

MUOVERSI FA BENE AL FISICO, AL CUORE ED ALLA MENTE QUESTO È IL FORTE MESSAGGIO DELLO SWEET HEART

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

La pratica sportiva è una medicina. Non si tratta della promessa di qualche casa farmaceutica, ma dell'evidenza scientifica di cui qualunque persona può beneficiare senza dover ricorrere a una ricetta del proprio medico di fiducia.

La scelta di adottare uno stile di vita attivo può allungare la speranza di vita, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari e di altre patologie potenzialmente invalidanti. Si chiama prevenzione primaria e, oltre a degli importanti aspetti quantitativi, determina un sensibile incremento della qualità della vita delle persone.

La stessa Organizzazione mondiale della sanità ha redatto un piano d'azione globale con il quale ha definito gli obiettivi strategici da realizzare, entro il 2030, attraverso azioni politiche per ridurre del 15% la prevalenza dell'inattività fisica negli adulti e negli adolescenti. Gli effetti positivi di una

*Ai sensi dell'art. 9
dello Statuto dell'*
**Organizzazione di Volontariato
Sweet Heart - Dolce Cuore
di Trieste**

il Presidente convoca la
**ASSEMBLEA
DEI SOCI**

*che avrà luogo presso la sede
dell'Unione degli Istriani
Sala Chersi
Via Silvio Pellico, 2*

**Giovedì 20 aprile 2023
alle ore 17:00**

*Data e luogo saranno confermati
agli iscritti con lettera di convocazione*



Dona il tuo

5x1000

**All'Organizzazione di
Volontariato
SWEET HEART
DOLCE CUORE**

Nella tua dichiarazione dei redditi
metti la tua firma nel settore
"Sostegno delle Organizzazioni di
Volontariato" e indica il codice
fiscale di

SWEETHEART DOLCE CUORE

80036120329

Se vuoi fare una donazione, fai un bonifico in
qualsiasi filiale UNICREDIT utilizzando l'IBAN:

IT 62 H 02008 02218 000021592506

diffusa attività fisica sono del resto evidenti sia a livello sociale che economico e hanno ricadute sull'intera collettività, con una conseguente riduzione dei costi della sanità pubblica e un aumento della partecipazione alle attività ricreative e relazionali.



Ma è sull'individuo che si possono misurare con puntualità gli straordinari effetti positivi derivanti da uno stile di vita che includa una pratica sportiva. L'intero apparato cardiovascolare, in particolare, beneficia di una scelta che regala tempo e qualità a all'esistenza di chi la compie.

L'esercizio fisico deve essere praticato con regolarità per potersi attendere un miglioramento dell'attività del cuore che comprenda una riduzione



ne della frequenza cardiaca, un rimodellamento in senso positivo delle dimensioni del ventricolo sinistro e una sua maggiore efficienza, ma anche un miglioramento della salute delle corone.

Per intenderci, chi si allena con regolarità può avere una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, rispetto a chi conduce uno stile di vita sedentario, che può essere compreso fra il 40 e il 50%, considerando che l'attività aerobica aumenta i livelli di colesterolo HDL, il cosiddetto colesterolo buono, riduce il rischio di sviluppare l'ipertensione arteriosa e il diabete mellito.

Gli esercizi aerobici come la corsa, il nuoto e la cyclette, per esempio, possono aumentare la capacità del cuore di pompare il sangue attraverso il corpo, riducendo contestualmente la pressione sanguigna media attraverso lo sviluppo di una maggiore elasticità dei vasi sanguigni. Gli esercizi di forza, come il sollevamento pesi, se praticati con un'adeguata preparazione, possono portare allo sviluppo di una maggiore massa muscolare, migliorando il rapporto tra quella magra e quella grassa.

L'esercizio fisico esercita i suoi effetti benefici su tutto l'organismo umano, non solo sul cuore, contribuendo a prevenire la maggioranza delle patologie croniche (tumori, osteoporosi, diabete, malattie renali, malattie respiratorie, depressione, ecc.).

In ogni caso, l'attività fisica non può da sola apportare all'organismo tutti i suoi effetti benefici, se non supportata da una consapevole ed adeguata alimentazione, la quale ai giorni nostri diventa sempre più imprescindibile nell'ambito della prevenzione primaria per lo sviluppo di malattie croniche in generale. L'effetto delle due componenti, ovvero lo svolgimento di attività fisica e l'alimentazione sana, diventa sinergico e si amplifica, se messe in atto contemporaneamente.

È la qualità della vita in generale che migliora, a fronte di una attività fisica praticata con continuità. In pantaloncini corti e scarpe da tennis si possono combattere anche lo stress, l'ansia e i cali del tono dell'umore, che sono noti fattori di rischio per la salute del nostro muscolo cardiaco. Facendo sport, si tende a dormire e a mangiare meglio e a intrattenere relazioni sociali più frequenti e appaganti.

La camminata a passo veloce è indicata, dopo aver consultato un medico, anche a chi già soffre di patologie cardiovascolari. Uno sforzo moderato, praticato con regolarità, apporta benefici significativi a ogni età. Non è mai troppo tardi, quindi, per incominciare a prendersi cura del proprio cuore e per mettere il proprio benessere in cima alla lista dei desideri.

Questo è il messaggio che è stato lanciato a Barcola l'11 febbraio 2023, con la ripresa di "Cammina per la tua salute" che ha visto la partecipazione con lo Sweet Heart di alcune centinaia di persone, motivate a percorrere i 5,5 km del percorso in una bellissima e non troppo fredda giornata di sole. Questo è il messaggio che ogni giorno lo Sweet Heart rivolge ai suoi associati ed alla cittadinanza di Trieste con le sue storiche attività in palestra ed all'aperto nelle bellezze della nostra terra.

A cura del Dr. **Stefano Contessi** e del Dr. **Andrea Di Lenarda**
S.C. Patologie Cardiovascolari, Dipartimento Specialistico Territoriale, ASU Glo



Il Dr. Stefano Contessi (Borsa di studio Canziani-Sweet Heart 2022, in memoria di Pierpaolo Gori)

«La vita è quello che ti capita mentre sei impegnato in altri progetti» - di Gianni Cerqueni

I nostri racconti (I nostri peccati)

Stavolta pubblichiamo il vissuto di un altro dei nostri soci che, dopo la cronaca del suo ricovero, vuole raccontare il suo incontro con la nostra associazione di cui è socio oggi, e da tempo, come consigliere.

Questo racconto risulterà sovrapponibile a quello di tanti altri di noi che ora facciamo orgogliosamente parte di SWEET HEART DOLCE CUORE ODV, ma è utile ricordare ciò che "fa" bene al cuore. La parola all'amico Gianni. s.c.

Pensiamo che certe cose succedono agli altri. Vita attiva, non bevo, fumo? Sì, ma non tanto, sarebbe sfortuna, ma a me non può succedere e invece

Sarà la data: venerdì 17 ottobre 2014, il mio compleanno, 66 primavere, giornata tranquilla: lavoretti manuali, un giorno come tanti, senza festeggiamenti; cena, TV e poi a nanna.

Alle tre di notte un doloretto all'altezza dello sterno e qualcosa che mi "veniva su". Autodiagnosi; un po' di nervi, ernia iatale. Un po' di latte caldo, trasferimento sul divano, Busto un po' alzato, addormentato, tutto bene ...

Sabato 18 ottobre ok. Domenica 19, giro a Sistiana e poi pranzo "Al Ristoro" località Lazzaretto- Muggia da mia cugina (un po' di reclame). Alle 17.00 rientro a casa, ma si ripresentano i disturbi di cui sopra. Latte caldo, non serve. Alle 21.00, mi decido; taxi e accompagnato da mia moglie: Pronto Soccorso di Cattinara. Spie-

gato il tutto al medico, pensavo stanchezza. Mi mettono su un lettino, mi riempiono di cavi per monitorarmi e mi avvertono che la notte resto lì. Avverto quella santa donna di mia moglie, ci salutiamo e passo la notte al Pronto Soccorso. L'indomani, dopo un rapido passaggio in medicina d'urgenza e poi in Cardiologia.

Bum! Fulmine a ciel sereno e cominciai (sarò sincero) un po' di "spago" acqua al c... per capirci. Esami, prove, personale medico e infermieristico paziente e gentile.

Prova con sten o "sustine" non va', bisogna operare. Un mattino si presentano due medici: chirurgo e anestesista che iniziano a spiegarmi l'intervento. Mi si stringe il c... (non il cuore), l'informo, che facciano quello che occorre, firmo le liberatorie e via.

28 ottobre intervento, al 6 novembre dimesso, a casa, dopo qualche giorno mi levano le graffette dal petto e dalla gamba (la safena). Che dolore! Mi è scappata una bestemmia, ma ho chiesto scusa, giuro.

Dopo qualche tempo inizio la terapia di recupero al Centro Cardiovascolare all'ospedale Maggiore: ginnastica, cyclette in compagnia di altri sfortunati. Là ho ripreso un po' di fiducia ma il pensiero era: "E 'desso cosa fazo"?

Penso sempre in dialetto.

Verso la fine della terapia si sono presentati due signori: Dario Gobbo allora presidente e Domenico Bonifacio

suo vice dell'associazione di volontariato SWEET HEART DOLCE CUORE di Trieste spiegando il fine del loro operato: corsi di ginnastica, attività ricreative, gite, pranzi sociali e quant'altro. Una manna!

Una prospettiva per non affrontare da soli la nuova realtà di vita, socializzazione, nuove amicizie, esperienze condivise in allegria e buonumore.

Grazie di cuore a tutti: amiche ed amici con cui condivido questa esperienza con entusiasmo. Avanti così per un globale benessere.

Mi piace la filosofia, chiudo con un pensiero non mio ma per me significativo:

" Il senso della vita non è evitare il dolore. Il senso della vita è essere vivi"! Provare emozioni " Quelle buone e quelle cattive. Ci sarà dolore ma anche gioia, amicizia e amore.

Ne vale la pena! Grazie.

il socio **Gianni Cerqueni**



La musica è la mia passione

UN EVENTO SPECIALE



rimpianto per gli anni vissuti in Istria dall'autore; dalla sua nascita al 2 agosto 1955, giorno del suo esodo.

Una documentazione attenta e scrupolosa e gli aneddoti di esperienze personali e familiari, arricchiscono la descrizione

tropologica, sociale

La semplice struttura linguistica con gli intarsi poetici dialettali rendono la lettura interessante e piacevole anche per i più giovani.

Complimenti Dino!

Avanti con entusiasmo per

Un patrimonio emotivo di grande spessore ha caratterizzato la serata del 18 marzo 2023 nella sede dell'Unione degli Istriani per la presentazione del libro "ANTICHI RICORDI DELLA TERRA D'ISTRIA E DELLA MIA FAMIGLIA", scritto dall'amico Domenico Bonifacio.

La presenza e l'intervento dell'assessore Carlo Grilli,



delle 48 località istriane citate, del lavoro degli abitanti, delle usanze e tradizioni.

Anche le fotografie contribuiscono a valorizzare l'opera, efficace testimonianza geografica, storica, an-

altre originali ispirazioni!

Il brindisi finale della serata in tuo onore, ti guidi verso nuovi orizzonti di gloria

Francesca Rutigliano

preposto alle politiche sociali e all'educazione per il Comune di Trieste, ha dato un'impronta istituzionale all'avvenimento.

Il presidente del sodalizio ospitante, il Sig. Massimiliano Lacota, ha illustrato efficacemente il contenuto dell'opera tra brani di prosa e componimenti poetici, intrisi di ricordi, nostalgia,



Raggio di sole

Bianche ovattate o scure minacciose,
le nuvole si rincorrono nel cielo,
come i miei pensieri che intrecciano
sentimenti e stati d'animo.
Spinte dal soffio di un leggero zefiro,
si disperdono nell'infinito
e un raggio di sole illumina la terra;
fa schiudere le corolle variopinte,
ravviva il cinguettio degli uccelli,
abbaglia gli occhi assonnati di un bimbo.

La sua luce e il suo calore
penetrano anche nell'animo umano,
per donare coraggio, speranza, fiducia
e trasformarsi in gesti d'amore:

confortevoli sorrisi,
energia spirituale, forza vitale.
Se quel raggio di sole
asciuga lacrime di tristezza,
accarezza le mani tremanti di chi soffre,
splende sul cammino
del viandante smarrito,
diventa per tutti ancora di salvezza,
vincolo di serenità e di pace.

Francesca Rutigliano

GIORNO 13 - POMERIGGIO

La bellezza illumina
ogni tramonto,
nelle ore calde,
sono come sinfonie
di una nota sola
rifiutata dalla normalità,
fatta regina e sovrana,
finita in un abbraccio fraterno.
Vorrei essere quella nota
sapendola suonare dolcemente
ogni pomeriggio,
consiglia di poter svegliarmi
domani.

Vado a passeggiare
vicino al mare,
nella mano, la mia nota,
trofeo, raccolta di successi,
in un respiro salato.

Elena Giacomini

Dal suo libro *Argento e Melodie* - Battello Stampatore - Marzo 2020

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

*Andar a slofe.
Dame un sluc de snaps.
A teatro se fichemo sempre in sufita.
La veciaia vien con tuti i sui sorbeti.
Povero quel sorzo che ga un solo buso.
Co sparagna el pare, spaca el fio.
El xe spelà come un ovo.
Un'onta e 'na sponta.
Predica e melon vol la sua stagion.
Senza dir nè ari nè stari.
'Sto qua xe un lavor fato a stico.
Andar baul e tornar stival.
Esser come la carne de stornel.
Stuco e color fa bel el lavor.
Tachite ai tachi!
La me tambascava per zacai.
Talian de legno.
Me fuma le talpe.
I ghe ga cavà i passerini.
Viver tapà in casa.
Meterse in testa le tavolette de paia.
Far una roba in caval de premura.
Vate far benedir dal prete!
Scovar come la serva de Ragusa.
Ciò, ara che te rato!
La sielta: copà dai altri o copà dai tui?
Più che andar vantì andemo per indrio.
Alza la man, cussì i te spara!
Magna, magna, che te vegnarà la ponga.*

*Me salta el refolo.
Un regaleto sul capel.
Tirar fora i remi.
El xe un poco rinco.
Chi ris'cia fis'cia.
Se la gavemo mocada.
No riva e no stropa.
El xe un rochel.
De rufa e de rafa.
Tuto sako e gnente ganzo.
Te ga la saiba, gnente più in giro.
Barcolani zavoranti o trapassadori.
Darghe scapeloti a Dante.
Con fadiga go scavà el sie.
Rider de s'ciavo.
Star in scondon.
Roba fata per forza no val 'na scorza.
Vame a remengo a scossi.
Scrivan de la pena longa.
Xe un scuro che no se vedi un tubo.
Poza la pila!
Ti te se insogni de ombrele.
Segar la vecia.
I sempi resta in paese.
L'Università de Servola.
Un sete su le braghe.
I la gà ricoverada in setima.
Sgaioto el mulo, eh?
Farghe la squaita.*

Le iniziative di Sweet Heart

Serata di video-diapositive «CANARIE - ACQUA, TERRA, FUOCO» - Giovedì 29 gennaio 2023

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

URL video: http://www.dolcecuoretrieste.it/2023_SerataVideo0126/2023_SerataDiapo01-26.mp4

Un'altra piacevole serata quella trascorsa, dopo una gustosa cenetta, assieme a Dino Stefani, introdotto come sempre dal presidente, che ha presentato altri ricordi dei suoi viaggi in video diapositiva. Fuerteventura e Lanzarote sono state presentate dal suo punto di osservazione rendendo bene l'idea ai presenti di quanto belli siano i posti visitati. Così presenti, oltre ad hanno goduto anche della bellezza del filmato di Dino.



S.C.

Nati per Muoversi «Serata degli armatori ed Associazioni» - Domenica 29 gennaio

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

URL video: http://www.dolcecuoretrieste.it/2022_Barcolana/B54premiiazione/Barcpremi2022.mp4

La serata di premiazione degli Armatori ed Equipaggi e delle Associazioni Aderenti a «Nati per Muoversi», si è svolta domenica 29 gennaio 2023. BENESSERE A.s.d.C., UISP Sport per tutti e Sweet Heart Dolce Cuore O.d.V. hanno predisposto i seguenti premi:

Trofeo Nati per muoversi B 54: 1° premio - Anemos II (Farr 80) 14° in classifica generale, Armatore Marco Bono, Timoniere Alice Linussi; 2° premio - Vanish II (Swan 56) 25° in classifica generale, Armatore Alvise Zanetti, Timoniere Mauro Parladori; 3° premio - Only Lu (Maxi Dolphin 65) 26° in classifica generale, Armatore Oliviero Pietro Burkhar, Timoniere Marco Furlan; **Premi Speciali Barcolana 54 - Trofeo tre generazioni:** Premio a Strambapapa (Melges 24) 61° in classifica generale, Armatore e timoniere Michele Paoletti, parte dell'equipaggio Diego, Michele e Mattia Paoletti, rispettivamente nonno, figlio e nipote; **Premi Ad personam per aver regatato nella flotta di Nati per muoversi in B 54:** Premio a Boheme (Solaris 36) 176° in classifica generale, Armatore e timoniere Massimo Jenko, Velista "Romantico" e "Solitario"; Premio a Cuore Matto (Hans 375) 243° in classifica generale, Armatore e timoniere Stefano Furlan, dal 2015 sempre a rappresentare Astro Odv del Burlo Garofolo; Premio a Corsara (Canados 37) 395° in classifica generale, Armatore e timoniere Attilio Giorgi, equipaggio composto da cardiopatici che ospita ogni anno un disabile con accompagnatore; **Trofeo sempre in Barcolana:** Premio a Intrepid (Dofour 35) 554° in classifica generale, Armatore e timoniere Dino Stefani, presente a tutte le edizioni della Barcolana; **Trofeo Giovani:** Premio a Mario (Meteor) 668° in classifica generale, Equipaggio composto da Matilde Parladori, Lisa Vucetti e Matteo Mioni timoniere Matilde Parladori. Un grazie speciale va al socio Attilio Giorgi con la sua "CORSARA". A collaborare al governo della barca anche il nostro Consigliere, Stellio Capato, ed altri ultraventennali amici della Società Triestina Sport del Mare. ... Alla prossima ...



... Alla prossima ...

Presentazione alla popolazione di «CAMMINA PER LA TUA SALUTE» - Giovedì 9 febbraio 2023

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

URL video: http://www.dolcecuoretrieste.it/2023_Camminata/Presentazione//2023_camm_cuoreINV.mp4



Si è svolto giovedì 9 febbraio, l'incontro con la popolazione per presentare l'appuntamento con "Cammina...per la Tua salute", sul lungomare di Barcola. Per ASUGI hanno aderito all'iniziativa il Dipartimento Specialistico Territoriale (Patologie Cardiovascolari, Patologie Respiratorie, Patologie Diabetiche e Nefrologia e Dialisi area isontina) con Direttore dott. Andrea Di Lenarda e la SSD Emergenze Territoriali con Responsabile dott. Alberto Peratoner. L'evento è promosso anche dalla Fondazione Italiana Fegato, le associazioni Sweet Heart, Amici del Cuore, Cuore Amico Muggia, LiLT, Nuova Assodiabetici e le società sportive Trieste Atletica, G.S. San Giacomo, Benessere e UISP, la SVBG; c'è anche il contributo di Coop Alleanza 3.0. Sono intervenuti il Dr. Di Lenarda, il prof. Candido e i presidenti Bonifacio e Namer ed altri presenti.



Le iniziative di Sweet Heart

« CAMMINA PER LA TUA SALUTE » - Sabato 11 febbraio 2023

Partenza da Barcola, Piazzale 11 Settembre

URL video: http://www.dolcecuoretrieste.it/2023/Camminata/2023_camm_cuore.mp4

Anche quest'anno **Sweet Heart Dolce Cuore** è presente quale gruppo più numeroso alla "Caminatha", da anni legata alla festività di San Valentino, che dà avvio alla settimana di sensibilizzazione alle patologie cardiovascolari. Presenti anche i medici e rappresentanti le Patolo-



gie Respiratorie, Diabetiche e di Nefrologia e Dialisi dell'area isontina. Con il direttore della SC Patologie Cardiovascolari, Andrea Di Lenarda, che non smette mai di invitare tutti al movimento, vi voglio far notare qual è lo spirito con cui reagiscono le donne di **SWEET HEART DOLCE CUORE**, quando partecipano alle manifestazioni di questo tipo. Alla prossima passeggiata. Ciao

Visita museale alla «Kleine Berlin» - Giovedì 18 marzo 2023

Presso la "Kleine Berlin" - Ingresso da Via Fabio Severo, 32

URL video: http://www.dolcecuoretrieste.it/2023/KleineBerlin/2023_KleineBerlin.mp4

L'appuntamento è in via Fabio Severo, di fronte al n° 11, alle 10⁵⁰. Tutte le persone che hanno aderito all'iniziativa sono presenti ed ansiose di entrare nel più esteso complesso di gallerie antiaeree sotterranee, risalenti alla seconda guerra mondiale, ancora esistente e visitabile dal pubblico.

Il complesso è formato da due settori ben distinti ma comunicanti: uno, costruito dal Comune di Trieste, per costituire rifugio antiaereo per i cittadini e un secondo, costruito dai militari tedeschi, per fungere da deposito, magazzino e ricovero antiaereo. Un piccolo cenno storico per ricordare che i tedeschi crearono il cosiddetto Litorale Adriatico, scegliendo Trieste, per la sua posizione logistica, quale sede del comando generale delle SS; comandante supremo fu nominato Odilo Lotario



Globocnik, che rispondeva esclusivamente al Reichsführer Himmler.

La visita si è rivelata particolarmente interessante, evidenziando, oltre all'aspetto storico, anche alcune curiosità legate alle scienze naturali. Alla fine, la maggior parte dei convenuti si sono recati nel vicino ristorante "Casa Pepe", dove non è mancata la consueta e fantastica armonia che si manifesta sempre nella vera amicizia tra i soci di **SWEET HEART**.

S.C.



PROSSIME INIZIATIVE

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

Assemblea Ordinaria Elettiva dei Soci

Giovedì 20 aprile 2023 - presso l'Unione degli Istriani, via Pellico 2, ore 17⁰⁰

"Mujalunga Family color Run" *Mujalunga sul mar*

Domenica 23 aprile 2023 - partenza da P.le Lodovico Salvatore (S. Rocco) ore 11⁰⁰

"Trieste Family Spring Run" *ex Bavisela*

Domenica 7 maggio 2023 - partenza da Bivio di Miramare ore 10⁰⁰

Un'ora di buona musica con il Coro "I Gioiosi"

Giovedì 18 maggio 2023 - presso l'Unione degli Istriani - via Pellico, 2

Pranzo di Fine Corsi e scarpinata con ritrovo alle 10³⁰

Giovedì 25 maggio 2023 - ore 12³⁰ presso La Bajta Fattoria Carsica

"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

Prove ematiche colesterolo, trigliceridi, glicemia da ottobre a maggio il 2° giovedì del mese dalle ore 8⁰⁰ alle ore 10⁰⁰, previa prenotazione telefonica in sede negli orari di apertura

Martedinsieme ogni martedì passeggiata a Barcola o scarpinata per il Carso - definizione e comunicazioni ogni venerdì in palestra e in sede

Books crossing sono disponibili presso la nostra sede libri (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**

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

l'Informatore

ANNO XLV - N° 130 MARZO 2023

Pubblicazione periodica di
SWEET HEART - DOLCE CUORE ODV

Direttore responsabile:

Stellio Capato

Hanno collaborato:

G. Alessi, D. Bonifacio, P. Broussard
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

Giorno d'estate 23

Nuvoli bianchi,
che si stagliano
come fantasmi
nell'azzurro del cielo,
evocano i ricordi
che si annidano
nel tuo io.
Distolgono lo sguardo,
le voci che si
sentono lontane.

Dal prato,
il profumo
di fieno tagliato
ti invade l'essere.
Nell'essenza
di un benessere
naturale che
s'infonde in te,
misero mortale.

Le margherite ora
chiudono le corolle
alla luce diafana
del giorno morente,
come tante animelle
che vanno a riposare.

Barbajune