

l'Informatore

CI VORREBBE UN AMICO (ANTONELLO VENDITTI)

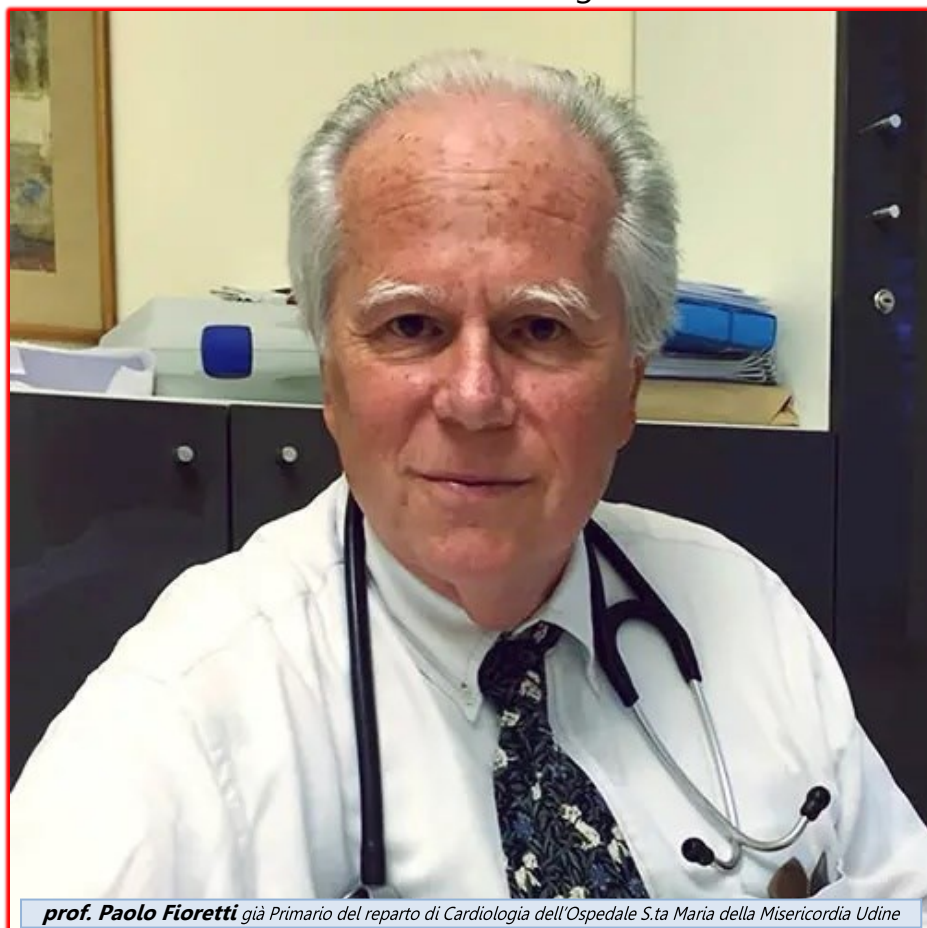
A cura di **Pietro Broussard**

Socio e Membro dell'Organo Di Amministrazione di Sweet Heart Dolce Cuore

Una serie di eventi fortunati mi ha consentito di rivedere, dopo più di cinquant'anni, un compagno di scuola, oggi personalità affermata ed autorevole nell'ambito della comunità scientifica internazionale.

Questi è Paolo Fioretti, trie-

stino, laureatosi in Medicina a Milano con lode e massimo dei voti, specializzato in Cardiologia a Pavia, per 10 anni responsabile dell'Emodinamica presso la Cardiologia di Trieste del prof. Camerini, per 15 anni responsabile di vari settori clinici e di diagnostica non invasiva



prof. Paolo Fioretti già Primario del reparto di Cardiologia dell'Ospedale S.ta Maria della Misericordia Udine

Trieste xè magia...

Anderò in ovovia
co xè bora svolo via,
me riparo in galeria
casca joze
par magia...

Po sognando la tranvia
soto el cavalcavia
xe alagado
mama mia,
anca qua me par magia.

L' Adriatica fermada
la xe forsi un fià sfigada,
no xe adata
pareria
ma Trieste xe magia.

Me ga dito i pensionai:
"no capimo 'ste magie"
man in schena
e concentrai
"femo un per de Ave Marie"...

gianpacco



**Lunedì 11 e 25 settembre 2023 riprendono i corsi di ginnastica
nei giorni di lunedì mercoledì e venerdì con inizio:**

Dal 25 settembre: **1°T: 08:45 - 2°T: 9:45 - 3°T: 10:45 - 4°T: 11:45 al Palachiarbola**

Dal 11 settembre: **5°T: 17:00 presso la palestra dell' "Istituto Comprensivo di Via Commerciale"**

con attività di insegnamento e ricerca presso il Thorax Center, Università Erasmus di Rotterdam (prof. Hugenholtz), membro nel contempo di varie società culturali e titolare di un dottorato di ricerca in Cardiologia clinica, per 13 anni Primario del reparto di Cardiologia all'Ospedale S. Maria della Misericordia di Udine, come successore del prof. Feruglio, insegnando nello stesso tempo Cardiologia presso l'Università di Udine, tuttora consulente presso alcune strutture sanitarie private.

Autore/coautore di circa 400 pubblicazioni scientifiche nel campo della cardiologia clinica e imaging cardiovascolare, si interessa, allo stato, di prevenzione cardiovascolare, di cardiologia per immagini e di nuove applicazioni digitali in cardiologia.

Qualche anno addietro, ad una riunione conviviale organizzata dai miei compagni di maturità per onorare il collocamento a riposo dell'allora Arcivescovo, nostro insegnante di religione al liceo, unito a tutti noi da vincoli affettivi e da sentimenti di reciproco rispetto, incontrai, fra i partecipanti ad una riunione nello stesso ambiente (rappresentati dall'equipe medica della Divisione di Cardiologia dell'azienda sanitaria triestina), proprio l'illustre persona in parola.

Lo riconobbi con assoluta certezza dalle sue caratteristiche, individuando in lui il compagno di scuola media che in seguito non ho più

rivisto a causa delle scelte di studio successive (liceo scientifico/classico). Si trattava infatti proprio del professore, che, affabilmente, mi strinse la mano con cordiale semplicità.

Trasorse ancora qualche anno da quell'incontro fortuito, fino al reciproco "scambio dell'amicizia" sui social, in occasione dei compleanni, eventi che il social, per la verità, segnala, molto opportunamente nella fattispecie, con un utile Memento.

Fu così che decidemmo di vederci, fissando l'appuntamento in un caffè di Udine: arrivammo entrambi puntuali ma prendemmo posto ai tavolini in via Mercato Vecchio seduti con la schiena opposta l'un l'altro, col bizzarro risultato di riuscire a parlarci faccia a faccia solo dopo un'inutile lunga attesa, alla fine arrestata dallo squillo del mio telefonino chiamato su iniziativa del professore ormai stanco di aspettare.

È il caso di compiacersi delle consuetudini del social e dell'utilità dei telefoni cellulari ...

Seguì fra noi il breve ricordo delle circostanze di rito e degli avvenimenti degli ultimi cinquant'anni, con considerazioni utili, specie ad un socio dello Sweet Heart.

Con la sua autorità ed esperienza nella prevenzione e nel trattamento della cardiopatia ischemica e delle sue complicità, il prof. Fioretti può esserci di grande aiuto, rappresentando

molto più che un utile riferimento culturale appropriato, valido per scuotere dal torpore la nostra determinazione di rimettere in moto la muscolatura corporea, al fine di migliorare la nostra qualità di vita, prevenendo così l'anomala condizione dell'organismo, causata da alterazioni organiche o funzionali.

Anche se la cardiopatia ischemica (vale a dire il complesso delle manifestazioni che hanno caratterizzato negativamente il nostro trascorso sanitario, segnato in parte dall'età e dalla sofferenza, in parte da errori riconducibili al mancato superamento della soddisfazione puramente materiale connessa all'imperante consumismo) ha indubbiamente favorito la nostra capacità di associarci, facendoci raccogliere in un gruppo compatto (l'attuale sodalizio), non vi è dubbio che è assolutamente necessario perseverare nei virtuosi propositi messi in atto in questi anni, alimentando le convinzioni già ammesse in base all'evidenza delle prove o alla validità degli argomenti addotti, confortati da opinioni scientifiche conformi.



By **Pietro Broussard**
Socio e membro dell'Organo di Amministrazione

I nostri racconti

Il nostro socio e amico Furio Delben pensa alla sua fanciullezza, evitando di parlare di salute, ma volendo evocare dei bei momenti della sua vita di bambino passati assieme alla sua famiglia.

C'è un po' di tutto, viaggio, ricordi di guerra giochi sulla spiaggia e scherzi a scuola. Spero che il racconto risulti divertente agli iscritti a **SWEET HEART DOLCE CUORE ODV** ed ai nostri affezionati lettori. La parola all'amico Furio

s.c.

Quando si comincia ad invecchiare riemergono stranamente antichi ricordi. Sono episodi della prima infanzia che pensavi non aver tenuto in memoria. La natura, invece, lo ha fatto per te; in un angolo del tuo cervello c'è una scatolina dove sono stati conservati. Questo succede a me, ma questa volta è emerso uno bellissimo: le domeniche al mare con i miei genitori.

Erano gli anni del dopoguerra. Dopo tante paure e privazioni, la gente cercava di riprendere una vita normale concedendosi qualche svago. Non un granché, una giornata all'aria aperta fuori città.

Arrivava la domenica, lo capivo perché papà non andava al lavoro. La mamma in cucina trafficava con le pentole. Una volta pronti, prendevamo il tram che ci portava alla Stazione Centrale. Fatti i biglietti, si saliva sul treno in seconda classe. Ricordo i sedili di legno che dopo un po' mi facevano dolorare il sederino. Mamma allora mi creava un cuscinetto con gli asciugamani e allora il viaggio era veramente piacevole!! Guardavo

fuori il finestrino la mia città. Si notavano gli spazi scuri in mezzo alle case. Erano le zone bombardate durante la guerra. In lontananza, nel Vallone di Muggia emergevano delle strutture. Papà mi spiegò essere i relitti di alcune grandi navi da guerra.

Qualche anno dopo, con la sua barchetta a remi, mi portò a vedere questi mostri arrugginiti. Uno mi impressionò; dalla tolda emergeva un gruppo di cannoni rivolti verso il cielo.

Ma torniamo al nostro viaggio in treno.

Non si andava molto lontano, praticamente fino alla fermata di Santa Croce. Da lì si scendeva verso il mare facendo tre discese. Ad ogni discesa c'era una piazzola ove nella stagione estiva, al passaggio dei tonni, i pescatori di Santa Croce mettevano delle vedette.

Finalmente arrivati in spiaggia, camminando verso Canovella, arrivavamo al luogo dove abitualmente i miei erano usi accamparsi. Mio padre per prima cosa creava un riparo stendendo un telo mimetico (residuo militare) fissandolo al muraglione.

Eravamo anche vicini a una fonte d'acqua dolce che sgorgava poco più lontano.

Eravamo sistemati. Ombra, acqua dolce, pace e un bel mare davanti. Credo che per una giovane coppia, come i miei genitori, quello era il vero Eden!

A questo punto mio padre tirava fuori dal saccone delle stranezze: un fucile subacqueo a molla e una maschera. Questa l'aveva ricavata da un'antigas. In dotazione ai pompieri in forza ai cantieri. Papà aveva fatto servizio al San Marco.

Una volta indossata questa bardatura si immergeva in acqua e noi restavamo al

sole. Mia madre, non essendoci anima viva, si toglieva il reggiseno e prendeva il sole mentre io mi aggiravo per la spiaggia in cerca di qualcosa. Spesso erano grossi granchi porci che io stuzzicavo con una bacchetta. Mi ricordo che uno molto grosso riuscì a spaccarmi il ramo!

A fine giornata quando il sole è un disco arancio che scende nel mare calmo, si smontava il bivacco e s'incamminava verso quella discesa che ora era diventata salita!! Papà, oltre al borsone, doveva anche prendermi sulle spalle, poiché dicevo di essere stanco. Era anche vero, una giornata al mare può esserlo per un bambino di sei anni. Il giorno dopo mia madre cucinava il pesce e anche il grosso granchio. Il granchio non lo mangiavo, però mi facevo dare la grossa chela.

Chissà!... .. forse per farne un amuleto???

Il giorno dopo a scuola, durante la ricreazione, si era usi radunarsi in gruppi.

Le bambine da una parte a chiacchierare, i maschi a parlare dei giochi o del film visto all'aperto nella parrocchia del rione. Ad un certo momento uno strillo le bambine a saltare come cavallette fuggendo in tutte le direzioni.

Sul pavimento i resti di un mostro una grossa chela di granchio!!! Ecco che dalla parte dei maschi scoppiava una fragorosa risata e sberleffi verso le paurose.

Davanti al gruppo, il capo dello scherzo rideva soddisfatto.

Non sapeva che la maestra, visto tutto, lo avrebbe mandato dal sig. Preside!! .

Fine indecorosa dell'autore di un bellissimo scherzo.

il socio **Furio Delben**

ALLO SWEET HEART CLUB 2023

Gennaio 1989: si presenta da me un amico, al quale avevo chiesto, conoscendo la sua abilità, di posare ed applicare la carta da parati alle pareti del vano, adiacente al mio appartamento, che il locatario aveva inaspettatamente liberato e che, ristrutturato, avrebbe potuto essere trasformato in piacevole soggiorno luminoso, con affaccio sul colle di San Giusto e vista sul Campanon della Cattedrale. Ci avviamo verso casa per un preliminare opportuno sopralluogo, assieme alla di lui moglie, una gentile signora che si accompagna a noi, non senza fare sosta, lungo la via, ad un bar per un aperitivo.

Nel salire la scala a chiocciola di casa, necessariamente a piedi (non c'era allora l'impianto dell'ascensore), giunti al quarto piano, avverto uno strano malore che mi sconvolge e mi impone di proseguire con nausea, enorme fatica e grande sforzo. Entriamo in casa e, a causa delle mie condizioni di profonda sofferenza, la gentile signora e il di lei marito mi convincono con insistenza a prender fiato: lei mi rassicura disteso mentre lui allerta i soccorsi, che giungono lesti ad prestarmi aiuto ed assistermi. Mi portano all'ospedale ...

Di essi coniugi ho un piacevole grato ricordo; quanto al periodo successivo preferirei dimenticarlo per aver avvertito un determinato stato fisico molto spiacevole oltre ad una sensazione intima di grave apprensione, pur tuttavia apprezzando moltissimo l'assistenza clinica prestatami dalla sanità pubblica con i mezzi di allora, quando la struttura assistenziale specifica consisteva in pochi casi trattabili in maniera specialistica a causa della contemporanea occupazione degli ambienti dedicati disponibili.

Infatti non era possibile estendere a tutti i nuovi ricoverati il trattamento peculiare della cardiologia interventistica non chirurgica nella struttura "cateterismo cardiaco", comprendente ad esempio l'angioplastica e lo stent (a quei tempi non certo sufficiente al soddisfacimento di tutte le necessità del Reparto di Cardiologia dell'Ospedale Maggiore, magistralmente diretto dal compianto prof. Fulvio Camerini, illustre innovatore, maestrale guida di una splendida equipe di sanitari).

A seguito del ricovero in Unità Coronarica entro a far parte dei sofferenti di cuore, cardiopatici cioè affetti da condizioni di cardio-

patia ischemica, da aritmie o da difetti cardiaci congeniti, da anomalie strutturali e/o funzionali a carico di una valvola cardiaca, da alterazioni strutturali del miocardio o patologie quali infezioni batteriche o virali.

Affronto la riabilitazione con un morale molto basso e mi sottopongo alle esercitazioni con timore, tuttavia sostenuto con timida ma efficace sicurezza consolatrice da una cara persona, al quale mi affido senza alcun disagio nei momenti di maggior crisi e sconforto e che oggi tutti ricordiamo con affetto come un amico, il dottor Pierpaolo Gori. Bobo (per gli amici) è capace, quando si accorge che stai male, di venirti a soccorrere là dove ti trovi e guardarti a vista sino alla tua ripresa, se positiva e corrispondente alle aspettative.

A questa efficace riabilitazione segue un intervento chirurgico: il by pass aorto-coronarico che riattiva la circolazione coronarica, tuttavia un altro periodo, altrettanto critico quanto il primo, segue questo favorevole avvenimento.

Mi soccorre nuovamente Pierpaolo Gori con i suoi provvidi consigli e suggerimenti terapeutici e un'ulteriore pratica di riabilitazione riesce a conferire maggior vigore fisico e morale alla mia vita, già oppressa dalle dure prove alle quali il corpo e l'animo sono stati sottoposti.

In più di un'occasione Gori mi accenna ad un Circolo, dove i tuoi simili si ritrovano con spirito di comunanza spirituale ed affettiva e dove cercano di realizzare con prudenza l'asserto emergente che sostiene che la pratica del movimento muscolare può migliorare o, addirittura, aver ragione del degrado fisiologico che la cardiopatia ischemica e le altre patologie cardiache producono, con l'adottata aggravante dell'imposto riposo ad oltranza, trattamento sino ad allora molto comune.

In effetti l'educazione ad un comportamento, fisiologicamente adatto ad una prestazione fisico-sportiva costante nel tempo, può permettere la realizzazione di un recupero, ovvero di un miglioramento delle costanti indicative di un'evoluzione delle condizioni cardiovascolari, che si avvera quando l'individuo compie alcuni atti che, con piccolo impegno di energie, producono modificazioni vantaggiose favorevoli, tra l'altro, allo sviluppo dell'attività fisica complessiva.

Indubbiamente l'educazione fisica elementare di mantenimento, funzionale a tutte le citate patologie, non può che favorire l'omeostasi cardiovascolare.

Fiducioso nella validità di tali premurose sollecitazioni, inizio a frequentare lo SWEET HEART "dolce cuore": qui trovo compagni pienamente concordi con la linea di condotta citata e riesco a dividerne i rischi, le responsabilità, gli impegni e, perché no, anche il piacevole svago che si sviluppa nelle attività comuni che vengono proposte nel tempo libero.

Tale frequentazione mi induce ben presto ad iscrivermi al corso di ginnastica di mantenimento, tenuto dal sodalizio nella piccola palestra di cui è dotata la Scuola Divisione Julia di viale XX Settembre, un tempo Liceo Ginnasio Francesco Petrarca, Istituto scolastico dove ho conseguito la maturità e pertanto sito graditissimo oltreché sede di piacevoli ricordi.

Ivi il prof. Saul Laganà ci insegna ad affrontare gli esercizi a noi più adatti, ci assiste ed accompagna nella pratica con autorità e competenza, accompagnate da una notevole pazienza.

Imparo a liberarmi dalle riserve personali di poca importanza che però mi impediscono di godere della vita e dal torpido timore, preconcetto, di esercitare il corpo a piccoli sforzi: acquisisco una maggiore scioltezza nei movimenti ed una rinnovata incontenibile spinta ad agire ed operare in libertà.

Riesco finalmente a riprendere il lavoro con piacere, continuando a frequentare il Circolo almeno nelle ore dedicate alla ginnastica.

Purtroppo dopo pochi mesi, l'occupazione lavorativa full time non mi consente l'agevole accesso alla palestra con la consueta cadenza pomeridiana e in breve sono costretto a rinunciare a rendere abituale la mia frequenza a l'agognato Circolo, fino alle dimissioni da socio.

Nel 2010 per me arriva il pensionamento: in vent'anni il Circolo si è sviluppato ed opera con mezzi adeguati. Infatti è stato ricompreso nelle Onlus (Sigla di Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale), enti di carattere privato che, in base allo statuto o all'atto costitutivo, svolgono la loro attività per finalità esclusive di solidarietà sociale senza fini di lucro in un settore ritenuto, dall'ordinamento, di interesse sociale.

Sweet Heart ha assunto in città un certo peso nello svolgimento della vita sanitaria ed assistenziale: infatti opera al Palazzetto di Chiar-

bola, organizza simposi e riunioni, passeggiate ed escursioni, esegue gratuitamente esami ematici e misurazione della pressione arteriosa, insomma è un'istituzione decisamente affermata.

Un caro amico, Luigi Giampedrone, sollecita la mia iscrizione e così riprendo volentieri la frequentazione al Sodalizio, con fondati auspici promozionali dello stato di salute a lungo termine, da condividere con nuovi amici, miei consoci.

Trascorrono altri 12 anni e l'Onlus, per effetto del Decreto Legislativo 3 luglio 2017, n. 117 (Codice per il riordino e revisione degli enti del Terzo Settore), diviene ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO (ODV), la cui attività è regolata dall'Organo di Amministrazione (ODA), già Consiglio Direttivo, dello Sweet Heart.

Quest'ultima Associazione, in quanto ODV, non ha scopo di lucro come la precedente e persegue finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale in favore di terzi mediante lo svolgimento di attività quali (nello specifico) interventi a servizi sociali e prestazioni sanitarie, organizzazione e gestione di attività culturali, artistiche e ricreative di interesse sociale (incluse attività, anche editoriali, di promozione e diffusione della cultura e della pratica del volontariato e delle attività di interesse generale).

L'impegno, in particolare, riguarda la promozione, organizzazione e gestione di attività di tipo ginnico-sportivo, nell'ambito dei metodi di riabilitazione suggeriti dagli organi sanitari, quale concreta attività di mantenimento. Inoltre si dedica e promuove, in collaborazione con l'Azienda per i Servizi Sanitari, ora ASUGI, specializzata nella lotta contro le malattie cardiovascolari, iniziative atte ad assicurare e diffondere forme preventive e riabilitative aggiornate e potenziate. Promuove ed organizza ancora attività di tipo assistenziale, ricreativo, culturale e informative tramite conferenze o pubblicazioni.

Su tali basi il mandato del "Circolo" originale, ora ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO, altresì collegata al recentemente istituito DAT (Dipartimento Specialistico Territoriale), struttura clinica dell'ASUGI, finalizzata ad assicurare la presa in carico multiprofessionale dei pazienti pluripatologici ed alla produzione delle prestazioni specialistiche territoriali nelle discipline di sua pertinenza, contribuendo anche alle relative attività di prevenzione e di promozione della salute) risulta significare una struttura svolgente attività territoriali

che rispondono alle esigenze di prevenzione, cura e riabilitazione dei più frequenti bisogni di salute del territorio, sulla base dei dati epidemiologici, come le malattie croniche ad alto impatto sociosanitario sulle strutture cardiologiche, pneumologiche, diabetologiche (in stretta relazione funzionale anche con la SC Diabete e Centro Trattamento Piede Diabetico) e nefrologiche.

Il dottor Andrea DI LENARDA, Responsabile del Centro Cardiovascolare e ispiratore culturale dell'ODV Sweet Heart Dolce Cuore, è il Direttore del DAT: egli collabora da molto tempo con l'ODV dello Sweet Heart, organismo di riferimento circa le iniziative da intraprendere.

Arriviamo a marzo 2023: poiché a causa dell'inagibilità del Palazzetto di Chiarbola, a causa dell'insufficiente adeguamento alle norme antincendio vigenti, il Circolo dei Cardiopatici (oggi ODV, organizzazione ormai degna di riconoscimento per la valenza socio-sanitaria acquisita nel tempo) ha dovuto cercare una nuova casa in grado di ospitare la "ginnastica di mantenimento", elemento che, per sua validità e valutazione, in quanto giudicata "di pubblica utilità", ha acquisito indubbi meriti.

La Società Ginnastica Triestina, come già nel passato, ha offerto la sua ospitalità nella storica palestra di via della Ginnastica che, al piano superiore dispone di una sala utile allo scopo e dotata di comodi servizi, capace di allocare 25 ginnasti per turno, sì da permettere all'ODV di non interrompere i corsi d'istituto dell'anno 2022-23 ormai avviati e diretti dagli specialisti, professori Saul Laganà e, più di recente, Martina Adriani, frequentati con soddisfazione da più di un centinaio di soci.

Con riferimento al periodo trascorso in corrispondenza ai fatti compresi nella presente esposizione, sono in grado di affermare (compiacendomi) che il Club Sweet Heart si è evoluto in notevole misura, raggiungendo un buon livello di soddisfazione dell'utenza, rappresentata dai soci.

Infatti, poiché esiste un rapporto stretto e complesso tra stile di vita e atteggiamenti nei confronti della malattia, si deve considerare che, più le persone sono spaventate, meno adottano comportamenti finalizzati alla promozione della salute a lungo termine.

Prestare attenzione ad una nutrizione salutare, impegnarsi in programmi di attività fisica, cercare di garantirsi un adeguato numero di ore di sonno, sono fattori che influenzano

notevolmente lo stile di vita, che deve uniformarsi quindi alle evidenze scientifiche in materia.

Effetti positivi sulla salute si hanno praticando un'attività fisica regolare (sia a livello fisico che cognitivo), come pure adottando il regime di dieta sana e bilanciata (con miglioramento dei livelli di nutrienti e colesterolo nel sangue) ed adeguando il riposo, evitando stress eccessivi, sì da produrre benefici in numerose condizioni patologiche, fino a promuovere una sorta di autoterapia, pratica che può massimizzare gli effetti delle terapie farmacologiche e, nei casi più favorevoli, arrivare anche a ridurre la prevalente ma non esclusiva importanza dei medicinali.

Considerazioni che sostengono la scelta dipartimentale del DAT, attuata dall'ASUGI, coinvolgente pazienti affetti da patologie croniche diverse, ai quali fornire un complesso organico di nozioni tecniche, mediante il coordinamento, l'insegnamento e la frequentazione collettiva di soggetti di analoga condizione.

A mio parere sarebbe augurabile, con una valida motivazione, fornita da interessi, attività e finalità comuni, che non solo i pazienti cardiopatici, ma anche, relativamente alla struttura e all'organizzazione, quelli affetti da patologie pneumologiche, diabetologiche e nefrologiche, si accorpessero in unico Sodalizio, in comunanza di vita culturale e sociale, sì da far fronte comune alle circostanze che si frappongono al regolare conseguimento delle ottimali condizioni di vita.

Pietro Broussard



L'angolo della poesia

DIFESA

Un giovine, poeta de talento,
noi veci, el ne ga fato osservazion,
per via che no se meti sentimento
co se scrivi in dialeto del melon.
Tirava ai nostri tempi un altro vento
e co se stava insieme de scondon
se la butava sempre in parlamento
per tirarghe i do coli al polastron.
E po, per ciacolar co la morosa,
se se strucava tanto de vizin
che ... se taseva, o se parlava in prosa.
I versi, invece, roba che se manda,
i sbateva le alete oltra el confin
per saludarne la morosa granda.

Giulio Ventura
da Bocade de fumo

MAGIA

I fari se distuda
un sufion dismissia
fin l'ultimo camerin.

In zito vardo 'torno
squasi a sentir el buligar
del publico,
squasi a imparar
un novo truco.

Zuco'l sipario:
a verzerlo ghe penserà
la magia de quele tole.

gianpacco

SI ENO

Chi no sa dir de sì
xè sempre incocalì
se far o se no far
no'l se sa distrigar.
Chi bazila con lu',
no'l la finissi più.
Chi no sa dir de no
che tutti lo fa zo.
No'l pol mai più rivar
a farse rispetar.
Le zuche senza sal
finissi a l'ospedal.
Chi che sa dir de sì
xè sempre riverì;
chi che sa dir de no
con un l'ingruma do ...
Ma chi no sa imbroidar
oggi el se pol negar.

Giulio Ventura
da Bocade de fumo

Tratto da "Un fià eussì un fià colì" di Rita Verginella

ISTRIA

Istria

*Come te gavemo persa,
Con tanta indifferenza
de sèta gente che de noi istriani italiani
no ghe gaveva interessà proprio gnente;
quel nostro bel mondo
gavemo dovù lassar,
veci, sovanì, contadini, pescadori, artigiani,
operai
jera duta brava gente,
che con amor e sudor gaveva lavorà
par mar e par tera.*

*Nissun, par el mondo, bisogno de vignir gaveva,
ma la no te podevi più star
parché ogni sòmo jera una,
che de paura le gambe te fasceva tremar,
i cavei drissar, no podendo nianca parlar.*

*Ogi squasi i volarà duto insabiar e pagina voltar,
ma no se pol come 'na spugna*

*scancelar 'sto passà
che par noi istriani xe sta
un remoto trapassà.*

*No pensar che i storici contarà la verità,
ognidun scriverà
con quella campana che più ben ghe sonarà;
solo chi ga vissù la storia là
pol contar la verità,
e quel che xè sta ben scotà
portarà el segno fin che vita el gavarà.*

*Istria, el tuo mar e la tua tera
nel pensier de noi istriani
ti te son ogni sera.*

Rita Verginella

Le ricette della nostra cucina

Snìte (Schnitte come diria Franz)



- ♦ uova
- ♦ zucchero
- ♦ olio o strutto

Procedimento

Versate il latte in una ciotola, (a piacere, eventualmente, lo potete dolcificare con dello zucchero vanigliato) e immergetevi le fette di pane che devono essere circolari con un diametro di 5~6 cm e alte circa 1 cm.

Sgocciolatele quasi subito e passatele nelle uova che avrete precedentemente sbattute e nelle quali avrete aggiunto un po' di zucchero

Riscaldate molto bene l'olio o lo strutto in un'ampia padella, e tuffatevi le Snite, quattro ~ sei per volta. Rivoltatele spesso, e quando avranno assunto un bel colore dorato su entrambi i lati sgocciolatele, e trasferitele su carta assorbente da cucina dove dovrete far sì che si liberino dell'unto in eccesso (a tal fine è bene cambiare più volte la carta assorbente).

Impilate su un piatto le fette, facendone vari strati e cospargendo ogni strato di sciroppo alcolico per dolci, tipo rhum Fantasia [o, in mancanza di questo, di vino liquoroso] e di abbondante zucchero (non a velo).

Consiglio

Servitele calde ma sono ottime anche se gustate fredde e pure se rafferme da giorni.

Buon appetito!

da Roberto Pagani, Trieste (Italia)

Storia della ricetta

Alcune fonti raccontano che.... Questa "specialità" alla buona, che un tempo s'incontrava molto più spesso sia sul Carso che in città, è di sicura origine romana.

Duemila anni fa, infatti, le **Snìte** si chiamavano **Fric-tulze** e venivano vendute calde nelle strade, in particolare vicino alle arene e ai teatri nei giorni di spettacolo. Si differenziavano dalle attuali perché lo zucchero, allora, era quasi introvabile, il pochissimo disponibile arrivava dall'India e aveva un prezzo che persino i miliardari dell'epoca giudicavano eccessivo, perciò si usava il miele, finissimo per i "siori", spurio e di infima qualità per la plebe.

Il nome di origine tedesca (deriva da Schnitte = fetta) è inspiegabile, in quanto l'ininterrotta presenza di questi popolareschi dolcetti, qui da noi come altrove, è ampiamente provata. Di certo resta solo il fatto che i carsolini li hanno acquisiti dai triestini, e non viceversa ... Avranno ragione?

Ingredienti (per tante persone)

- ♦ fette di pane raffermo
- ♦ latte

Le iniziative di Sweet Heart

Visita alla Mostra del Museo Postale, passeggiata e convivio «SFIZI DI POSTA» - Giovedì 30 marzo 2023



Presso "Museo Postale" - P.zza Vittorio Veneto, 1

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2023 Sfizi di Posta/2023 Sfizi di Posta.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2023/Sfizi%20di%20Posta/2023/Sfizi%20di%20Posta.mp4)

Si è svolta giovedì 30 marzo la visita museale al Museo Postale e Telegrafico della Mitteleuropa, dove la sempre coinvolgente dottoressa Chiara Simon, ha entusiasmato i presenti con la sua narrativa sulla posta a Trieste, gli strumenti usati e l'illustrazione delle specifiche cartoline. Il nostro socio, Nicola Russo, ha fatto omaggio al museo di una cartolina inviata da Mosca il 26 giugno 1969 dall'attore Vittorio De Sica. E seguita la passeggiata ed il convivio presso "Casa Pepe". Pochi ma buoni

«Assemblea dei Soci» - Giovedì 20 aprile 2023

Presso l'«Unione degli Istriani» - Via Silvio Pellico, 2

I migliori canoni del volontariato emergono dall'assemblea ordinaria del 20 aprile 2023 svolta nella Sala Maggiore dell'Unione degli Istriani e indetta dall'O.d.V. Sweet Heart Dolce Cuore di Trieste per il rinnovo dell'organo di amministrazione, triennio 2023÷2025. Il numero dei soci presenti in sala e quello delle deleghe pervenute rendono valida l'assemblea. Il socio Brait è nominato presidente di assemblea.

Il Presidente in carica, Domenico Bonifacio nella sua relazione comunica, soddisfatto, la ripresa dell'attività ginnica nella palestra del Palazzetto di Chiabola. Poi illustra sia le iniziative sociali già svolte, sia quelle programmate per i prossimi mesi. Il Tesoriere Dario Gobbo cita le nuove procedure amministrative e fiscali, previste dalla normativa vigente nel Terzo Settore, a cui appartiene l'associazione. Illustra il bilancio consuntivo 2022, senza tralasciare le difficoltà oggettive emerse durante la pandemia, ma attualmente superate. Il bilancio è approvato all'unanimità. Si procede all'elezione dei membri dell'Organo Di Amministrazione per il triennio 2023÷2025.

Dallo spoglio delle schede risultano eletti: Bonifacio con 55 preferenze; Alessi con 52 preferenze; Capato con 51 preferenze; Riavini con 46 preferenze; Brait e Pignatelli con 44 preferenze; Michelazzi con 43 preferenze; Broussard con 27 preferenze; Bianchi con 25 preferenze. Congratulazioni ai soci eletti e auguri sinceri per il loro "lavoro" generoso e proficuo. Sempre grazie!

Con le espressioni di rinnovatissima e profonda amicizia, la serata si conclude animata da un corale arrivederci in altri eventi lieti e piacevoli. Al prossimo incontro!

Francesca Rutigliano

Partecipazione libera al «Carnevale internazionale a Trieste» - Sabato 22 aprile 2023



Carri e maschere dalle rive a Piazza Unità d'Italia

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2023 CarnevaleInt/CarnevaleInt2023.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2023/CarnevaleInt/CarnevaleInt2023.mp4)

Grande novità quest'anno; patrocinato dal Comune di Trieste un ricco programma suddiviso essenzialmente in tre parti: la prima, dalle ore 11:00, intitolata ALLA CORTE DI RE CARNIVAL, animazioni con artisti di strada, la seconda, dalle ore 14:00, intitolata CARNEVALI SENZA FRONTIERE, grande sfilata di carri allegorici e gruppi mascherati, la terza, dalle 17:30, intitolata EVVIVA RE CARNIVAL, festa di chiusura con musica, DJ e artisti di strada. Una bella festa a cui qualche socio ha preso parte come Banda Vecia Trieste.

Partecipazione libera alla «Family Color Run» Mugalunga sul Mar» - Domenica 23 aprile 2023



Partenza dal piazzale di P.to San Rocco - Muggia

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2023 FamilyColorRun/Mugalunga2023.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2023/FamilyColorRun/Mugalunga2023.mp4)

Sweet Heart Dolce Cuore è presente all'evento col la partecipazione di singoli soci. Martina, la nostra insegnante di attività motoria, non può certo mancare. Lei c'è sempre in ogni manifestazione di questo tipo ed è per noi soci un grande esempio.



Serata di canzoni triestine con la Banda Folcloristica «VECIA TRIESTE» - Giovedì 4 maggio 2023



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

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2023 SerataVeciaTrieste/SerataVeciaTrieste_2023.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2023/SerataVeciaTrieste/SerataVeciaTrieste_2023.mp4)

La sera di giovedì 4 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



Le iniziative di Sweet Heart

convivio, con tris di primi, secondo piatto, tris di contorni, acqua, vino dolce e caffè, è stato come sempre all'altezza dell'"Hostaria".



Ancora la RUN SPRING 2022 «Family Spring Run» - domenica 7 maggio 2023

da Miramare a piazza Unità - 7 chilometri

URL video: http://www.dolcecuoretrieste.it/2023_TriesteFamily/MaratonaFamily2023.mp4



Ancora un 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.

Ritrovo di **Dolce Cuore** ore 8³⁰ in piazza Libertà davanti all'**Hotel Impero**. 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 2024 più numeroso ed in forma che mai.



S.C.

Presentazione di «Sweet Heart Dolce Cuore» - Martedì 9 maggio 2023

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



Martedì 9 maggio, il presidente, Domenico Bonifacio, è stato ospite dell'Università della III Età, dove, nell'aula magna di Via Corti, ha illustrato ai presenti, tra cui il presidente, avv. Lino SCHEPIS, la nostra associazione e le molte iniziative svolte sia a favore dei cardiopatici, organizzando attività ricreative, assistenziali, sia per la diffusione della cultura per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

I nostri in Piazza Unità per la «Festa della Repubblica» - Venerdì 2 giugno 2023

presso piazza Unità d'Italia

Alcuni dei nostri soci, non hanno voluto far mancare la loro presenza in Piazza Unità d'Italia in occasione della festa della repubblica, per il rito dell'ammaina bandiera.



Qui a sinistra il nostro Socio Luigi Giampedrone, ex ufficiale del "Piemonte Cavalleria", socio e membro del consiglio direttivo della Associazione Nazionale Cavalleria (A.N.A.C.).



A sinistra le crocerossine volontarie; la prima della fila è la nostra socia Romana Olivo. A destra il nostro Presidente e consorte in appoggio alle unità cinofile di salvamento

S.C.



Le iniziative di Sweet Heart

Un'ora di Buona Musica con il CORO I GIOIOSI «La Magia della Musica» - Giovedì 18 maggio 2023

Presso l'«Unione degli Istriani» - Via Silvio Pellico, 2

URL video: http://www.dolcecuoretrieste.it/2023_CoroUI/Corale2023.mp4

La musica unisce e uniti si vince ...

Un'identità ben rappresentata durante il concerto del Coro "I GIOIOSI" svolto il 18 maggio 2023 nella Sala Maggiore dell'Unione degli Istriani di Trieste. Il coro a voci miste, comprendeva alcuni rappresentanti dell'ex Coro MELARA e dei soci della Sweet Heart Dolce Cuore di Trieste. Al pianoforte la Direttrice Elisa Frausin; referente e coordinatore l'amico Stellio Capato. Il saluto di benvenuto è stato espresso dal Vicepresidente dell'Unione degli Istriani e dal Presidente della Sweet Heart Dolce Cuore, Domenico Bonifacio.

Il Coro si è magistralmente esibito in una piacevole e interessante fantasia musicale, comprendente brani della tradizione popolare, di opere e operette classiche, di canzoni triestine e di quelle specifiche del coro. L'esibizione perfetta ha coinvolto spesso i presenti, suscitando emozioni e ammirazione. Cari ricordi si sono rivissuti con brani del '700, del 1936, del 1952. Che dire poi dei passi tratti dalla "Principessa della Czarda", da "Al Cavallino Bianco", dal "Nabucco"? Un'atmosfera incantevole di arte e storia musicale! Nel settore tipicamente triestino, sempre efficaci le canzoni più popolari cantate con entusiasmo da varie generazioni. Tra le composizioni per il coro, quella del 2019 - premio delle



Circoscrizioni al 41° Festival della Canzone Triestina. Non è mancato l'omaggio al maestro Lelio Luttazzi con la parodia "Anca el can se gà rabià", classificata terza al 43° Festival della Canzone Triestina del 2022. Lo scroscio degli applausi per tutta l'esibizione e per il bis finale, l'allegria manifestata durante il rinfresco, hanno testimoniato l'efficace validità dell'iniziativa, fatta di empatia, aggregazione, condivisione, entusiasmo. **Bravissimi tutti!** Grazie per la gioia che ci avete donato! Grazie per le emozioni suscitate dall'armonia e dalla magia musicale in tutti noi!

Francesca Rutigliano

Festa di Fine Corsi «Incontro conviviale e saluti augurali» - Giovedì 25 maggio 2023

Presso la «Fattoria Carsica La Bajta - Sales, 108

URL video: http://www.dolcecuoretrieste.it/2023_FineCorsi/2023_FineCorsi.mp4



Giovedì, 25 maggio, preno di fine corsi alla Bajta di Sales. Il tempo incerto non favorisce la "scarpinata", ma la sala puntualmente si affolla e la conversazione si anima sempre più. Nel saluto iniziale il Presidente Bonifacio ringrazia i generosi collaboratori che contribuiscono alla "vita" dell'associazione: i maestri, le

crocerossine, i volontari. Durante il suo intervento, il prof. Di Lenarda esprime ammirazione per le iniziative della Sweet Heart Dolce Cuore ed esorta all'attività fisica costante. Rileva, inoltre, le attuali fasi organizzative per la cardiologia di Trieste, Gorizia, Monfalcone e nei distretti. Le gustose specialità culinarie offerte non riducono le chiacchierate sempre vivaci ed allegre. Frangorosi gli applausi per il trio Stellio, Gianni, Massimo che si esibisce in un piacevole repertorio canoro. All'epilogo della festosa giornata, ecco la meravigliosa torta, consumata all'aperto, mentre il sole rende confortevole la temperatura. Il brindisi finale s'intreccia con i saluti e gli auguri intrisi di gioia, speranza, ottimismo.

Personalmente ringrazio tutti per l'abbraccio collettivo dimostratomi. Lo ricambio con i migliori sentimenti di sincera, fraterna, perenne amicizia. Carissimi auguri di felice e lunga vita!

Francesca Rutigliano



PROSSIME INIZIATIVE

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

Presentazione Progetto "Nati Muoversi"
Giovedì 21 settembre 2023 - presso Società Velica Barcola Grignano

In Barcolana con "Nati per muoversi"
Domenica 8 ottobre 2023 - Barcolana 55

Ottobranta 2023 scarpinata e convivio (da confermare)
Giovedì 20 ottobre - presso "Hostaria ai Pini"

Castagnata 2023 scarpinata e convivio (da confermare)
Giovedì 9 novembre - presso "Trattoria Gostilina Sardoč"

FESTA SOTTO L'ALBERO 2023
Domenica 10 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 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 settembre 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



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.

Donna il tuo
5 x 1000
Codice fiscale
80036120329

ELARGIZIONI
presso tutte le
agenzie
**UNICREDIT
BANCA**

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

l'Informatore

ANNO XLV - N° 131 AGOSTO 2023
Pubblicazione periodica di
SWEET HEART - DOLCE CUORE ODV

Direttore responsabile:
Stellio Capato

Hanno collaborato:
M. Adriani, G. Alessi, F. Bianchi, D. Bonifacio,
P. Broussard, G. Pignatelli, F. Rutigliano, E. Svetina

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

Un giorno da leone

Quando la cinquantina è superata,
s'ammonisce la massima attenzione,
leggero a cena, niente a colazione
e l'ottantina è quasi assicurata.

Ma oggi che se campa a la giornata,
chi la rispetta più 'st'ammonizione?
E' mejo a vive un giorno da leone
che trent'anni da pecora affamata.

Chi conta li bocconi e le bevute
e se controlla da mattina a sera,
finisce pe' fregasse la salute.

E poi je po' succede, sarvognuno,
che, nun sia mai,
rischioppa n'antra guera,
arischia pure de morì a digiuno.

Aldo Fabrizi