Si chiude con l'augurio di buone vacanze del presidente **Dino Bonifacio** con l'arrivederci a settembre.

### Dal laghetto **BASOVIZZA** al Sentiero Ressel

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2022\\_Att\\_estiva.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2022_Att_estiva.mp4)



mentando moderatamente l'intensità del lavoro; essa dà i tempi di mantenimento dei ritmi veloce/lento, in modo di alternare i tempi di sforzo fisico con i tempi di recupero ed il rallentamento del ritmo cardiaco.

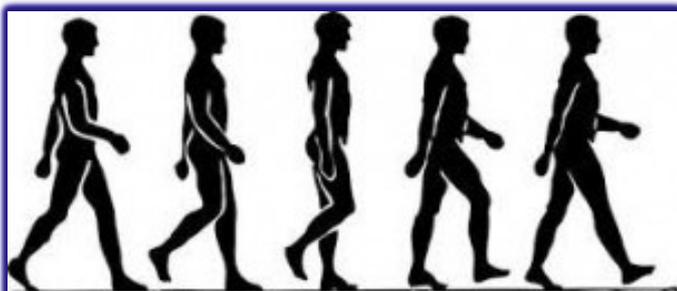
Dal laghetto ci si muove alle ore 9:00, se si fa a tempo anche dopo quattro chiacchiere, verso il bosco dove, dopo un'abbastanza veloce discesa, si entra a respirare l'aria salubre dei pini, dei car-



pini dei lecci ed alberi e cespugli vari e si cammina all'ombra anche su tratti di sentiero reso morbido dalle foglie e gli aghi di pino.

A metà del tempo a disposizione ci si ferma brevemente per la rilevazione dei battiti cardiaci ai fini di una necessaria verifica dello stato fisico.

Ogni anno nel mese di giugno, quando finisce l'attività motoria indoor presso il Palazzetto dello Sport, con coloro che intendono prolungare l'allenamento per un altro mese, ci si sposta all'aperto e ci aggregiamo al nostro insegnante Saul Laganà e la sua associazione, **BENESSERE ASDC**, per cimentarci nel "Fitwalking".



Si ritorna infine all'uscita del sentiero che ci ha portato al bosco per gli ultimi esercizi di Stretching per allungare i muscoli che hanno faticato, soprattutto quelli delle gambe. Dopo tutto questo restano ancora quattro o cinquecento metri per tornare al punto di partenza.

Anche quest'anno, pochissimo disturbato da meteo avversi, i partecipanti sono rimasti soddisfatti per aver mantenuto la loro forma fisica e, cosa più importante, la salute. Grazie Saul



## Le ricette della nostra cucina

### **Brodo Brustolà** (il brodo abbrustolito triestino)

Semplice la preparazione di un piatto antico e semplice di origine triestina.



Il **Brodo Brustolà** è uno dei piatti poveri della cucina triestina e diffuso nell'intera regione, fino all'Istria e ai borghi di montagna della Carnia; di origine contadina, è una zuppa a base di ingredienti semplici che, sostenevano i nostri nonni, toglieva fame e sete e rinforzava addirittura la dentatura.

Ecco come prepararlo.

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

- ◆ 500 ml di brodo di manzo;
- ◆ 2 uova;
- ◆ 1 cucchiaino colmo di farina;
- ◆ olio di oliva per friggere.

#### **Procedimento**

In una pentola riscaldare l'olio di oliva e versarci la farina, mescolare in continuazione finché non diventa di colore bruno; mettere nella pentola il brodo mescolare e portare a bollore. A parte battere le uova. Non appena il brodo inizia a bollire versarci le uova a filo e mescolare con una forchetta, in maniera da creare dei capelli d'angelo con l'uovo che si va a condensare.

Bollire per 1-2 minuti e impiattare.

Buon appetito!

## Rebus in Dialetto Triestino

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

Proponiamo un'ultima volta altri tre rebus perché non sono più una novità: il primo dei tre questa volta s'intitola:

### **Sul Canal Grande**

Rebus: 2, 5, 2, 2, 5

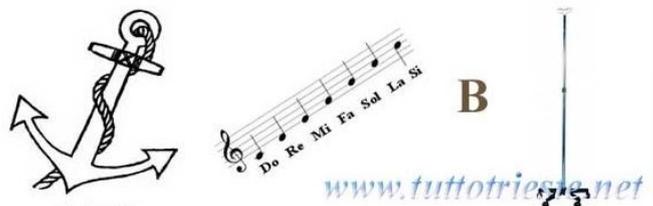


<http://www.tuttotrieste.net/monade2/rebus/rebustriestin021.htm>

Il secondo, anche molto carino, s'intitola:

### **Mai sazio**

Rebus: 6, 2, 2, 5: (mai sazio)



<http://www.tuttotrieste.net/monade2/rebus/rebustriestin045.htm>

Il terzo, altezzosissimo, s'intitola:

### **Non ti curar di loro, guarda e passa**

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

(non ti curar di loro, guarda e passa)



<http://www.tuttotrieste.net/monade2/rebus/rebustriestin044.htm>

## 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)

**Presentazione Progetto "Nati Muoversi"**  
Giovedì 22 settembre 2022 - presso Società Velica Barcola Grignano

**In Barcolana con "Nati per muoversi"**  
Domenica 9 ottobre 2022 - Barcolana 54

**Ottobrata 2022 scarpinata e convivio**  
Martedì 18 ottobre - presso "Hostaria ai Pini")

**Castagnata 2022 scarpinata e convivio**  
Giovedì 10 novembre - presso "Trattoria Gostilna Sardoč")

**FESTA SOTTO L'ALBERO 2022**  
Domenica 18 dicembre - presso Excelsior Palace "Savoy Restaurant"

**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  
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 8<sup>45</sup> - 9<sup>45</sup> - 10<sup>45</sup> - 11<sup>45</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 (sospeso fino a nuove disposizioni)

**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 (sospeso fino a nuove disposizioni)

**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  
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**

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

## l'Informatore

ANNO XLIV - N° 128 AGOSTO 2022  
Pubblicazione periodica di  
SWEET HEART - DOLCE CUORE ODV

Direttore responsabile:  
**Stellio Capato**

Hanno collaborato:  
G. Alessi, D. Bonifacio, P. Broussard  
N. Michelazzi, 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

### La siora che sufia...

Qua gavemo la siora  
che sburta in schena  
za matina bonora  
la te remena.

No te la passi lissa  
la vien controlar  
basta far un monez  
per tacar a svolar.

Nele sfese la 'riva  
se te provi 'scoltar  
nissun no la schiva  
co la taca cantar.

Remitur de scovaze  
in sconton la te passa  
in ziel svola straze  
sora i teti la scassa.

Co ziga 'sta siora  
no ghe piassi a tuti  
la rugna 'ssai forte  
la sposta cassoneti.

Ma in zità xe magia  
co sufia la bora  
porta anca morbin  
no mandarla in malora...

gianpacco