

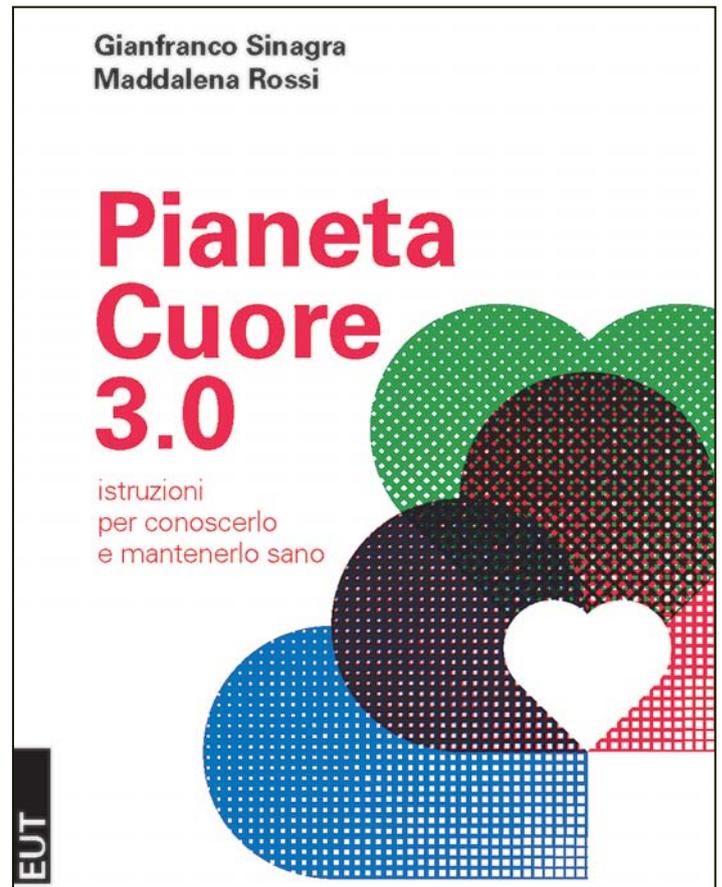
La pubblicazione si propone di far conoscere e diffondere informazioni e pratiche utili all'auspicabile e possibile superamento e successiva riabilitazione, fisica e psicologica, delle limitazioni indotte da problemi causati da una sindrome cardiovascolare

A partire dal presente N°134, l'Associazione ha il piacere di annunciare la pubblicazione del testo del volume "PIANETA CUORE 3.0", Autori il prof. Gianfranco SINAGRA e la dott.ssa Maddalena ROSSI, testo che sarà suddiviso secondo le parti progressive in cui si articola (capitoli), in corrispondenza dei numeri del periodico.

Rispettando le indicazioni degli ideatori ed esecutori del Progetto, si riporta per primo, a disposizione del lettore, il testo del Capitolo 16, di recente aggiornato, riguardante un argomento innovativo rilevante.

La Redazione ringrazia gli Autori per la gentile concessione, sicura di fornire ai Consoci ed ai Lettori tutti validissimi elementi di conoscenza, utili a favorire la prevenzione delle malattie cardiovascolari tramite la promozione dell'opportuna organizzazione di attività di tipo assistenziale, ricreativo e culturale, in sintonia ai metodi indicati dagli Organi Sanitari.

➔ **Pietro Broussard**



Un doveroso omaggio

È pervenuta dalla socia Francesca Rutigliano la seguente tenera attestazione di riconoscenza nei confronti dell'operato di un medico cardiologo, la dott.ssa Antonella CHERUBINI, che, con piena condivisione, non esitiamo a pubblicare.

È proprio vero che esistono gli Angeli: essi si identificano in coloro che si prodigano per aiutarci e per proteggerci. Dedico questa affermazione alla cardiologa dott.ssa Antonella CHERUBINI, che spesso mi ha assistita con la sua indiscussa professionalità. La conobbi parecchi anni orsono al Centro Cardiovascolare di Trieste, in occasione di una visita di controllo. Ero ancora spaventata dall'evento cardiaco che avevo vissuto ma subito capii che la dott.ssa Cherubini era una grande professionista: personalità raffinata, sguardo

attento e profondo, voce coinvolgente e persuasiva, rassicurante. Negli anni la mia fiducia verso di lei si è sempre più consolidata, grazie ai suoi generosi interventi decisionali. Quando la dott.ssa Cherubini mi riferì che era stata incaricata in un altro reparto, intuì il mio smarrimento ma mi rassicurò, dicendo che mi avrebbe seguita anche nella nuova sede; la realtà lo ha confermato. Più recentemente un improvviso disturbo mi costrinse a chiederle aiuto e lei, superando ogni situazione pratica, mi controllò ed intervenne subito in modo opportuno. Quando ci incontriamo per le iniziative ODV Sweet Heart, non manca fra noi un eloquente saluto di cortesia e di intesa.

Grazie dott.ssa Cherubini, accetti le mie migliori espressioni di stima, ammirazione e riconoscenza e mi permetta di considerarla un Angelo Custode, preziosa guida della mia vita. Grazie per sempre!

➔ **Francesca Rutigliano**

CAPITOLO 16 - La Cardiologia interventistica strutturale

LA CARDIOLOGIA INTERVENTISTICA STRUTTURALE

16.1 La TAVI (impianto percutaneo transcatetere di protesi valvolare aortica)

Ad oggi vi è la possibilità di sostituire la valvola aortica per via percutanea, ossia in modo tale da non aprire il torace e fare l'intervento chirurgico tradizionale. Questo ha permesso di estendere l'intervento riparativo anche a dei pazienti a cui prima era precluso, come quelli più anziani o con importanti comorbidità.

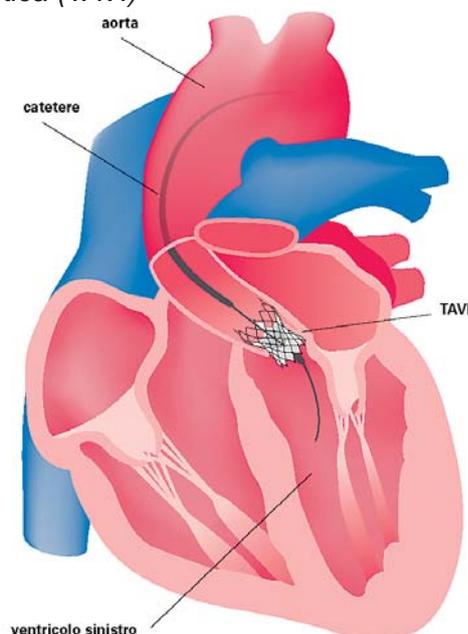
L'indicazione a questo tipo di intervento viene posta da un'équipe multidisciplinare di cardiologi, cardiocirurghi ed anestesisti (Heart Team) in pazienti che presentano caratteristiche anatomiche e cliniche specifiche.

La protesi è una valvola biologica in pericardio porcino che viene impiantata tramite dei cateteri inseriti facendo un piccolo taglio chirurgico all'inguine, in anestesia locale (TAVI transfemorale) oppure attraverso un'incisione di qualche centimetro a livello del torace in anestesia generale (TAVI transapicale). Dopo la procedura sarà necessario il monitoraggio dei parametri vitali in terapia intensiva per qualche ora. Una volta impiantata la protesi, dovrai assumere a vita un farmaco antiaggregante o, se già lo prendi, continuare l'anticoagulante. Come per tutte le altre procedure interventistiche, ci sono dei rischi, che aumentano in base alle condizioni cliniche dei pazienti ed alla gravità della valvulopatia. Fra questi i più frequenti sono le complicanze vascolari a livello dell'accesso arterioso e la comparsa di rallentamento del battito cardiaco (bradiaritmie) che a volte possono richiedere l'impianto di un pacemaker. Come per tutti gli interventi il paziente e la famiglia vanno sempre informati dei vantaggi attesi e delle complicanze possibili. La valutazione dei pazienti dovrà sempre includere gli indici di fragilità.

16.2 La MitraClip

Da pochi anni è possibile "riparare" l'insufficienza mitralica di severa entità e sintomatica con tecniche percutanee, e questo ha permesso di trattare anche quei pazienti che presentano elevato rischio cardiocirurgico. La MitraClip è una piccola protesi a forma di pinzetta che viene agganciata ai lembi della valvola mitrale e serve a ridurre significativamente (o addirittura annullare) il rigurgito di sangue dal ventricolo sinistro all'atrio sinistro. L'impianto avviene in anestesia generale, introducendo un catetere attraverso l'inguine, e viene guidato dall'esame ecocardiografico transesofageo (che ci informa sul corretto posizionamento del dispositivo). Dopo la procedura sarà necessario il monitoraggio dei parametri vitali in terapia intensiva per qualche ora. Dopo l'impianto della clip è necessario assumere per 1 mese aspirina, dopo di che la clip stessa sarà stata inglobata dal tessuto dei lembi della valvola mitrale. Tale procedura è destinata solo a quei pazienti che presentano caratteristiche anatomiche e cliniche specifiche e rispondono a precisi criteri di inclusione, dopo un'attenta discussione in Heart Team. Il principio della MitraClip è stato recentemente esteso a pazienti selezionati portatori di insufficienza tricuspide ed è attualmente in fase di studio.

Impianto transcatetere di protesi valvorare aortica (TAVI)



Il personaggio:

Renato, lo "Zio" dell'URSUS

Agli appuntamenti gym societari del primo corso Renato, di norma, arriva puntuale e quasi sempre per primo. Agli amici che talvolta lo hanno preceduto, prendendo posto prima di lui nello spogliatoio del Palazzetto di Chiarbola, si annuncia con un generoso battiporta all'uscio e con una decisa richiesta di permesso d'ingresso seguita da un saluto corale libero da ogni soggezione. Tutti ormai ravvisiamo essere Renato colui che con acquisita sicurezza di Socio ostenta la sua presenza alle attività ginniche del sodalizio; così lo accogliamo con l'atteggiamento di sostegno favorevole, concorde e affettuosamente tollerante per la sua manifestata e non celata appartenenza alla comunità dello Sweet Heart. Siamo consapevoli del fatto che il Socio Renato altri non è che "lo zio dell'Ursus", cioè di quel significativo e popolare simbolo dell'archeologia industriale del mare a Trieste.

Renato Fonda, classe 1944, "triestin patoco" benché nato a S. Quirino (PN), cresce come apprendista idraulico-meccanico, col servizio militare acquisisce la patente, convertita poi in civile, che gli consente di as-



sicurarsi sul campo la competenza necessaria ad es-

essere collocato a prestare la sua opera all'Arsenale, riuscendo ad essere apprezzato sì da essere assegnato all'impiego sui rimorchiatori e da lì promosso ad operatore di sala macchina all'Ursus, gigante di ferro, gioiello tecnologico dell'epoca pre-digitale. Arriva al punto di conoscere a fondo ogni caratteristica tecnico - strutturale dell'Ursus per aver svolto tale mansione lavorativa e, una volta cessata l'attività, curata la manutenzione.

Così, a 30 anni, può già occuparsi del funzionamento e della manutenzione del gigante Ursus, non disdegnando mansioni marittime specialistiche, talvolta impegnative, lavorando in piena armonia con i suoi colleghi di lavoro, con i quali intrattiene rapporti anche al di là della sfera lavorativa, rapporti amichevoli anche familiari che continueranno fino alla fine del mandato dedicato al lavoro.

Renato ama, oltre alla compagnia dei colleghi, anche andar per mare: tiene infatti a creare e diffondere la cultura del mare. Appena può, riesce ad armare un'imbarcazione di proprietà e si fa Socio di una Società Nautica per poterla usare. Nel corso di tale esperienza ha l'occasione di essere arruolato nella Guardia Costiera Ausiliaria, istituzione alla quale apparterrà fino all'indesiderato disarmo dell'Ursus, pontone gru del quale Renato finì per conoscere ogni particolare pregio e difetto e, naturalmente, stabilire anche con quel gigante un tipo di rapporto affettivo naturalmente singolare. A tutt'oggi è in grado di dire il tempo tecnico occorrente per mettere il pontone in assetto di esercizio, la massima alzata, se frontale o laterale o valutare carichi eccezionali o speciali effettuati nel corso degli anni.

Nell'ambito della Barcolana Renato ha coordinato per anni gli studenti dell'Istituto Nautico nel preparare gli ormeggi provvisori delle imbarcazioni concorrenti nel bacino San Giusto, sito fra molo Audace e Stazione Marittima, fronte piazza dell'Unità d'Italia, con conoscenza approfondita delle condizioni meteo - marine, adottando alla perfezione le regole di navigazione e di regata.

Con il disarmo cominciarono per l'Ursus i problemi, sia riguardo al sito di ricovero (al molo 4° leggendaria la rottura degli ormeggi ed il successivo vagabondare nel golfo alla deriva sospinto dal forte vento fino all'avventuroso recupero dopo un abbordaggio da manuale), sia all'uso che le Autorità, i Cittadini



e gli Enti preposti proponevano, sino all'attuale posizionamento presso il Porto Nuovo in attesa di un restauro e della collocazione più onorevole in Porto Vecchio, con funzioni di rappresentatività quale simbolo della città marinara.

Fonda ha seguito con enorme interesse e competenza tutti questi avvenimenti, partecipando con fervore affettivo a proporre soluzioni possibili e tali da procurare o salvaguardare il prestigio e la figura che nel corso degli anni il gigante aveva naturalmente conseguito ed ai quali Renato aveva partecipato attivamente in qualità di operatore di sala macchina e non solo, collaborando a quasi tutte le operazioni marittime che l'Ursus aveva compiuto nel corso degli anni a cavallo 1975-2004.

Già, perché l'Ursus, importante opera di ingegneria meccanica e navale, totalmente costruito nei cantieri triestini, ha contribuito alla realizzazione di importanti opere portuali e costiere, opere che Renato di certo non dimentica e alle quali si onora aver partecipato personalmente. Nel 2002 egli è colto da infarto del miocardio, evento che, dopo la riabilitazione, lo inizia alla pratica dell'attività ginnica di mantenimento, su invito del compianto dott. Pierpaolo Gori, attività che tuttora attua in nostra compagnia.

Con l'affetto di uno "zio" ha sempre in mente però il "suo" pontone gru URSUS e contribuisce a pensare e valutare criticamente ed appassionatamente le proposte per il suo felice riuso.

➔ **Pietro Broussard**

Vincent Van Gogh al Revoltella

Anche a Trieste è stata presentata, nella sede del Museo Revoltella, la cosiddetta "mostra dei record", una selezione di opere del pittore olandese, in gran parte proveniente dal Kröller Müller Museum ed, in qualche caso, dalla Galleria Nazionale di Roma. Mostra affollata in breve tempo da un notevole numero di visitatori, divenuta campione di esperienza espositiva ed immersiva (realizzata al Revoltella da un allestimento meno compiuto ma ugualmente significativo e variamente attrattivo, al quale peraltro la presentazione ha attribuito poca importanza).

Sweet Heart ha ottenuto per i propri soci 60 posti, destinati alla visita guidata, svoltasi il 14 marzo u.s..

Vincent van Gogh è certamente uno dei pittori più noti al mondo per i suoi unici ed emotivi dipinti, che risultano riconoscibili anche da parte di chi non ha specifiche conoscenze in materia, fino a fare diventare lo stesso artista ed i suoi capolavori un vero mito, altresì alimentato questo sia dalla letteratura che dal cinema oltre che dalla psicanalisi, rappresentando un caso relativo ad una sindrome non diagnosticabile con attendibile sicurezza. Per molto tempo infatti van Gogh è stato studiato in chiave psicanalitica, nel tentativo di capire quanto le sue turbe psichiche avessero potuto influire sul suo modo di esprimersi. Le opere di van Gogh appaiono infatti come l'espressione dell'angoscia esistenziale dell'uomo moderno in un momento di crisi dei grandi valori tradizionali che lo avevano rassicurato nel corso dell'ottocento. Il suo mal essere o malattia (forse una forma di epilessia, esasperata dal suo vivere inquieto associato ad una personalità sensibile fuori dal comune), venne diagnosticato come schizofrenia, sindrome così defi-

nita, con perplessità, avviando in tal modo nel prosieguo un dibattito diagnostico non comune. Personalità complessa, facoltà intellettive notevoli ma scarsa capacità di padroneggiare i propri impulsi e istinti sono le note distintive dell'uomo e dell'artista Vincent van Gogh che, in uno dei non infrequenti momenti di crisi, arrivò a causarsi gravi autolesioni con il gesto esemplare del taglio del lobo dell'orecchio dopo un diverbio con l'amico Paul Gauguin, pittore già famoso, fino ad arrivare, all'età di soli 37 anni, a darsi la morte con incomprensibile ed ingiustificabile deliberata volontà. La più completa fonte per la sua comprensione come uomo e come artista è la raccolta di lettere tra lui e il fratello minore, il *mercante d'arte Théo van Gogh* (uno tra i primi a promuovere gli Impressionisti), con il quale intrattenne un rapporto particolarissimo e intimo. Théo, infatti, fornì a Vincent sostegno finanziario ed emotivo per gran parte della sua vita. Non si può sostenere che la pittura sia stata per lui una vocazione: infatti cominciò a dipingere dopo aver compiuto 28 anni.

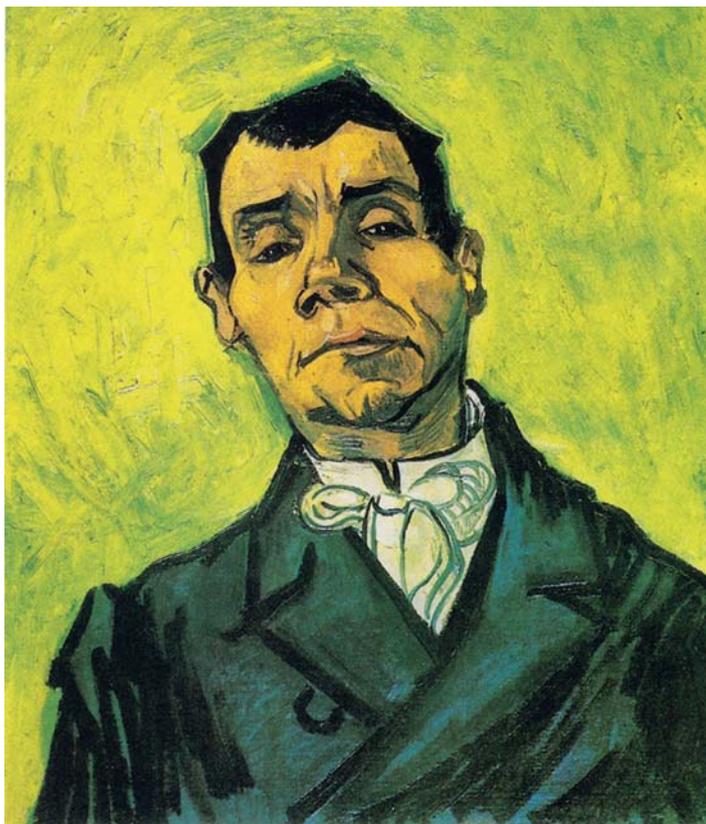
La sua formazione iniziale, di carattere mistico, si deve all'esempio del *realismo* paesaggistico e del messaggio etico e sociale. Van Gogh individuò nella pittura il metodo migliore per diffondere il messaggio evangelico e per mostrare solidarietà verso i lavoratori sfruttati, prostrati e bisognosi, vicino ai miseri della terra, i braccianti, i contadini poveri e gli operai per i quali il lavoro rappresentava la maggiore sofferenza. I quadri di questo periodo si popolano di contadini che vangano una terra dura e sassosa, che escono dalle loro casupole semplici e dignitose o che si riscaldano davanti alla fiammella di un focolare. Questi temi, tutti trattati con una tavolozza monotona e terrosa (nulla

lascia presagire la colorazione viva che contraddistinguerà le sue successive opere), è raccontato con partecipazione sincera da van Gogh, che conferisce piena dignità pittorica alla nobile eppure straziante fatica del loro lavoro quotidiano. La maggiore realizzazione di questo periodo fu *I mangiatori di patate*, nei quali, oltre a voler esprimere la propria simpatia verso gli umili, immedesimando in loro se stesso, van Gogh volle soprattutto rap-



presentare - come scrisse - coloro che esprimono la dignità della propria umanità, vivendo pur miseramente ma del prodotto del proprio lavoro, tanto che «le scene di contadini che mangiano patate» erano ancora le cose migliori che avesse mai fatto.

Nel 1886, (anno in cui si trasferisce a Parigi) nella pittura di Van Gogh avviene una svolta: egli infatti capisce l'Impressionismo, schiarendo la sua tavolozza (fino ad allora scura e monotona), e viene a contatto con le teorie di Seurat, pioniere del movimento artistico neoimpressionista, riguardan-

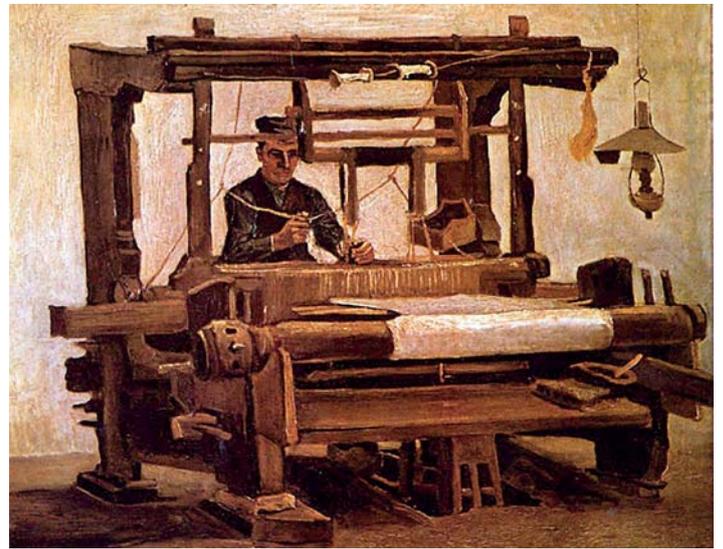


ti il passaggio da un *impressionismo romantico* a un *impressionismo scientifico*, fino ad abbracciare il *divisionismo*, che trasforma ad es. i puntini in linguette di colore, accostate, disposte coerentemente alla forma del soggetto, come si può notare nei suoi *Ritratti*. Ma se per gli impressionisti dipingere velocemente è indispensabile per evitare di perdere i giochi di colore che li avevano impressionati, in van Gogh questa è l'urgenza interiore di esprimersi, in assoluta libertà, obbedendo più al sentimento che alla ragione.

Inizialmente van Gogh non era affatto interessato alla pittura impressionista: sapeva che l'abilità tecnica non doveva essere il fine dell'arte, ma solo il mezzo per esprimere il proprio sentire. Egli non cercò di cogliere l'attimo fuggente, né volle mai utilizzare il colore e la materia in funzione della cangiante mobilità della luce. Come loro si rapportava al reale con un approccio immediato, ma i rapidi tocchi di colore impiegati non si profilano sulla tela come le «virgolettature» impressioniste, bensì descrivono una fantasmagoria di linguette «minute, accostate, flesse, orientate, parallele a blocchi» che riecheggiano e potenziano la sagoma del soggetto dipinto.

Oltre agli Impressionisti Van Gogh interiorizzò e assimilò con notevole rapidità altri movimenti culturali, senza per questo consacrarsi a una corrente artistica specifica: anzi, egli attinse arbitrariamente da ciascuna corrente e le usò in combinazione a proprio piacimento, dando così vita a uno stile originale e personalissimo. Quanto ai ritratti, queste





le sue parole: «Vorrei dipingere ritratti che appaiano dopo un secolo alle persone come apparizioni. E con questo intendo, che non debbano sforzarsi di raggiungere questo obiettivo attraverso la rassomiglianza fotografica, ma grazie ai mezzi delle nostre appassionate emozioni, che vale a dire utilizzando le nostre conoscenze e il nostro gusto moderno per il colore come mezzo per arrivare alla espressione e l'intensificazione del personaggio». Van Gogh, dunque, rinuncia all'accidentalità ottica e cromatica delle opere impressioniste in favore di un tratto forte ed inciso e di una forte marcatura cromatica: in questo senso la sua esperienza figurativa si può definire *«post-impressionista di tendenza espressionista»*, proprio perché supera apertamente l'impostazione impressionista con tratti distintivi che accentuano i valori emozionali ed espressivi dell'opera stessa, rispondendo dunque non tanto a una trascrizione pedissequa del dato naturalistico quanto al modo di sentire del pittore. Van Gogh tende a proiettare nella realtà se stesso, e quindi a trasformarla, trasfigurandola secondo i suoi sentimenti. Usa la linea non come mezzo descrittivo, ma con funzione espressiva,

trasformando il colore reale per renderlo suggestivo: *“il colore non è dunque quello vero ma quello che suggerisce l'emozione”*, un colore attraverso cui Van Gogh si esprime con più forza. L'importante quindi non è descrivere in modo oggettivo, ma il significato umano di ciò che si rappresenta, così come lo si sente.

Nel 1888 si trasferisce ad Arles, nel sud della Provenza, regione ricca di colori e luminosità. Qui la sua situazione mentale peggiora ed è costretto a ricoverarsi diverse volte in case di cura. Nonostante tutto in questo periodo dipinge circa 200 opere di altissimo livello.

La mostra del Revoltella ci fa ammirare nella sequenza temporale descritta alcuni straordinari capolavori significativi, accompagnandoci in questo impegnativo percorso culturale velocemente, non prendendo in debita considerazione, probabilmente per problemi di eccessiva presenza di pubblico, solo il tratto interattivo, a mio parere importante realizzazione, coinvolgente ed interpretativa del genio vangoghiano.

➔ **Pietro Broussard**

“I Gioiosi” in concerto alla Sala Maggiore dell'Unione degli Istriani a Palazzo Tonello

Per chi non lo sapesse, la formazione de “I Gioiosi”, erede del coro dell'Associazione Melara (della quale sono validissimi componenti alcuni nostri Soci), presente da tempo su YouTube con interpretazioni destinate all'ascolto da parte di un pubblico “non diversamente giovane”, partecipa con successo al 44° Festival della Canzone Triestina (dove ha conquistato il Premio delle Circoscrizioni), si è esibita in concerto giovedì 4 aprile u.s. al cospetto di un folto pubblico, rappresentato in

gran parte dai Soci dello Sweet Heart. La loro denominazione, “I Gioiosi”, che è stata desunta dagli scritti del Petrarca, è sinonimo di un attributo eccezionalmente piacevole e gradito, tale da infondere un'emozione che lo spettatore prova all'ascolto della loro interpretazione di vecchie canzoni triestine, brani di opera ed operetta e di musica popolare (da “Madonnina del Mar” a “Il Cavallino” e “La Mula Nova”) fino ad indurre un'accentuata partecipazione affettiva, con acme ne l' “Inno all'Istria”.

Il cronista, sorpreso e compiaciuto dal forte sentimento di candore innocente emanato, dal loro ingenuo vestire il papillon, dalla semplicità a prova di malizia delle esecuzioni, non può che lodare l'impegno dimostrato nella prestazione offerta con tanta buona volontà, senza aver minimamente assunto una precisa posizione ideologica nei confronti dei problemi contingenti, ispirando un'attesa fiduciosa di eventi graditi e favorevoli.

Perciò applausi a non finire ed un sincero grazie, seguiti da una corsa al ricco buffet allestito ed offerto per la attesa piacevolissima occasione.

➔ P. B.



La Banda "Vecia Trieste" all'Hosteria "Ai Pini" di Prosecco

Alla buona tavola dell'Hosteria "Ai Pini" di Prosecco, sede abituale delle manifestazioni sociali dello Sweet Heart, si sono raccolti numerosi Soci (tutti i coperti disponibili sono risultati occupati) per godere, oltre che del consueto ottimo menù carolino, anche della tradizionale trentennale professionalità artistica dei componenti la famosa Banda "VECIA TRIESTE", che venerdì 12.4 u.s. si è esibita in un concerto, dall'insegna "Canta con noi" che prevedeva l'esecuzione di ben 19 brani musicali, che ha intrattenuto i presenti, ottenendo il grande successo atteso e conclamato dalla internazionale reputazione e da precedenti esibizioni in loco a favore della nostra Associazione, con la quale intrattiene buoni ed amichevoli rapporti.

Si è potuta apprezzare la familiare genuinità di classici motivi dialettali famosi quali "Canta San Giusto", "La Venderigola", "Marinaresca" oltre alla doverosa rappresentazione, a distanza di anni, di canzoni di autori importanti secondo criteri rinno-



vati, come "El can de Trieste" di Lelio Luttazzi o "Finanziere" di Toni Damiani, tutti eseguiti con precisione esemplare e sentimento pienamente concorde con la appartenenza al carattere tipico del complesso delle componenti storico-culturali caratteristiche di Trieste.

Ovvia soddisfazione da parte di tutti i presenti, sia per il menù sia per la superba qualità dell'esecuzione musicale.

Ci è mancato lo staff dell'Asugi, dr.ri Di Lenarda, Cherubini e Radini del CCV, pf. Candido dell'Anti-diabetico, tutti impegnati per lavoro a Palmanova.

Presenti e compiaciuti per aver soddisfatto le aspettative sulla manifestazione il pf. Fioretti, i dr.ri Schepis dell'Università 3° età e Bontempo della Barcolana e sig.ra Colomban dell'Agmen.

Molti applausi e raffica di fotografie hanno concluso la piacevole serata.



➔ P. B.



Complesso Vocale e Strumentale Gruppo Incontro

Venerdì 12 Aprile ho accolto con gioia e interesse l'invito, nella nostra splendida Cattedrale di San Giusto, ospite di una nostra socia, Wilma Dilena, all'esibizione del Complesso vocale e strumentale Gruppo Incontro. Il complesso vocale, formatosi a Trieste nel 1971 per iniziativa di alcuni giovani uniti dall'amicizia e l'amore per la musica, ha svolto un'intensa attività in Italia, Austria, Germania, Belgio, Ungheria, Serbia, Slovenia e Croazia. Dopo aver vinto il Primo premio con lode della giuria al 25° Festival Internazionale di Neerpelt, in Belgio, inciso vari cd, collaborato con vari cantanti e strumentisti, ha partecipato a molteplici progetti a Trieste e in Friuli Venezia Giulia. Diretta da Rita Susovsky, tra i soprani: **Wilma Dilena**. Un'ora di musica orchestrata da violini, viola, violoncello, contrabbasso e organo dedicato a Marco Sofianopulo, a dieci anni dalla sua scomparsa.

Marco Sofianopulo, compositore di fama internazionale, è nato a Trieste (1952) diplomato e poi docente presso il conservatorio "G. Tartini", ha tenuto centinaia di concerti in quasi tutti i Paesi Europei. Organista titolare della Cattedrale di san Giusto per

cinque anni, nel 1986 è stato nominato Direttore della Cappella Civica del comune di Trieste, la più antica istituzione culturale triestina dove ha maturato un'esperienza trentennale, dirigendola in tutte le liturgie, in gran parte radiotrasmesse e talvolta teletrasmesse in rete nazionale. Ha pubblicato e inciso un repertorio antico e moderno, organizzato concerti, ottenuto importanti premi nazionali, internazionali e varie onorificenze. Appassionato assertore dell'armonica convivenza fra le molteplici componenti etniche e culturali cittadine, è mancato, dopo una breve e grave malattia a soli sessantadue anni: la famiglia ha donato l'archivio di Sofianopulo al Museo Teatrale Carlo Schmidl di Trieste.

Il **26 Maggio, alle 20.30**, per chi avesse piacere, il Coro Gruppo Incontro con il Coro e Orchestra dell'Università di Trieste è felice di invitarvi alla loro prossima esibizione. Messa de Requiem op 48 di Gabriel Faurè, diretto da Riccardo Cossi, presso la *Chiesa Madonna del Mare* in Piazzale Rosmini. Ingresso Libero.

➔ **Martina Adriani**

Iniziative ed Attività dello Sweet Heart del periodo

18 aprile ore 16.30

Assemblea annuale Dolce Cuore alla Sala Maggiore dell'Unione degli Istriani. Approvato all'unanimità il bilancio consuntivo al 31.12. 2023

21 aprile ore 12.00

Gruppo di 31 iscritti Sweet Heart alla XXI MUJALONGA sul Mar km 5 ha completato il percorso (numerosi i Soci, presenti famiglie con bambini, giornata soleggiata)

23 aprile ore 17.30

Magistrale conferenza del dott. Andrea Di Lenarda, Direttore del Dipartimento Specialistico Territoriale sul tema: "La fibrillazione atriale" all'Aula Magna dell'Università della Terza Età. Presentazione della Bavisela Family Run 2024

5 maggio ore 10.00

Numerosi Soci partecipanti (iscritti 60) con componenti del Gruppo "Cammina... per la tua salute" alla Bavisela Family Run 2024 (iscritti 200)

29 maggio ore 16.30

Coro femminile Sottovoce, diretto dalla Maestra Cristina Bressan, alla Sala Maggiore dell'Unione degli Istriani

30 maggio ore 10.30

Passeggiata sociale sul Carso

30 maggio ore 10.30

Pranzo sociale di fine corso attività ginnica di mantenimento gennaio-maggio all' "HOSTARIA AI PINI" a Campo Sacro SGONICO TRIESTE

Dal 3 maggio al 28 giugno

Ginnastica all'aperto (lunedì, mercoledì e venerdì) con il prof. Saul Laganà al consueto percorso laghetto di Basovizza - sentiero Ressel

FELICISSIMA ESTATE AI NOSTRI SOCI ED ALLE LORO FAMIGLIE

Arrivederci tutti al corso di ginnastica di mantenimento che riprenderà, nelle giornate di lunedì, mercoledì e venerdì, con i turni consueti, il mese di settembre al Palachiarbola e alla palestra della scuola R. Manna, con inizio il giorno che verrà stabilito in osservanza al permesso rilasciato dagli Organi preposti e che sarà puntualmente comunicato.

Sweet Heart alla Trieste Spring Run

Il giorno 21 Aprile 2024 in quanto Soci dello Sweet Heart abbiamo partecipato con entusiasmo alla **MUJALONGA SUL MAR FAMILY RUN**.

Con 31 iscritti, ma il prossimo anno confidiamo di essere ancor più numerosi, siamo partiti da Porto San Rocco in direzione Punta Sottile e ritorno, percorrendo 5 km. E' stata un'occasione per stare insieme, condividere una fresca giornata di sole, celebrando lo sport e la protezione dell'ambiente e guadagnare in salute.



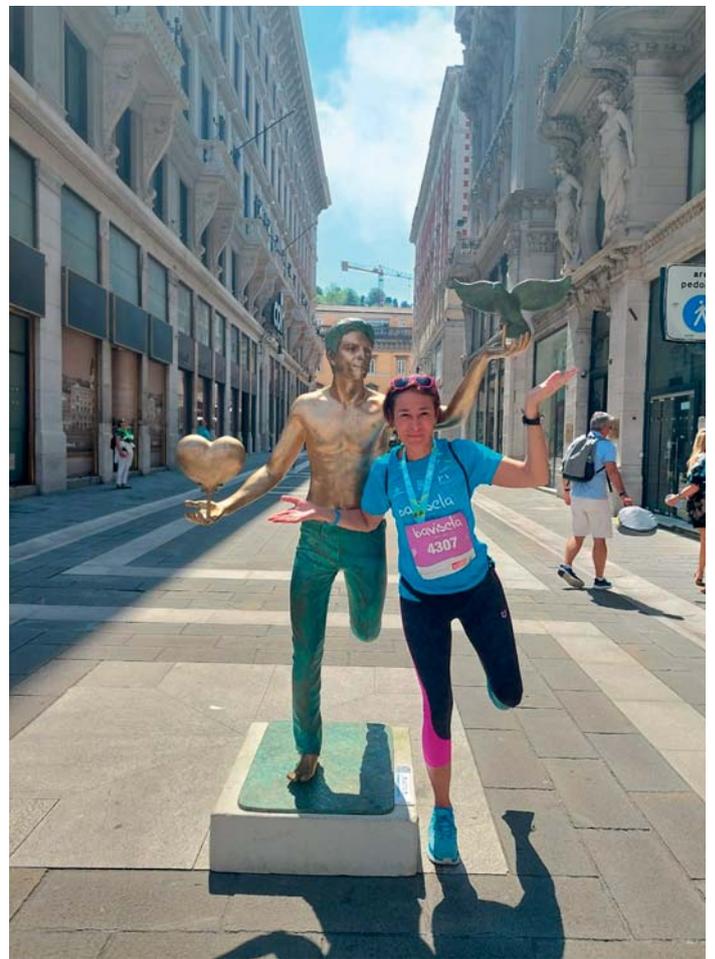
Ancor più numerosa è stata la partecipazione alla **Trieste Spring Run** del 5 Maggio. La manifestazione, nata sulla fortunata traccia della storica BAVISELA, anche quest'anno ha animato gli spazi del lungomare costiero e del centro cittadino, coinvolgendo gruppi di amici, persone di ogni età, runners amatoriali, famiglie con bambini, passeggini, monopattini e cagnolini, ragazzi con i pattini a rotelle: tra di essi il nostro numerosissimo gruppo di soci Sweet Heart, radunati nel gruppo "Cammina per la tua salute" comprendente: il gruppo Benessere del Prof. Saul Laganà, l'associazione LILT per la lotta contro i tumori di Bruna Scaggiante, l'Università della 3° Età (presidente il dott. Lino Schepis) ed i Collaboratori dell'ASUGI, rappresentati dal Dipartimento Specialistico Territoriale (diretto dal dott. Andrea Di Lenarda con la responsabile infermieristica Donatella Radini e la



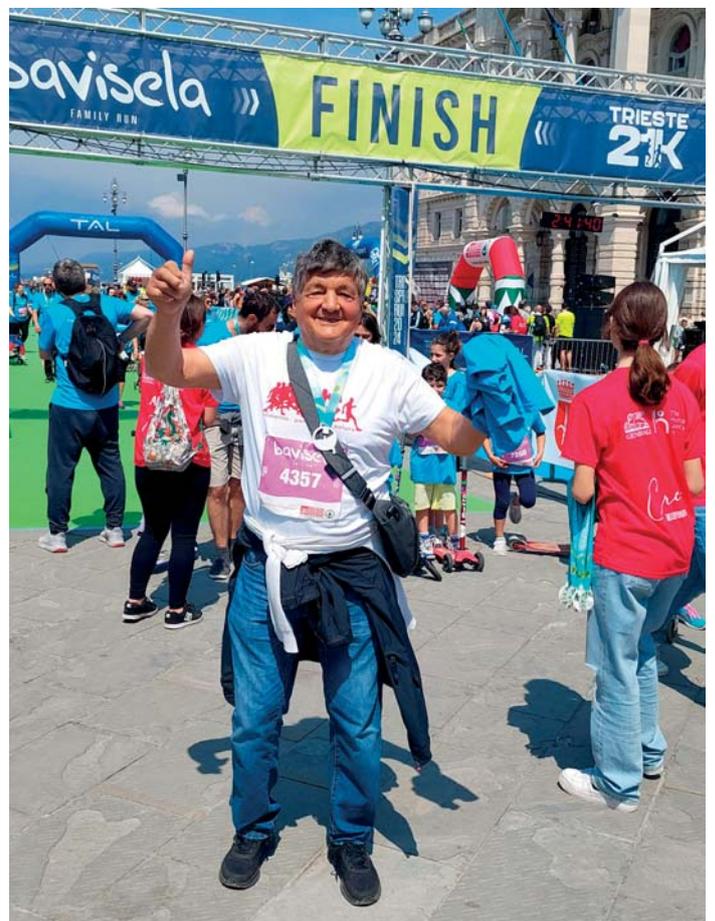


Riabilitazione del Cardiopatico, diretta dalla dott. Antonella Cherubini).

Le competizioni più significative, fra le cinque espresse e presentatesi, risultano essere la **MEZZA MARATONA** (TRIESTE 21K, km 21,0975 di percorso, da Duino a piazza dell'Unità e ben 2500 partecipanti) e la non competitiva (regina) **BAVISELA FAMILY RUN** (7 km dal bivio di Miramare a piazza dell'Unità e quasi 6000 partecipanti), hanno costituito un largo fronte di competitori, atleti e non, tecnici e medici specialisti che hanno provocato generose soddisfazioni, affetti ed emozioni alla città tutta ed attirato una grande quantità di visitatori dalle regioni circostanti e dalle con-



finanti nazioni, sino a confermare compiutamente l'esemplare contributo alla decisiva affermazione dei rapporti fra attività sportiva, fisica e benessere





della persona, consuetudini culturali e fattori della prevenzione in tema di salute.

A riprova di un tanto e del contributo prestato dai Soci dello SWEET HEART e dall'organizzazione dell'Associazione, giunge il notevole numero di iscrizioni dei partecipanti Soci, rappresentati da c.ca 200 unità, alle quali vanno aggiunte quelle delle Associazioni sodali collaterali.

Un entusiasmo contagioso ha unito tutti in un clima di grande festa e simili risultati si sono ottenuti grazie all'impegno di pochi, in quanto guida di un movimento culturale: fra di essi il dott. Andrea Di Lenarda, Direttore del Dipartimento Specialistico Territoriale, convinto animatore e sostenito-



re della pratica fisica e sportiva nella prevenzione di molte malattie, in particolare delle patologie cardiovascolari, quest'ultima d'altronde rinomata mission della nostra Associazione.

➔ **Martina Adriani**



“Ci è giunta la piacevole notizia che il Comitato della Trieste Spring Run ha assegnato alla SWEET HEART di Trieste il titolo di gruppo più numeroso rappresentato nella competizione TRIESTE SPRING RUN. Pertanto viene programmata una cerimonia per la premiazione dello stesso gruppo che si terrà presso la saletta annessa al CCV dell’Ospedale Maggiore di Trieste in data che sarà per tempo comunicata.” Viva soddisfazione da parte dell’Associazione .

➔ P. B.



Corsi di ginnastica da ottobre a maggio nei giorni di lunedì-mercoledì-venerdì in 5 turni (ore 8.45 - 9.45 - 10.45 - 11.45 - 17.00)

Misurazione pressione arteriosa tutti i lunedì in sede dalle ore **9.30** alle **11.30**

Prove ematiche colesterolo, trigliceridi, glicemia da ottobre a maggio il 2° giovedì del mese dalle ore **8.00** alle ore **10.00**, previa prenotazione 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

PUOI ESSERE UTILE ALLO



«**SWEET HEART DOLCE CUORE ODV**»

CON

ELARGIZIONI/BONIFICO
a favore IBAN IT62H0200802218000021592506

5X1000
a favore CODICE FISCALE 80036120329

l'Informatore

ANNO XLVI N° 134 - GIUGNO 2024
Pubblicazione periodica
SWEET HEART – DOLCE CUORE ODV

Direttore responsabile:
Pietro Broussard

Hanno collaborato:
M. Adriani, G. Alessi, F. Bianchi,
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 Graf - via dell'Eremo, 46 - Trieste