

Il Presidente e l'Organo Di Amministrazione augurano a tutti
Buon Natale e Felice Anno 2023

A Gesù Bambino

La notte è scesa
e brilla la cometa
che ha segnato il cammino.
Sono davanti a Te, Santo Bambino!
Tu re dell'Universo,
ci hai insegnato
che tutte le creature sono uguali,
che le distingue solo la bontà,
tesoro immenso,
dato al povero e al ricco.
Gesù fa che io sia buono,
che in cuore non abbia che dolcezza.
Fa' che il tuo dono
s'accresca in me ogni giorno
e intorno lo diffonda,
nel tuo nome.

Umberto Saba

PARTE UN NUOVO MODELLO DI CURE PER IL PAZIENTE CON MALATTIA CARDIOVASCOLARE CRONICA

A cura di **Andrea Di Lenarda** e **Donatella Radini**
S.C. Patologie Cardiovascolari, Dipartimento Specialistico Territoriale, ASU GI

1l mondo della cronicità è in progressiva crescita con notevole impegno di risorse, necessità di continuità assistenziale, presa in carico a lungo termine e forte integrazione tra i servizi sanitari, sia in senso multidisciplinare che tra ospedale e territorio.

Il Piano Nazionale della Cronicità ha delineato una strategia che vede al centro la persona (e non la malattia), mira a responsabilizzare tutti gli attori dell'assistenza, punta ad una migliore organizzazione ed efficienza dei servizi, assicu-

rando equità di accesso ai cittadini.

Il paziente con una malattia cronica, spesso cardiova-

scolare, è generalmente una persona anziana, affetta da più patologie croniche, con bisogni di salute determina-



prof. Andrea Di Lenarda

ti non solo dalle condizioni cliniche, ma anche da altri determinanti come lo stato socio-familiare ed economico, ambientale, l'accessibilità alle cure, ecc.

La presenza di multiple comorbilità richiede molto spesso l'intervento di diverse figure professionali, ma vanno evitate azioni frammentate, focalizzate più sul trattamento della singola malattia che sulla gestione del malato nella sua interezza, con frequenti multiple prestazioni che da un lato contribuiscono all'aumento della spesa sanitaria e dall'altro rendono difficoltosa la partecipazione del paziente al processo di cura (lunghe liste d'attesa, schemi terapeutici complicati, difficile aderenza, frequenti interazioni farmacologiche e possibili eventi avversi).

La presenza di multiple patologie predispone ad un rischio maggiore di eventi, quali aumentata frequenza e durata delle ospedalizzazioni, aumentato rischio di disabilità e non autosufficienza, peggiore qualità di vita e aumento della mortalità.

In Italia, secondo i dati ISTAT, la quota di anziani ultrasessantacinquenni sul totale della popolazione supera il 20%, in Friuli Venezia Giulia è oltre il 25% della popolazione, seconda solo alla Liguria, ed in continuo aumento.

La percentuale di persone che dichiara di avere almeno una patologia cronica è vicina al 40%, mentre il 20% afferma di avere almeno due patologie croniche,

percentuale che diventa del 50% nelle persone nella fascia di età 65÷74 anni e di oltre 2/3 nei soggetti dai 75 anni in su.

Dalla raccolta dei dati di PASSI d'Argento (sistema di sorveglianza sulla popolazione ultra64enne) si evidenzia come le patologie più frequenti sono le malattie cardiovascolari (circa 1/3), seguite dalle malattie respiratorie (circa 1/4), dal diabete (circa il 20%), dai tumori, dall'insufficienza renale e dall'ictus (circa 10% ciascuna). Forti differenze si riscontrano in rapporto al livello di istruzione ed alla percezione delle difficoltà economiche. Le malattie cardiovascolari sono anche la principale causa di morte. I ricoveri dei pazienti ultrasessantacinquenni assorbono oltre il 50% della spesa per ricoveri ospedalieri ed il 60% della spesa farmaceutica. La sfida alla cronicità è una "sfida di sistema", che deve andare oltre i limiti delle diverse istituzioni, superare i confini tra servizi sanitari, sociali ed ambientali, promuovere l'integrazione tra differenti professionalità e setting di cura, attribuire una effettiva ed efficace "centralità" alla persona e al suo bisogno globale di cura e di vita, stimolare un ruolo attivo del paziente nel processo di cura e la sua capacità di autogestione (self care), sviluppare un approccio multidimensionale e di team, superare l'assistenza basata unicamente sulla erogazione di prestazioni occasionali all'emergere del bisogno con una presa in

carico pro-attiva ed empatica, costruendo percorsi multidisciplinari integrati, personalizzati e dinamici, tra ospedale e territorio.

L'ospedale va quindi concepito come un fondamentale snodo di alta specializzazione del sistema di cure per la cronicità, che interagisce con la specialistica ambulatoriale e con l'assistenza primaria, attraverso nuove formule organizzative che prevedano la creazione di reti multispecialistiche dedicate e permettano "dimissioni assistite" sul territorio, finalizzate a ridurre l'esclusione dalla rete assistenziale, causa frequente di riospedalizzazione a breve termine e di esiti negativi nei pazienti con cronicità.

L'obiettivo dei prossimi anni è, quindi, di implementare l'assistenza domiciliare, ove appropriata, anche grazie alla diffusione delle nuove tecnologie di teleassistenza, teleconsulto e telemonitoraggio, e di garantire le cure a domicilio in modo omogeneo su tutto il territorio giuliano-isontino. Queste azioni dovranno essere attuate di pari passo con un'integrazione ottimale dei servizi sanitari territoriali con quelli socioassistenziali, in modo da fornire interventi in grado di rispondere complessivamente ai bisogni delle persone.

La Direzione strategica dell'ASU GI ha recentemente deliberato la nascita del Dipartimento Specialistico Territoriale Giuliano-Isontino, costituito oltre che dalla nostra Struttura Complessa Patologie Cardiovascolari (il

nuovo nome della ex S.C. Cardiovascolare e Medicina dello Sport ex Centro Cardiovascolare), dalle strutture territoriali delle Patologie Respiratorie (responsabile Dott. Roberto Trevisan), Patologie Diabetiche (responsabile Prof. Riccardo Candido) e Nefrologia e Dialisi di Area isontina (responsabile Dott.ssa Manuela Bosco).

L'attività assistenziale territoriale al paziente cardiovascolare cronico non subirà alcuna modifica a Trieste con sede principale presso l'Ospedale Maggiore e sedi periferiche distrettuali, ma si estenderà all'Ospedale San Polo di Monfalcone, ai Distretti isontini e all'Ospedale di Gorizia. con sedi principali presso l'Ospedale Maggiore di Trieste e l'Ospedale San Polo di Monfalcone e presenza nelle sedi periferiche dei Distretti sia giuliani che isontini e all'Ospedale di Gorizia. Ogni anno attualmente sono erogate poco meno di 60.000 prestazioni, esse includono sia un'attività clinica/strumentale CUP che una attività di presa in carico del paziente cardiopatico cronico ad elevata complessità, ambulatori dedicati al paziente con patologie specifiche, tutte le prestazioni strumentali cardiovascolari non invasive, riabilitazione del paziente cardiopatico post-acute e vascolare, attività assistenziale infermieristica di presa in carico e monitoraggio clinico per assistiti con scompenso cardiaco, cardiopatia cronica, avviati a riabilitazione dopo evento acuto, gestione della terapia anti-coagulante, interventi educativi volti alla promozione di

comportamenti favorevoli alla salute, all'automonitoraggio ed autocura.

È ipotizzabile che a regime l'attività cardiovascolare in area isontina possa assestarsi a circa il 50% dell'attività in area giuliana, corrispondente a circa 30.000 prestazioni/anno, per arrivare a complessive circa 100.000 prestazioni/anno.

Da luglio 2021 è iniziata un'attività clinica di supporto nelle sedi distrettuali isontine di Monfalcone, Gradisca e Cormons mentre da luglio 2022 è iniziata l'attività di Medicina dello Sport in area isontina e nello specifico presso l'Ospedale di Monfalcone e Gorizia.

Nel 2023 è prevista l'apertura della nuova struttura integrata multidisciplinare cardio-pneumo-diabetologica presso l'Ospedale San Polo di Monfalcone, in attesa della struttura definitiva presso la Casa della Comunità sempre a Monfalcone.

La premessa spiega chiaramente l'importanza strategica di costituire un Dipartimento Specialistico Territoriale tra cardiologi, pneumo-

logi, nefrologi e diabetologi in Area Giuliano-Isontina che possa favorire:

- ◇ La presa in carico globale del paziente e non della sua malattia.
- ◇ Le migliori cure integrate per i frequenti casi di multimorbidità.
- ◇ L'identificazione di un processo dinamico di presa in carico da parte di un case manager prevalente, che sia percepito dal paziente come il "SUO" riferimento specialistico (a fianco del medico curante), con gli altri specialisti a supporto.
- ◇ Il controllo della ridondanza e frammentarietà delle prestazioni, degli esami strumentali e di laboratorio, delle politerapie.
- ◇ Una integrazione anche fisica, ove possibile, tra specialisti per un confronto quotidiano e per fare crescere linguaggi e conoscenze diffuse e comuni.
- ◇ L'utilizzo delle nuove tecnologie che a breve saranno disponibili anche nella nostra regione con una piattaforma tecnologica per controllare e monitorare da remoto il paziente a domicilio e per un teleconsulto con gli altri specialisti di competenza.

Prof **Andrea Di Lenarda** e

Dr.ssa **Donatella Radini**

S.C. Patologie Cardiovascolari, Dipartimento Specialistico Territoriale, ASU GI



L'Equipe del S.C. PCV

PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

PRENDI LA STRADA VERSO UN CUORE SANO

A cura di **Martina Adriani**
Prof. di Educazione Fisica



Le malattie cardiovascolari (infarto del miocardio, angina pectoris, ictus ischemico ed emorragico) sono patologie a carico del cuore e/o dei vasi sanguigni e sono la principale causa di morte e invalidità in Italia. Nella famiglia delle malattie cardiovascolari rientrano anche tutti i difetti congeniti del cuore, varie forme di aritmie e le patologie che interessano le valvole cardiache e l'insufficienza cardiaca.

L'aumentare dell'età, più comunemente tra gli uomini, anche se dopo la menopausa, il rischio tra uomini e donne si equipara, e la familiarità *sono fattori di rischio NON modificabili*.

Il controllo dell'aterosclerosi, del colesterolo, l'ipertensione, il diabete, il fumo, l'alcool, lo stress e lo stile di vita sono invece *fattori di rischio modificabili* e sui quali possiamo intervenire *attivamente*.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha dichiarato che oltre tre quarti della

mortalità cardiovascolare globale può essere prevenuta mediante l'attuazione di adeguate modifiche dello stile di vita. E' possibile mantenere un livello basso di rischio intervenendo sui fattori di rischio modificabili, attraverso uno stile di vita sano.

Ecco di cosa ho parlato la nostra durante la mia ultima conferenza il 4 Ottobre.

Moltissimi i presenti, ai quali colgo l'occasione, per rivolgergli un particolare ringra-

STILE DI VITA SCORRETTO

- Eccessi alimentari
- Tendenza a mangiare fuori pasto
- Elevato apporto di zuccheri, proteine e grassi animali
- Eccesso di sale
- Scarso apporto di frutta, verdura e legumi
- Scarsa attività fisica
- **Sedentarietà:** troppe ore davanti la tv o computer

UNA CORRETTA RIPARTIZIONE DELLE CALORIE PREVEDE 5 PASTI AL GIORNO



ziamento.

Importante è controllare l'alimentazione ed evitare la sedentarietà.

L'attività fisica regolare rappresenta un mezzo preventivo e terapeutico ideale, efficace, sicuro e a basso costo.

Oggi la riabilitazione del cardiopatico è di-

L'ESERCIZIO FISICO COME UN FARMACO

LA CORRETTA SOMMINISTRAZIONE DI ATTIVITA' FISICA IN SOGGETTI AFFETTI DA IPERTENSIONE, DIABETE O CARDIOPATIE, VA DOSATA, PROGRAMMATA E EFFETTUATA DALLA FIGURA PROFESSIONALE DELL'EDUCATORE FISICO, LAUREATO IN SCIENZE MOTORIE ED OPPORTUNAMENTE ADDESTRATO.



QUANTO CAMMINARE

CAMMINARE CON REGOLARITA' PER ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO. CIRCA 10.000 PASSI (CONTAPASSI) PER 3-5 VOLTE LA SETTIMANA

Numero di passi giornalieri	Categoria di riferimento
> 12.500	Molto attivo/a
10.000 - 12.499	Attivo/a
7.500 - 9.999	Abbastanza attivo/a
5.000 - 7.499	Poco attivo/a
< 5.000	Sedentario/a

ventata un vero approccio terapeutico che fa leva sull'esercizio fisico per facilitare il recupero funzionale e ottenere e conservare un migliore stato di salute. Fondamentale diventa la collaborazione tra medici, strutture sanitarie e centri fitness, finalizzata alla prescrizione e "somministrazione"

PERCHE' I CARDIOPATICI DEVONO FARE ATTIVITA' FISICA?

- Riduce la probabilità di altri eventi cardiaci.
- Migliora l'efficienza cardiaca (aumenta la resistenza allo sforzo) e ne controlla i sintomi.
- Migliora l'efficienza respiratoria (aumento della capacità aerobica massimale).
- Aumenta la resistenza e l'efficienza muscolare (minore aumento della frequenza cardiaca durante l'esercizio muscolare).
- Garantisce e favorisce la stabilità clinica.
- Abbassa la pressione arteriosa e il colesterolo.
- Permette un buon equilibrio metabolico e ormonale.
- Riduce gli effetti fisiologici e psicologici conseguenti all'evento cardiaco.

in sicurezza di un programma di allenamento.

L'esercizio fisico regolare riduce il rischio d'infarto e ictus, riduce la pressione e migliora la circolazione sanguigna, abbassa il

QUALE ATTIVITA' FISICA PRESCRIVERE?

- ATTIVITA' DI TIPO AEROBICO
- RECENTI AGGIORNAMENTI CONSIGLIANO DI FAR SVOLGERE AL CARDIOPATICO ANCHE ATTIVITA' IN PALESTRA, CON ESERCIZI MUSCOLARI ISOTONICI PER UN MIGLIORAMENTO DELLA FORZA E DEL TONO MUSCOLARE.
- OGNI ESERCIZIO VA ABBINATO AD UNA CORRETTA RESPIRAZIONE.
- ESERCIZI A BASSA INTENSITA' CON NUMEROSE RIPETIZIONI ED UNA F.C. < 70% DELLA TEORICA MASSIMA.

tasso di colesterolo e dei trigliceridi nel sangue. Inoltre riduce la tensione e lo stress ed è un buon modo per socializzare, riducendo gli effetti fisiologici e psicologici conseguenti all'evento cardiaco.

Per concludere: sì alle passeggiate, al camminare, alla ginnastica in palestra.

"Per curare in tempo, bisogna agire prima del tempo."

Ecco alcune semplici regole di prevenzione: informazione, uno stile di vita sano e attivo, un'attività fisica regolare, periodici controlli dei valori di pressione arteriosa e prove ematiche di colesterolo, trigliceridi e glicemia e porsi degli obiettivi realistici per migliorare giorno per giorno e seguendo i propri ritmi.

CRAMPI MUSCOLARI

I crampi muscolari sono improvvise contrazioni involontarie o spasmi che colpiscono uno o più muscoli.

Spesso si verificano dopo l'esercizio fisico o di notte e durano da alcuni secondi a diversi minuti.

Le cause principali sono: sforzo eccessivo \ **disidratazione** \ **carenza di sali minerali** (dovute a carenze dietetiche o per un'aumentata perdita), insufficiente apporto di sangue ai muscoli \ malfunzionamento dei nervi \ diabete \ arteriopatia periferica.

I crampi possono essere molto dolorosi, ma in genere rispondono bene a un leggero stretching o a un massaggio e un'adeguata idratazione.

Vi aspettiamo in palestra.

Prof. di Ed. Fisica **Martina Adriani**

Nota: nel corso dell'articolo si riportano alcune slide proiettate durante la conferenza

IDRATAZIONE PER CHI PRATICA ATTIVITA' MOTORIA

L'attività sportiva può comportare notevoli perdite di acqua con il sudore. E' necessaria una buona idratazione prima di iniziare e continuare ad introdurre i liquidi durante l'attività

Cosa bere Acqua non gassata, non fredda, The leggero tiepido, Succhi di frutta diluiti non freddi (razione di attesa)

Quanto bere Piccole quantità per volta

Quando bere
1. Prima dell'attività
2. Durante l'attività (per impegni lunghi e faticosi, in ambiente caldo e per sudorazione abbondante)
3. Dopo l'attività

I nostri racconti

In questo numero diamo spazio al portato di una nostra cara amica e collaboratrice attiva, anzi, molto attiva della nostra rivista. Questo autoironico racconto risulta particolarmente divertente, e, per chi ha vissuto in luoghi diversi da quelli in cui è cresciuto, un'altra città o un altro paese, rende molto bene l'idea del disagio o imbarazzo nel quale ci si può trovare quando non si è completamente padroni della parlata del posto. La parola alla grande Francesca ...

s.c.

Sono socia dell'O.D.V. SWEET HEART DOLCE CUORE di Trieste da 15 anni, quando la cardiologa Dott.ssa **MARAS**, con estrema convinzione, mi propose l'attività ginnica svolta da questo sodalizio, famoso e bene collaudato in città.

Incerta e disorientata, raggiunsi il palazzetto dello sport di Chiarbola, dove, nello spogliatoio N° 3, chiacchieravano allegramente parecchie signore.

Con discrezione mi rivolsi alla persona più vicina alla porta; era **Antonella F.** che mi fornì le informazioni più utili.

Conobbi il prof. **Saul Laganà** che mi accolse gentilmente e valutò attentamente il mio caso. La sua voce era rassicurante, la delicatezza degli interventi evocava una consolidata professionalità.

Accettai con entusiasmo la nuova esperienza inserendomi nel gruppo, pur con la riservatezza che mi caratterizza. Fra soci, dirigenti, collaboratori si relazionava con rispetto, stima e amicizia sempre più sincera. Quante amiche! Quanti amici! Tutti sempre affettuosi e generosamente altruisti. Lo spogliatoio, la sala degli attrezzi, la palestra sono stati gli ambienti dove meglio si sono rivelate le caratteristiche personali spesso arricchite da sano umorismo.

Indimenticabili le battute di

Stelio G. Quando lo salutavo, egli esclamava: "ATENTI A QUELA CHE BUTA SARDONI!"

Sorridevo senza capire il senso metaforico, ma ciò mi preoccupava. Un giorno chiesi alla cara Antonella il significato e il motivo di questa frase e lei, divertita come tutti i presenti, mi spiegò che era un'espressione scherzosa, usata per sottolineare la simpatia che suscitavo. Mi tranquillizzai e, d'allora, accettai e ricambiai con maggior disinvoltura ogni scherzoso frasa-

rio. Che dire della mitica **Dorina?** Ostinata nelle sue decisioni, austera nei suoi giudizi, ma ricca di comprovata esperienza e dal cuore tenero e generoso. Fra me e lei c'era una consapevole intesa; mi confidava le sue fragilità e io l'aiutavo con amorevole comprensione.

Un giorno, durante un'escursione carsica verso la Vedetta Italia, io, Dorina e Antonella ci allontanammo dal gruppo più veloce, preferendo un'andatura più idonea alle nostre capacità. All'improvviso, però, ci trovammo davanti degli enormi sassi, oltre i quali c'era una pericolosa scarpata - impossibile proseguire! Spaventate, cominciammo a chiamare gli amici, di cui sentivamo la voce; **Enzo M.** ci raggiunse e indicò il sentiero più agevole per unirici alla comitiva e tornare al ristorante, dove avremmo trascorso il resto della giornata.

La mia ridotta familiarità con il dialetto triestino, talvolta, crea situazioni divertenti.

Alcuni anni fa si doveva concludere il corso ginnico con il pranzo al rifugio Premuda. In mattinata ci organizzammo per la "scarpinata" lungo il torrente Rosandra. Ero con **Bonita, Ferruccio, Fulvio, Osvaldo** e altri. Si procedeva allegramente fra erbe aromatiche e fiori selvatici. Ad un tratto qualcuno esclamò: "PRESTO 'NDEMO! 'RIVA I STRANGOLINI!"

Il passo divenne frettoloso, ma io mi chiedevo se gli strangolini fossero ospiti importanti o animali oppure fenomeni straordinari ... chissà! Durante il pranzo osservavo tutto con circospezione, però non c'erano indizi. Molto incuriosita, nel pomeriggio, chiese ai commensali vicini: "Sono arrivati gli Strangolini?" Con una fragorosa risata mi dissero che avevano solo temuto maltempo. Un equivoco che divertì tutti, ma il mio lessico dialettale si era arricchito di un termine che non avrei frainteso mai più.

Una ricca sequenza di ricordi rievoca le numerose iniziative a cui ho partecipato: mostre, concerti, proiezioni, conferenze, ricorrenze, gite; tutti eventi di notevole interesse, organizzati e svolti sempre egregiamente.

Come socia, ho contribuito con relazioni scritte per documentare e ufficializzare le iniziative attraverso **L'Informatore**, valutandole sempre alla luce dell'encomiabile impegno degli organizzatori e del felice esito finale.

Oggi la vita m'impone dei limiti che, purtroppo, devo accettare, ma l'O.D.V. DOLCE CUORE di Trieste, insieme all'amata scuola, resta la mia seconda famiglia, in cui mi sono sentita supportata, apprezzata e confortata da tante efficaci ed eloquenti manifestazioni di sincera e affettuosa amicizia.

Un indelebile ricordo e un SUPERGRAZIE a tutti!

Con i migliori auspici auguro lunga vita all'associazione, ai medici, agli insegnanti, ai dirigenti, ai collaboratori, ai soci, a **L'Informatore**, affinché mai venga a mancare il contributo al benessere che ne deriva, utile a ognuno e a tutta la comunità triestina.

Un affettuoso abbraccio e un augurale saluto.

la socia **Francesca Rutigliano**

L'angolo della poesia

El pescador de sogni

Stasera el sol
ga fato un toc'
nel mar
che ga cambià color.
Rossa xe l'aqua
e i pessi se la godi.
Xe un momento fatado,
palpita ne l'aria
del tramonto
l'eco de un altro tempo
e odor de freschin.
Un pescador in riva
co' la sua toгна sbrisa
tira su i sogni
che stava per negar
soto el molo,
po li regala
a quei che passa.
Me porto casa el mio,
lo voio surgelar:
xe l'ultimo
e el me devi durar.

Graziella Semacchi Gliubich

L'afar del matrimonio

Un giornal che vien fora verso sera
va avanti per colone e per colone
ingrumando i lamenti delle done
che de sposarse zerca la maniera.

I omini ribati, e questa guera
tra mas'ci ofesi e babe ciacolone
la finirà co i sarà noni e none
e co ghe picherà la barba in tera.

Xe za de Adamo in qua che no i se stufa,
e sempre con quei soliti argomenti
tra cotole e tra braghe i fa barufa.

Ma che i ghe impizzi una candela ai santi
che insegna, invece de spacarse i denti,
El metodo de far la box coi guanti!

Suggella una quiete irreal
in un giorno normale.

Giulio Ventura
da *Bocade de fumo*

Filastrocca dell'amicizia

Come una ruota gira la Vita:
gira e rigira non è mai finita.

Può andare su, può andare giù,
a volte credi di non poterne più!

Ma fatti forza non disperare,
c'è sempre un amico
che ti può aiutare.

Ricorda, la cosa più importante
non è il lavoro, non sono gli
affari, non sono i soldi,
non sono i denari, non è
l'argento e non è l'oro ...
È l'amicizia il vero tesoro.

BUONGIORNO

fonte: *Dal web*

"Proverbi e modi di dire dialettali" raccolti da **Dino Bonifacio** (*Undicesima parte*)

El ga vù 'na pegola nera.

Una bula pensada.

El se la magnava coi oci.

Manca sempre un per far trentun.

E 'ndove andarò a cior i soldi mi ? de Popel?

Schincà in colomba.

Pulito, ben messi semo!

Te vol una picoleza?

Omo picio, granda canaia.

Un mona numero un.

El voleva darghele, invece le ga ciapade.

El me par sai ben.

El se prepara a distirar i piè.

Un giorno sì, un giorno anche.

Senza dir nè timo, nè tamo.

Farghe la tira.

Go dormì tuta 'na tirada.

Anche i giovani xe sonadi.

Sì, sì e resto moneda.

Tirar drio.

Ogni tanto me toca de le bele.

Andar fora de le tigne.

Butarse in torta.

Levri ciapai co la trapola.

La ga el tribunal.

El xe propio un tululù.

No creder a le barbarie.

Tu santola in cariola!

L'afar xe andà in vaca.

Butarla in valzer.

Ghe vanza i piè fora del leto.

Dio guardi un mal de note.

Magnar velen.

Chi parla intela recia no val una tecia.

Facile per ti.

Bene, bravo, sete più.

Piovi che Dio la manda.

I lo ga ciapà pel copin.

La fosseta ciama casseta.

Un scalin a la volta e se riva a la boba dei frati.

Svodo come una canocia.

Ciapar in castagna.

Xe un scuro pesto che me ocori un fulminante.

Prima o dopo te la fico.

Se 'l rico guadagna anche 'l povero magna.

Scarpe grosse, zervel fin.

Te son un bel lughero.

Va' a vender mussoli.

Xe un tempo mufo.

Xe meio che me la moco.

El ga ciapà una mina de quele.

Co la mezanosa in testa.

El caminava a meza nave.

Adio, steme ben, mi vado via.

No 'l magnaria per risparmiar.

Discoverzer i altarini.

Cagar su l'amo.

Se la va, la va, se no, aria.

El xe beco, contento e bastonà.

Magnar ben e beber meio.

I siori no se magna fra de lori.

(Continua nel prossimo numero)

Le iniziative di Sweet Heart

Presentazione del Progetto « Nati per Muoversi » - Giovedì 22 settembre 2022

Presso la "Società Velica Barcola Grignano" - Viale Miramare, 32



Alla presentazione del progetto di questa edizione agli Armatori, introdotta da ns. presidente **Dino Bonifacio** per la SVBG, è presente, tra gli altri, anche il nostro socio **Attilio Giorgi** che, con **Corsara**, torna a rappresentare Sweet Heart. Tra molte cose interessanti, **Saul Laganà** ricorda l'iniziativa benefica "L'arte a sostegno della fragilità", dove, in **Sala Fittke**, vengono esposte e vendute, destinando il ricavato in beneficenza, le opere di **Rossella Ghigliotti**



Conferenza stampa «PER UNA TERZA ETÀ ATTIVA E AUTONOMA» - Giovedì 8 ottobre 2022

Presso la "Sala Bazlen di Palazzo Gopcevich" - Via Rossini, 4



La conferenza stampa è organizzata da **Benessere ASDC**, **UISP Trieste APS** e **Sweet Heart Dolce Cuore O.D.V.**, che da molti anni si occupano di promozione del benessere della terza età e di persone affette da patologie croniche. Ci si prefigge la creazione di sinergie tra pubblico e privato nella promozione della salute. Tra i vari interventi, oltre quelli introduttivi di **Saul Laganà**, **Eugenio Bevitori**, e **Domenico Bonifacio**, quello del prof. **Di Lenarda**.



Incontro «E-vento Barcolana 54» - Giovedì 8 ottobre 2022

Presso l'«Aula Magna dell'Università della III Età» - Via Corti, 1/1



L'incontro è parte degli eventi collaterali organizzati dalla BARCOLANA. Il nostro Presidente, **Domenico Bonifacio**, anche dirigente della S.V.B.G. accompagnato da due veliste detentrici di titolo mondiale, tratta l'argomento: "BARCOLANA 54, TRA STORIA ED ATTUALITÀ". Interessantissimo anche l'intervento del prof. **Gianrossano Giannini** (Fisico, Ambasciatore del Patto Europeo per il Clima) sul tema: **DIFESA DEL MARE E DAL MARE**



In Barcolana con « Nati per Muoversi » - Domenica 9 ottobre 2022

Regata "Coppa d'Autunno 2022" - Barcolana 54

URL video: http://www.dolcecuoretrieste.it/2022_Barcolana/2022_AllBarcolana.mp4

Anche in questa 54^a edizione della "Coppa d'Autunno", la Sweet Heart Dolce Cuore O.d.V. è presente nella flotta di Nati per muoversi grazie al socio **Attilio Giorgi** con la sua "**CORSARA**", uno Slot di m. 11,70. A collaborare al governo della barca anche



il nostro Consigliere, **Stellio Capato**, ed altri amici della Società Triestina Sport del Mare. In barca vengono ospitati la simpatica **Fiorella** ed il suo accompagnatore, **Daniele**, del "Progetto Amalia" di **Televita** alla sua prima regata, **Stefano** e la figlia **Giovanna** e **Attilio**, **Luciano** e **Stellio**, legati da una trentennale amicizia nella **S.T.S.M.** Alla fine "**CORSARA**" si piazza al 393° posto assoluto dopo una difficile ma splendida Barcolana. Onore a **Fiorella** e a **Daniele** per niente spaventati dalla Bora e dalle onde. Alla prossima

Per tutte le immagini riguardanti Sweet Heart in B54 vai all'URL sopra indicato



Le iniziative di Sweet Heart

Scarpinata e convivio dell'«Ottobrata 2022» - Martedì 18 ottobre

Presso la "Hostaria ai Pini" - Campo Sacro 14

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



E' stata una gran bella festa, di quelle che, di anno in anno, si ripetono e costituiscono la tradizione di SWEET HEART DOLCE CUORE. Anche questa volta ha avuto successo la scarpinata sul Carso triestino, dando al movimento la giusta rilevanza che ha per la benefica ricaduta sulla salute. Qualche defezione di illustri ospiti attesi, ma trattenuti da



ben più importanti impegni, non ha inciso molto grazie alla presenza di un nostro illustre ospite, amico di Sweet Heart, ANDREA DI LENARDA, che ci ha raccontato del lavoro che si sta facendo in ambito regionale per migliorare l'assistenza ai pazienti limitando i tempi di attesa. Confermata anche l'ottima cucina dei "PINI". Non è mancata una sempre gradevole musica dello scorso secolo, grazie al lavoro di Stellio che, a tutti i costi, ha voluto portare Roby e i suoi strumenti alla festa, convincendolo a venire, nonostante lo stato fisico compromesso, ma non fino al punto di gua-



stargli la voce. Bene anche la lotteria, il cui ricavato, come sempre va ai Frati di Montuzza, e la tombola che si è svolta con inaspettata rapidità. Quel che conta molto è che tutti gli intervenuti, invitati, ospiti, soci e simpatizzanti non hanno mai tolto il sorriso dalla bocca.

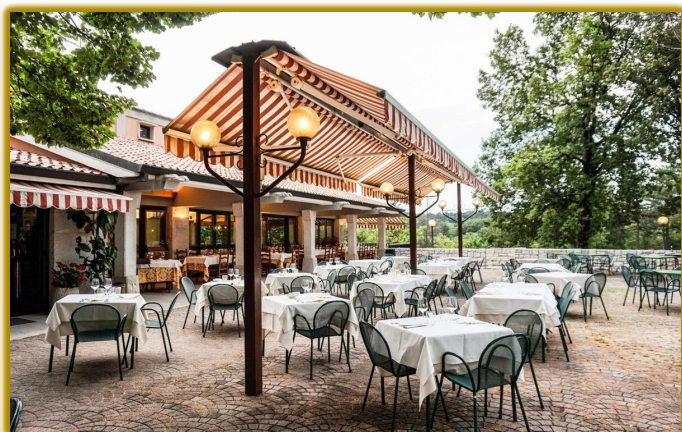


s.c.

Scarpinata e convivio della «Castagnata 2022» - Giovedì 10 novembre

Presso la "Trattoria Gostilna Sardoč" - Precenico, 1

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



La scarpinata? Beh, come si dice in questi casi, "non tutte le ciambelle riescono col buco". Di solito la fortuna ci da una mano nel trovare condizioni meteo confacenti, ma stavolta non è andata così. Ciononostante, pur non agevolando la partecipazione, le condizioni meteo non hanno impedito il celebrarsi di una delle nostre tradizionali manifestazioni collocate nel periodo di San Martino: "La Castagnata".

Stavolta, e a mia memoria non è mai successo, è mancata la presenza del mio grande amico e maestro, Roby Cerne che, con i suoi repertori musicali, ha coinvolto in tutte le occasioni i convenuti alle nostre ricorrenze. La musica, però, non è mancata, perché ho voluto organizzarmi con le mie cose e con l'aiuto di qualche



amico, portando il necessario per intrattenere i presenti con la musica dell'altro secolo e oltre, iniziando con qualche pezzo famoso a cui hanno fatto il coro i più. Con l'arrivo del gustoso pranzo, preparato a regola d'arte dagli amici Pina, Satko, Silva e Kristjan ed il loro staff, si è cominciata anche la solita, sana ed irrinunciabile chiacchierata tra amici che, non meno importante del movimento, fa tanto bene soprattutto allo spirito delle persone.

Intercalata con le portate del pranzo, ancora musica con il Karaoke dei 7 convenuti che hanno dato la loro disponibilità a cimentarsi col microfono davanti a tutti; vi assicuro che, per chi non è abituato a cantare in pubblico, specie se non in coro ma da solista, è una cosa parecchio complicata; la paura di non prendere la giusta intonazione, l'ansia di non ricordare bene le parole e l'emozione di sapere che chi ti ascolta darà un giudizio, talvolta anche severo sulla tua interpretazione non ti aiutano proprio a dare il meglio di te. Infatti, Mari^(aLui)Sa, Annamaria, Gianni, Wade e Rossana, chi più chi meno, hanno fatto centro, ma il duetto Furio e Gianni, anche se si dice sia colpa della lingua, sono piaciuti solo per esser stati senza vergogna.

Poi sono seguiti i dolci, il caffè, le castagne con la ribolla, accompagnati da scherzosi commenti sui cantanti del giorno, con un più a Marisa e a Rossana. Niente ospiti, in quanto l'illustre cardiologo e nostro nume tutelare, Andrea di Leonarda, era impegnatissimo nelle attività di studio di modifica delle strutture sanitarie che mira ad accorpate 4 diverse specializzazioni: oltre la cardiologia, la diabetologia, la nefrologia e la pneumologia. Non avendo avuto il tempo necessario a preparare la consueta lotteria di beneficenza, si è passati così al divertimento di una ricca tombola con parecchi premi che, come al solito, il nostro Presidente, Domenico Bonifacio ha abilmente condotto a termine. Non



ci rimane che attendere il prossimo appuntamento tradizionale "La Festa sotto l'Albero" che è fissato per domenica 18 dicembre al "Savoy Restaurant" dell'Hotel Excelsior Palace di Trieste, dove come per la "castagnata" i soci, sostenitori, simpatizzanti ed invitati sapranno creare la calda ed amichevole atmosfera che sono stati capaci di stabilire nei diversi momenti della giornata. Una giornata passata, consolidando una sincera amicizia, nata dal ritrovarsi insieme nella difficoltà derivante da una parentesi di cattiva salute che aveva messo in un angolo il buon umore e la spensieratezza. Grazie a Sweet Heart-Dolce Cuore.

s.c.



«Serata di video-diapositive - ANDAR PER ISOLE e ... » - Giovedì 24 novembre 2022

Presso la "Società Velica Barcola Grignano" - Viale Miramare, 32



Piacevole serata quella trascorsa assieme a Dino Stefani che ha presentato tre magnifici ricordi dei suoi viaggi. Stavolta si è "Andati per mare", o meglio per isole, toccando Lampedusa, Estipalea e alcune isole del Mar Rosso, facendo rivivere anche ai presenti le sue emozioni. Dino e Dino (il ns. presidente), hanno promesso altre serate entusiasmanti con l'arrivo del prossimo anno.

s.c.



«FESTA SOTTO L'ALBERO 2022» - Domenica 11 dicembre 2022

Presso Savoy Restaurant - HOTEL EXCELSIOR PALACE - Riva Mandracchio 4 - Trieste

URL video: http://www.dolcecuoretrieste.it/2022_Natale_Savoia/2022_Natale_Savoia.mp4



Giornata di pioggia continua, che di certo non ha impedito ai convenuti di passare quasi sei ore in una piacevolissima ed amichevole atmosfera prenatalizia nella location scelta negli ultimi anni. Gustoso il banchetto che offriva, in alternativa, 2 menù a base di carne o di pesce. C'è stato, come nella tradizione, un convivio arricchito da illustri e graditi ospiti CCV e del MIB di Trieste. Il Dr. Andrea Di Lenarda ha voluto sollecitare la presenza di tutti al convegno dell'indomani, presso il Palazzo

Ferdinando del M.I.B., dove SWEET HEART consegnerà ad uno specializzando in cardiologia una Borsa di Studio in memoria di PIERPAOLO GORI. Si è poi dato corso agli eventi in programma, quali la musica del secolo scorso, curata da Stellio, che ha voluto ricordare che l'assenza del nostro musicista di sempre, Roby Cerne, è solo una spiacevole ma breve parentesi. Sono seguite una lunga estrazione della lotteria di beneficenza, con 43 premi in palio, e la tradizionale tombola. È così arrivata l'ora di lasciare gli amici, tra sorrisi, strette di mano, abbracci, scambio di auguri, promessa di rivedersi ancora, consolidando una duratura e sincera amicizia, ricca di sentimenti profondi. Grazie a tutti!

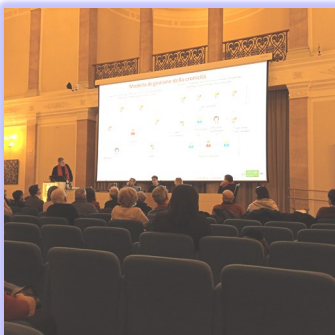


S.C.

«Il Paziente Cronico: conoscere i problemi ...» - Lunedì 12 dicembre 2022

Presso "M.I.B." School of Management - Largo Caduti di Nasiriya, 1 - Trieste

URL video: http://www.dolcecuoretrieste.it/2022_Convegno/Convegno_CCv2022_BS.mp4



Lunedì 12 dicembre alle 17³⁰, ritrovo al palazzo "Ferdinando". Con ingresso libero senza prenotazione, si è svolto presso la Sala Conferenze del "M.I.B." School of Management di Trieste, un interessantissimo incontro che verteva sul tema: "Il Paziente Cronico: Conoscere i problemi per proporre interventi efficaci" (argomento già curato in prima pagina). Mancando per precedenti impegni per il tradizionale "benvenuto" il prof. Sambri, consigliere delegato del MIB, hanno preso la parola, dopo il saluto del Presidente Dino Bonifacio, il Dr. Andrea Di Lenarda (cardiologia), Emiliano Edera (per Amici del Cuore), il nostro insegnante di attività motoria, Saul Laganà (Benessere ASDC), il Prof. Riccardo Candido (diabetologia) e il Presidente della nuova

Assodiabetici Trieste, Luigi Namer, il Dr. Roberto Trevisan (pneumologia) e la Dr.ssa Manuela Bosco (nefrologia e dialisi).

Alla fine del convegno, la Sig.ra Majda Canziani ha consegnato la borsa di studio "In Memoria di Pierpaolo Gori", offerta dalla stessa e dall'OdV SWEET HEART DOLCE CUORE al Dr. Stefano Contessi, specializzando in cardiologia presso la Struttura Complessa Patologie Cardiovascolari, con la seguente motivazione: Per avere dimostrato una grande attenzione ed impegno ed una preziosa disponibilità umana e professionale nei confronti dei pazienti cardiopatici in un momento di particolare difficoltà organizzativa del Centro Cardiovascolare.

Grazie Majda, grazie SWEET HEART.

S.C.



PROSSIME INIZIATIVE

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

Premiazione Armatori del progetto "Noti per Muoversi"
Programmata a gennaio 2023 - ore 20⁰⁰ presso Società Velica Barcola Grignano

Camminata del cuore "presentazione"
Mercoledì 8 febbraio 2023 - ore 17³⁰ presso Società Velica Barcola Grignano

Camminata del cuore "Caminatha"
Sabato 11 febbraio 2023 - partenza da Piazzale 11 Settembre ore 10⁰⁰

Vn'ora di buona musica con il Coro "I Gioiosi"
Programmata a marzo 2023 - presso l'Unione degli Istriani" - via Pellico, 2

"I Macchiaioli" Visita guidata al Museo Revoltella
Programmata a marzo 2023 - ore 10³⁰ presso il Museo Revoltella

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 (servizio ripristinato in sede da dicembre)

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 (ripristino del servizio dal 19 gennaio; per ora solo il 2° giovedì del mese)

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**

SIRINGRAZZIANO 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° 129 DICEMBRE 2022
Pubblicazione periodica di
SWEET HEART - DOLCE CUORE ODV

Direttore responsabile:

Stellio Capato

Hanno collaborato:

G. Alessi, F. Bianchi, 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

E-mail: info@dolcecuoretrieste.it

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

Stampa: **RIGGI**
Graf

via dell'Eremo, 46 - Trieste

Carità cristiana

Er Chirichetto d'una sacrestia
sfasciò l'ombrello su la groppa a un gatto
pe' castigallo d'una porcheria.

"Che fai?" je strillò er Prete ner vedello

"Ce vò un coraccio nero come er tuo
pe' menaje in quer modo ... Poverello! ..."

"Che?" fece er Chirichetto "er gatto è suo?"

Er Prete disse: "No... ma è mio l'ombrello!"

Trilussa