

## PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE:

UN PREZIOSO ALLEATO PER CURE AVANZATE. LE NOVITÀ DAL CONGRESSO ESC 2021.

**Maddalena Rossi**, Specializzando in Cardiologia

**Gianfranco Sinagra**, SC Cardiologia Ospedale di Cattinara e Università di Trieste

Con oltre 18 milioni di "vittime" ogni anno, le malattie cardiovascolari rimangono la prima causa di mortalità e morbidità nel mondo. Un primato solido, rimasto tale nonostante i notevoli progressi diagnostico-terapeutici recenti ed il calo di mortalità che ne è conseguito. Trieste, con oltre 1000 ricoveri all'anno ascrivibili ad infarto o sindromi coronariche instabili, non fa eccezione.

Nonostante la restituzione alla vita, spesso pienamente riabilitati, il costo che ne deriva per il singolo e per la comunità, in termini economici, sociali e di disabilità è enorme ed è destinato a crescere, secondo le previsioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

L'arma più efficace che abbiamo a disposizione rimane, ancora oggi, la prevenzione, sia primaria, quando riguarda soggetti apparentemente sani, sia secondaria, ossia rivolta a chi abbia già sperimentato un evento cardiovascolare. E' una priorità assoluta, come ribadito fermamente nelle ultime Linee Guida sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari, presentate in occasione della giornata conclusiva del congresso della Società Europea di Cardiologia (ESC).

Il documento, redatto da una task force di collaborazione fra 12 società mediche, riafferma la necessità di uno stile di vita corretto e salutare, che consenta un rigoroso e sistematico controllo dei fattori di rischio cardiovascolare modificabili:



Il prof. Sinagra parla al MIB nell'evento organizzato da Sweet Heart il 22 novembre 2021

ferma la necessità di uno stile di vita corretto e salutare, che consenta un rigoroso e sistematico controllo dei fattori di rischio cardiovascolare modificabili:

- astensione assoluta dal fumo, raccomandazione estesa, per la prima volta, anche alla sigarette elettroniche;
- un'alimentazione sana, ricca di alimenti di origine vegetale e di pesce, povera di sodio, zuccheri raffinati, grassi saturi, insaccati e carne lavorata;
- assunzione di alcol limitata a 100 g a settimana;
- controllo attento dei valori pressori, considerati ottimali se compresi fra 120-130 e 80-85 mmHg;
- riduzione dei livelli di colesterolo LDL, secondo l'assioma "più basso, più giusto";
- attività fisica regolare (almeno 150-300 minuti a settimana di esercizio di intensità moderata o 75-150 minuti a settimana di attività vigorosa).

Le principali novità proposte non riguardano i meri numeri relativi ai target, quanto l'approccio all'azione preventiva, da adattare al singolo individuo, sia esso paziente o soggetto apparentemente sano, tenendo conto di età, aspettativa di vita, comorbidità, beneficio atteso, preferenze personali, in un processo decisionale di intensificazione graduale, che evolve nel tempo e di cui il paziente deve essere soggetto attivo e consapevole.

**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, stante il permanere della situazione del Covid-19, avrà luogo, in linea di massima, presso**

**l'Hostaria ai Pini Campo Sacro, 14**

**Sabato 2 aprile 2022 alle ore 10:30**

**Data e luogo esatti saranno comunicati 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 DOLCECUORE**

**80036120329**

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

**IT 62 H 02008 02218 000021592506**

Prevenzione a 360 gradi, con un'attenzione particolare a categorie di popolazione spesso dimenticate dai grandi trials: per la prima volta le Linee Guida si soffermano sulle differenze di genere, che definiscono profili di rischio cardiovascolare diversi, e sugli ultrasessantenni, per cui vengono proposte carte di rischio cardiovascolare aggiornate e dedicate, con l'obiettivo di favorire un approccio proattivo anche in questa classe di pazienti, in cui le comorbidità e le politerapie farmacologiche tratteggiano un quadro più complesso.

Ampio spazio è poi riservato alla prevenzione secondaria, che rimane un'area con margini di implementazione. Il controllo stringente dei fattori di rischio, in chi ha già sperimentato un evento cardiovascolare, è di vitale importanza, tuttavia si stima che solo il 50% dei pazienti abbia un'aderenza alla terapia farmacologica soddisfacente, ed appena il 20% modifichi radicalmente il proprio stile di vita dopo il primo evento.

Gli interventi di Riabilitazione Cardiovascolare, ribadiscono le linee guida, sono una componente essenziale del programma assistenziale per il paziente cardiopatico ed infatti viene loro riconosciuta la dignità della raccomandazione di classe I, livello di evidenza A (la più alta, riservata ad interventi di documentata efficacia ed utilità). Essi vengono strutturati combinando la prescrizione dell'attività fisica, in modi, tempi ed intensità adeguati e progressivi, con l'educazione alla modificazione dei fattori di rischio. Gli effetti positivi che ne derivano sono stati ampiamente dimostrati:

- ◇ riduzione della mortalità, soprattutto nel primo anno dopo infarto miocardico;
- ◇ miglioramento della tolleranza allo sforzo, dei sintomi di angina e di scompenso;
- ◇ miglioramento del profilo di rischio cardiovascolare;
- ◇ migliore qualità di vita;
- ◇ più frequente ritorno al lavoro;
- ◇ maggiore autonomia funzionale con riduzione della dipendenza e disabilità.

Queste evidenze, insieme alla comprovata costo-efficacia (costi contenuti a fronte di vantaggi a lungo termine innegabili) fanno dei programmi riabilitativi un'arma vincente ed indispensabile, il vero ponte che restituisce al cardiopatico una "vita normale". Per questo le Linee Guida raccomandano di adottare tutte le misure volte ad aumentarne l'aderenza, subottimale soprattutto fra le donne, suggerendo sistemi di segnalazione automatici, visite domiciliari, inizio precoce pre-dimissione, ma anche interventi home-based tramite piattaforme on-line, soluzione preziosa in tempi di pandemia. Inoltre ne definiscono i requisiti minimi:

- ◇ che ci sia un team multidisciplinare ed appositamente formato, composto da medici, infermieri specializzati, fisioterapisti, psicologici, nutrizionisti;
- ◇ che la riabilitazione inizi il più presto possibile dopo l'evento;
- ◇ che includa esercizi fisici aerobici e di resistenza, prescritti in base ad un apposito test di pre-screening;
- ◇ che il numero di settimane di esercizio x il numero medio di sessioni/settimana x la durata media delle sessioni in minuti ecceda 1000;
- ◇ che il numero di sessioni sia superiore a 36;
- ◇ che tutti i fattori di rischio siano indagati e trattati.

Tutti questi standard vengono garantiti nella nostra realtà da un forte meccanismo di presa in carico e continuità e dalla qualificata attività presso la Sezione di Riabilitazione della Struttura Cardiovascolare presso l'Ospedale Maggiore.

In alcune realtà virtuose come Trieste, inoltre, sono spesso le Associazioni ad offrire un prezioso servizio al cittadino-paziente, inserendolo in percorsi organizzati di Riabilitazione che, nell'immediato post-infarto e negli anni successivi, contribuiscono a mantenerlo attivo. L'Associazione Sweet Heart – Dolce Cuore, è in prima linea per questo obiettivo e merita parole di encomio e viva gratitudine. I corsi di ginnastica, le attività sportive all'aperto, l'educazione al controllo dei fattori di rischio, il supporto psicologico offerto da personale specializzato, sono solo alcune delle modalità con cui questo laborioso impegno si dispiega. Il beneficio, per il cardiopatico, è trasversale perché attiene anche alla sfera psicosociale: la condivisione dell'esperienza-malattia ne evita la stigmatizzazione, le attività di gruppo contribuiscono a reinserire il paziente in comunità, il coinvolgimento delle famiglie favorisce un'azione mirata alla correzione dello stile di vita, gli incontri regolari sono un input all'aderenza terapeutica. In epoca di pandemia COVID-19, di distanziamento sofferto, ancorché necessario, impegnarsi nel riadattare iniziative e programmi è stata un'ulteriore prova. Non sono mancati, anche in questo periodo difficile, entusiasmo e resilienza che certamente continueranno ad animare la vostra azione, un regalo prezioso per la nostra comunità.



*Dr. ssa Maddalena Rossi*  
*Prof. Gianfranco Sinagra*



Presso il "MIB School of Management" - Largo Caduti di Nassiriya, 1

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2021/Borse\\_Studio/2021/BorseStudio\\_Foto.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2021/Borse_Studio/2021/BorseStudio_Foto.mp4)



Lunedì 22 novembre 2021, alle ore 17<sup>30</sup>, presso il MIB School of Management, si è svolto l'incontro con il prof. Gianfranco Sinagra sull'argomento **"Progressi in tema di ricerca in cardiologia"**.

Serata indimenticabile, davvero speciale, quella trascorsa nella "Sala Generali" del MIB di Trieste, di grande interesse scientifico, sociale e umano su "Progressi in tema

di ricerca in cardiologia", organizzata da Sweet Heart Dolce Cuore di Trieste.

Il prof. Claudio Sambri, Consigliere Delegato del MIB, ha espresso il saluto di benvenuto e il piacere di contribuire alla riuscita di un'iniziativa così importante.

Il prof. Gianfranco Sinagra, responsabile del Polo Cardiologico dell'ospedale di Cattinara, ha ricordato le nuove linee terapeutiche, intraprese già negli anni '70 da parte del prof. Camerini e dal dott. Gori, che intuirono ed attuarono un diverso approccio con il malato, attraverso l'esame critico, la raccolta sistematica dei dati, l'esercizio fisico.

Oggi si valuta la predisposizione genetica nelle cardiopatie, l'importanza della cardiologia interventistica e molecolare, dell'informazione sulla terapia e della prevenzione.

La dott.ssa Antonella Cherubini, in rappresentanza del Centro Cardiovascolare di Trieste, ha ricordato le figure professionali del prof. Camerini e del dott. Gori e le





Il Presidente Domenico Bonifacio invita Daniela Bonifacio Gori a consegnare la borsa di studio a Denise Zaffalon

na nei vari aspetti di inquadramento, stratificazione prognostica e ruolo della terapia".

Alla dott.ssa Denise Zaffalon, in memoria del Dr. Pierpaolo Gori, per "Il contributo all'attività di ergospirometria e di inquadramento e gestione delle tachicardiomiopatie".

Le valide capacità delle premiate sono state confermate dal prof. Sinagra, che ha ricordato ancora l'umanità e la semplicità di vita personale del prof. Camerini e del

esperienza vissute con loro durante il suo percorso formativo.

Ha sottolineato anche la necessità della prevenzione, l'utilità dell'esercizio fisico e il valido contributo del volontariato che la Sweet Heart Dolce Cuore bene dimostra.

Il presidente Domenico Bonifacio, dopo aver ringraziato i presenti, ha citato alcuni suoi vissuti da cardiopatico. Con soddisfazione ha tracciato le mete raggiunte dall'associazione di appartenenza, le molteplici iniziative svolte, senza tralasciare il

Quarantennale del periodico "L'Informatore".

Il valore della memoria, come contributo di riconoscenza, è stato manifestato con l'assegnazione di due borse di studio a dottoresse particolarmente meritevoli, specializzande in cardiologia all'Università di Trieste.

Alla dott.ssa Chiara Cappelletto, in memoria del Prof. Fulvio Camerini, per "Il contributo allo studio della Cardiomiopatia Aritmoge-



Il Prof. Gianfranco Sinagra con le sue prescelte, Chiara e Denise, le più brave tra circa 40 specializzandi in cardiologia



Il Presidente Domenico Bonifacio invita Camilla Camerini a consegnare la borsa di studio a Chiara Cappelletto

dott. Gori.

A conclusione della serata il prof. Sambri ha ringraziato e si è complimentato per la lodevole iniziativa, mentre il socio Antonino, riferendosi al prof. Sinagra, ha testimoniato la sensibilità emotiva dimostrata dal professionista in una situazione particolare del suo lavoro; un efficace epilogo in sintonia con i molteplici aspetti dell'incontro.

**Francesca Rutigliano**



## L'angolo della poesia

### **La gente**

Santa Maria del Guato,  
mare dei pescadori  
de un toco de bisato  
qua ghe vol tropi bori?

Se te vol far brodeto  
de sepe "gratia plena"  
te pol andar in leto  
subito, senza zena.

Se te domandi un folpo  
o un vecio caramal  
te vien de boto un colpo  
co i disi coss' ch' el val.

Sti mostri, a son che i cressi,  
bastonerà Gesù  
perché con zingue pessi  
nol ne saziassi più.

**Giulio Ventura**  
da *Bocade de fumo*

### **Città vecchia**

Tra case diroccate  
e un muretto vicino,  
di tanto in tanto  
un gatto fa capolino.  
Là la fontana  
resiste all'incuria degli anni,  
memore di fasti perduti,  
tra donne vocianti  
e fanciulli assetati.  
La via s'inerpica  
stanca al passare del tempo  
verso il colle.  
Pietre divelte  
urlano al presente,  
storie del passato  
che tanti non sanno.  
Dalla vecchia bottega  
non s'ode più vociare.  
Il silenzio di pochi steli.  
Suggella una quiete irreale  
in un giorno normale.

**Barbajure** (Giorgio Lacovig)

### **GIORNO 3 - Pomeriggio**

Incrocio di parole  
dietro veli di nebbia,  
vento d'est che risponde  
e passando pulisce  
quello che il tempo ha fermato.

Movimento di ciglia  
che si chiudono e si riaprono  
alle luci della vita.

Cuore che non muore  
se non nel silenzio,  
poi riprende e s'addolcisce  
con uno sguardo nuovo.

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

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

Ciave de oro verzi ogni porta.  
La più bela del ciapo.  
La me xe 'ndada mal e cice!  
I muli cressi come el zinquantin.  
'Sta roba me costa zingue dedi e una paura.  
Andar su e zò come el vin de Zipro.  
Ogi son in cista.  
Mia mama ga fato le citadine e la diseva che iera  
'sai bona scola.  
Maraméo no te me ciuli!  
Una clapa de muli zogava a s'cinche.  
Ma te son propio un clonzo, sa!  
Ai fioi bisogna sempre farghe qualche cocolez.  
Lassa star che 'l mulo Toio xe colo.  
Triestin de quei de la clapa.  
Co 'sto vestito la comparissi.  
Lo go mandà a San Giovanni a contar sasseti.  
Cortel a do tai.  
El xe un furbo de tre cote.  
Go rucà tuto el giorno e desso son coto.  
Ogi fora xe sai crudo.  
I lo gà ingrumà col cuciarin.  
Va ben che 'l dito vecio xe: tira più de un cavel de  
dona che zento manzi.  
No gaver un poco de quel che se ciama.  
Tutintun el xe andado insieme.  
Sì, ti te son un de quei veri!  
Pulito, pulito, el ghe la ga ficada!  
Prima o dopo finirà 'sta storia.  
'Desso son del gato, son propio frito.  
Guai a ti se te beco!

Amico mio, con mi no se fa tela.  
L'amor no xe brodo de fasoi.  
El vecio xe andà in asedo.  
Quel omo xe 'na babeta.  
Meio ' na mora sul balcon che 'na biona in porton.  
Tirar i remi in barca.  
Meo esser paron de barca che capitan de vapor.  
Bater pala e picon.  
'Sto vin xe batiza'.  
Go combinà 'na bianca.  
Lavorar per la boba.  
Cambiar l'aqua al canarin.  
Fortunà come el can in cesa.  
Tu' mare in cariola.  
El xe finì in cheba.  
El me ga dito ciaro e tondo.  
Movite gnampolo, cossa te speti la colma.  
Ciaparla in comio.  
Distirar i crachi.  
Qua se bevi, qua se magna, qua se lava la gamela.  
Prima de sposarse se incontravimo de scondon.  
Tuto se fa co' la fiaca.  
De soto de la flaida te ga le braghe onte.  
No ghe iera che quatro gati sbrova.  
Te ga la testa per intrigo.  
No te capissi un Kaiser.  
Te ga i oci tuti cagolai: netite quel lepo.  
Levar le tende.  
Coss' ti compri 'sta roba lofia.  
Che longo che ti son per vestirte.

*(Continua nel prossimo numero)*

## Le ricette della nostra cucina

### Koch de griès



Semplice la preparazione di questo antico dolce triestino di origine austriaca.

Il **koch di griès** è un preparato fatto con semolino, pinoli e uvetta; ma può essere realizzato anche con il riso, patate o con frutta.

Tra le ricette povere della Venezia Giulia e dell'Istria, gli anziani raccontano che mandavano i bambini a raccogliere i pinoli che poi rompevano sulle pietre stando attenti a non rompere il prezioso contenuto. Il nome deriva dal tedesco kochen (cotto) e griès (semolino). Ecco come prepararlo.

#### Ingredienti (per 4 persone)

- ◆ 1 litro di latte
- ◆ 120 grammi di zucchero;
- ◆ 250 grammi di semolino;
- ◆ 50 grammi di uvetta;
- ◆ 50 grammi di pinoli;
- ◆ 80 grammi di burro;
- ◆ 4 uova;
- ◆ Sale q.b.

#### Procedimento

L'antica preparazione prevede l'ebollizione del latte con il semolino lasciato cadere a pioggia e mescolato con un cucchiaino di legno e poi lasciato raffreddare.

Sciogliere poi il burro a bagnomaria e unire in una terrina capiente lo zucchero e il sale, aggiungere il semolino raffreddato e 4 tuorli d'uovo.

Unire poi l'uvetta rammollita in precedenza e strizzata dell'acqua e i pinoli. In un'altra terrina montare a neve i bianchi delle quattro uova e unirli all'impasto principale.

A questo punto non rimane che versare l'intero preparato in una teglia da forno imburata e infarinata e cuocere per circa 40 minuti in forno a 180 gradi, controllando di tanto in tanto.

Buon appetito!

## Rebus in Dialecto Triestin

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

Ci risulta che questa novità sia molto piaciuta perciò vi riproponiamo altri tre rebus: il primo dei tre questa volta s'intitola:

### Discorsi fra amici

Rebus: 4, 5, 3, 4, 2, 3



<http://www.tuttotrieste.net/monade2/rebus/rebustriestin042.htm>

Il secondo, altrettanto simpatico s'intitola:

### Dove li taco i tacomachi?

Rebus (i tacomachi): 2, 2, 5, 3



<http://www.tuttotrieste.net/monade2/rebus/rebustriestin025.htm>

Il terzo, fortissimo, s'intitola:

### Stress de baba

Rebus: 2, 2, 4, 7, 3



<http://www.tuttotrieste.net/monade2/rebus/rebustriestin036.htm>



## Le iniziative di Sweet Heart

«La Castagnata» vista dalla vincitrice del tombolino - Sabato 13 novembre 2021

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

**I**niziare bene vuol dire incontrarsi, scambiarsi i saluti e partire per la passeggiata nei dintorni per ritro-



varci poi al convivio come di consueto. I passi solcati in un paesaggio così suggestivo quale il Carso in autunno, pieno di colori e di natura e che cambia tonalità quando cambia la stagione, diventano un simbolo di solidarietà e amicizia per un bene comune: il corpo in movimento che esprime la sua vitalità, il benessere e ci permette di occuparci anche un poco di noi con benevolenza.

Una giornata parzialmente nuvolosa ci dà il benvenuto presso l'Hostaria ai Pini di Campo Sacro. Il bel tepore del locale riunisce i partecipanti al convivio. Un'ottima occasione per ritrovarci, raccontarci e passare momenti

di allegria.

Le parole di benvenuto del Presidente Dino Bonifacio ci accolgono quasi come quelle rassicuranti ascoltate quando torniamo a casa. Dopo aver spiegato lo svolgersi dell'incontro e descritto le attività associative in corso e future, riprendiamo il momento di socializzazione ai tavoli, che diventa punto di scambio di idee, esperienze, vita.

Molto importante per noi vivere appieno questo momento, gustare non soltanto l'ottimo cibo ma anche condividere momenti di vita quotidiana quasi a legare un incontro all'altro parlando di noi e del nostro mondo.

Dopo l'ottimo cibo, non sono mancate le castagne arroste e la ribolla a legare festosamente gli animi.

Finito il pranzo, all'altezza del caffè per così dire, partecipiamo alla lotteria per contributi all'opera dei "Fratelli di Montuzza". Poi tutti veniamo coinvolti al divertente gioco della tombola. I premi sono ricchi: terne, quaterne, cinquine si susseguono a ritmo serrato. Poi un lungo tempo per la prima tombola, molto

ambita e premiata ed accolta con entusiastici applausi.

Erano tutti impegnati a cercare, metterci una croce, cancellare il numero chiamato. Un silenzio concentrato che accomuna i soci come ultimo di una serie di eventi attorno al tradizionale ritrovo sul Carso de "La Castagnata".

Viene estratto il numero 10. Tombolino su cartella 55! La mia cartella.



Ecco assegnato l'ultimo premio della Tombola Sociale.

Alla fine del pranzo, l'intervento del Professore Andrea Di Lenarda, introdotto cordialmente dal nostro Presidente, porta a tutti il suo personale saluto, con entusiasmo e amicizia, ringrazia tutti per il bel evento, invitando alla prudenza in questo periodo nel quale la pandemia non è ancora finita e dunque non bisogna abbassare la guardia.

Il pomeriggio lascia la scia e l'incantesimo dell'autunno, il saluto diventa un arrivederci a presto dopo un tempo di condivisa serenità.

**Elena Giacomini**



## Le iniziative di Sweet Heart

«La Castagnata» & «Incontro con il Coro "I GIOIOSI"» - Sabato 13 novembre 2021

Presso la «Hostaria AI PINI» - Campo Sacro, 14

URL video: <http://www.dolcecuoretrieste.it/2021/CoroCastagnata2021CoraleCastagnataFoto.mp4>

Nonostante la mancata partecipazione de «I Gioiosi» (dovuta ad indisposizione del direttore del coro), ci siamo ritrovati, assieme a numerosissimi amici, sabato 13 novembre '21, alla **Hostaria AI PINI** di Campo Sacro.



Poca la partecipazione alla scarpinata che, per chi c'è stato, ha significato un apporto di salute e benessere.

Siamo stati accolti in tavoli da sei posti, come permesso dalle disposizioni anti Covid, tutti subito completamente occupati (sì da non consentire a qualche storica coppia di sedere vicini nel medesimo tavolo), vivaci ed animatissimi, comunicanti nei limiti del consentito, controllati capillarmente quanto a relativa validità del Green Pass esibito da ciascuno (va lodata la responsabile attenzione nell'attuare il riscontro informatico del documento da parte dei responsabili).

Abbiamo gradito la piacevole sequenza di pietanze servite, allestite per l'occasione con gradevole professionalità e cortesia ed accompagnati poi dall'offerta di dolci dalle caratteristiche affini a quelle della Castagnata, che è seguita e che è stata innaffiata da un piace-



vole mosto Ribolla, da tutti oltremodo gradito.

Assiste, accompagnato dalla sua Responsabile Infermeristica Donatella Radini e partecipa con un piacevole e dotto intervento, il Direttore del Centro Cardiovascolare dott. Andrea Di Lenarda, mecenate e nume tutelare del Sodalizio.



Il Presidente Bonifacio, da solo, pur confortato da alcuni membri dell'Organo Amministrativo dell'Associazione, è riuscito a condurre a compimento il lieto raduno,

sia improvvisando brevi discorsi intonati alla solidarietà sociale, sia provvedendo di persona all'organizzazione e dispensazione dei vari strumenti gadget-tari apprestati per l'occasione, oltre ai premi destinati ai vincitori della divertentissima tombola conclusiva dell'evento.

L'incontro ha permesso un vero e sentito scambio di sentimenti solidali, sentimenti che riescono a temprare un'amicizia nata dalla partecipazione ad un'Associazione che era sorta da un bisogno reciproco di natura assistenziale, conseguenti ad eventi contingenti poco piacevoli a carico della salute, che temporaneamente avevano interrotto la nostra abituale serenità: ancora una volta evviva la Sweet Heart.

**Pietro Broussard**



## Le iniziative di Sweet Heart

«Nati per Muoversi in Barcolana 53 - Serata degli Armatori ed Equipaggi» - 1° dicembre 2021

Presso la "S. V. Barcola e Grignano" - Viale Miramare, 32

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2021/Barcolana/SerataArmatore/2021/SerataArmatore\\_Foto.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2021/Barcolana/SerataArmatore/2021/SerataArmatore_Foto.mp4)

Piacevole serata quella trascorsa assieme agli armatori ed equipaggi della flotta di "Nati per Muoversi" mercoledì 1° dicembre 2021.

Anche durante la Barcolana 53, il fine principale era il diffondere il messaggio sull'importanza del movimento per la salute di tutti noi.

Come, purtroppo, noto ai più, dei tanti armatori che hanno aderito all'iniziativa, o come portatori dei logo delle varie associazioni o imbarcando i loro rappresentanti, uno solo di loro è stato inserito nella classifica. E Vanish II, di Alvise Zanetti con al timone Mauro Parladori, che Nati per Muoversi ha premiato con il



Il Presidente Domenico Bonifacio introduce la serata con il saluto di benvenuto e la presentazione degli intervenuti



Il Vicepresidente Mauro Parladori premia Attilio Giorgi, armatore di CORSARA che ha rappresentato Sweet Heart

trofeo "Una Barcolana di Benessere. Per mare e nella vita con lo stesso spirito", arrivando 22° assoluto e 1° di classe crociera. Premiato poi Stefano Furlan, a bordo di Cuore Matto, per aver aderito a "Nati per muoversi" fin dalla prima edizione.

Premio a Corsara di Attilio Giorgi, come buona parte dell'equipaggio socio della

nostra Sweet Heart Dolce Cuore, che, offrendo i corsi di attività motoria di prevenzione e mantenimento della salute, dimostra che anche le persone con problemi cardiovascolari possono condurre una vita normale, riuscendo a portare a termine una regata sportiva in condizioni meteo davvero difficili.

Su Corsara hanno navigato gli ospiti Deborah Doliani di "Amalia di Televita" (progetto di contrasto all'isolamento sociale degli anziani) di cui abbiamo sentito la mancanza, che quella mattina, nonostante il suo malessere, ha voluto essere a bordo per non far perdere una nuova esperienza al suo accompagnatore, Vittorio.

Premi anche a Roberto Benvenuti su Django e Massimo Jenko su Bohème per aver completato il percorso di regata. Saul Laganà ha concluso la premiazione ringraziando il nostro "Dino" Bonifacio, con parole di apprezzamento per le sue doti di abilissimo cerimoniere.

S.C.



Il tavolo di Sweet Heart



## Le iniziative di Sweet Heart

Tradizionale incontro « **Festa sotto l'Albero 2021** » - Domenica 12 dicembre 2021

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

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2021/Natale\\_Savoia/2021\\_Sotto\\_L\\_Albero\\_Foto.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2021/Natale_Savoia/2021_Sotto_L_Albero_Foto.mp4)



Buon Natale e Felice 2022 a tutti noi ed alle nostre famiglie *p.b.*

Considerato che il convito sociale al ristorante del Savoia Excelsior Palace di Riva del Mandracchio è stato inevitabilmente annunciato per domenica 12 dicembre 2021 (occasione ben poco propizia, perdurando ancora lo stato di emergenza sanitaria, che certo non avrebbe favorito la consueta numerosa partecipazione dei soci e dei loro familiari), quella giornata invece il salone del prestigioso albergo cittadino è risultato riempito da convitati quasi al completo.

Una favorevole disposizione dei tavoli, opportunamente distanziati, ha consentito l'occupazione ottimale dello spazio a disposizione, senza trasgredire le norme comportamentali imposte per il contenimento del contagio, favorendo altresì la circolazione dei camerieri e le necessità di movimento dei convitati.



La splendida giornata di sole dicembrino ha fatto da cornice al banchetto, illuminato fin quasi alla conclusione dalla luce naturale, proveniente dalle ampie vetrate, orientate nella direzione del mare.

Si è potuta notare una certa solennità nel breve discorso introduttivo del Presidente, che rimarcava come, dopo una sosta forzata, il pranzo sociale si è potuto finalmente realizzare, nonostante la gravità e il persistere della condizione ostile e sfavorevole, dovuta alla pandemia e il timore che detta situazione non favorisse di certo la partecipazione dei soci all'evento.

La ristorazione, a base ittica o di carne, è seguita poi impeccabile, servita con la consueta professionalità dalle maestranze del sito, che, al compimento, hanno esibito una meravigliosa torta, oggetto di fotografie da parte di parecchi soci ammirati, nelle soste di un percorso che ha toccato tutti i tavoli del salone, riscuotendo un notevole successo.



## *Le iniziative di Sweet Heart* (continua da pagina precedente)



Si è però sentita la mancanza della musica, offerta dal bravissimo socio Roby Cerne, che, nelle precedenti edizioni, aveva sempre allietato le nostre manifestazioni.

Benché lo strano silenzio conseguente abbia

generato sentimenti di rassegnazione malinconica nei confronti della rinuncia alla melodia, che sarebbe certamente stata gradita, la successiva piacevole occasione di godere di una serafica tombola ha potuto confortare gli animi dei partecipanti.

La tombola, magistralmente condotta dal Presidente, si è giocata in letizia alla conquista di terne, quaterne e della vincita (sono state conquistate più tombole contemporaneamente).

Si è conclusa così una giornata dedicata all'incontro gioviiale e solidale di un sodalizio che, nell'occasione augurale, ha ripreso una piacevole consuetudine, interrotta l'anno scorso dai noti eventi.

**Pietro Broussard**



### *Dal direttore*

**N**on riesco proprio a farmi una ragione su cosa mai ci abbia fatto rinunciare a chiedere di avere quanto concesso e non compreso nelle restrizioni per la lotta contro il Covid-19. Perché 4 posti per tavolo? Non ci sono state difficoltà per ottenere un tavolo da 6 per meglio intrattenere gli ospiti. E la musica? Nessuna restrizione imposta, ma ... .. i nostri iscritti sono splendidi e si sono accontentati della tombola

**S.C.**

## PROSSIME INIZIATIVE

PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE RIVOLGERSI PRESSO LA SEGRETERIA  
PER QUELLE IN TEMPO REALE CONSULTARE LA PAGINA WEB [www.dolcecuoretrieste.it](http://www.dolcecuoretrieste.it)

Purtroppo neanche nel 2022 ci siamo liberati del Covid-19. Non possiamo, perciò, che essere vaghi sulle date di tutti gli eventi che ci prefissiamo di realizzare, ma che di seguito elenchiamo. Siamo già soddisfatti per aver portato a compimento, anche se incompleta, la "Festa Sotto l'Albero", tappa per noi irrinunciabile.

**Visita al Museo Revoltella** (o altro museo in città)  
passeggiata e convivio a Sport del Mar (o altro locale vicino)

**Serata con l'Orchestra "Vecia Trieste"**  
e Incontro conviviale dei soci (o, in alternativa)

**Serata Corale con il Coro "I Gioiosi"**  
Prevista marzo 2022 - Hostaria Ai Pini

**Camminata del Cuore e conferimento  
Borsa di Studio** in ricordo di Claudio Pandullo  
a specializzando CVV; a seguire convivio degli iscritti e degli invitati

**Assemblea Ordinaria dei Soci e Stenitori**  
Sabato 2 aprile 2022 - Hostaria Ai Pini

**Adesione a Miramar Family (ex Bavisela)**  
Passeggiata con Trieste in Movimento; a seguire convivio degli iscritti

**FESTA DI FINE CORSI 2022**  
Martedì 31 maggio 2022 (scarpinata sul Carso e convivio)

**Attività estiva di «Fitwalking»**  
Dall'1 al 29 giugno 2022 - passeggiate con "Benessere A.S. D.C."

## APPUNTAMENTI FISSI

**Corsi di ginnastica** da ottobre a maggio nei giorni di lunedì-mercoledì-venerdì in 5 turni (ore 8<sup>45</sup> - 9<sup>45</sup> - 10<sup>45</sup> - 11<sup>45</sup> - 17<sup>00</sup>)

**Misurazione pressione arteriosa** tutti i lunedì in sede dalle ore 9<sup>30</sup> alle 11<sup>30</sup> ed in palestra per tutti i 5 turni (sospeso fino a nuove disposizioni)

**Prove ematiche** colesterolo, trigliceridi, glicemia da ottobre a maggio il 1° e il 3° giovedì del mese dalle ore 8<sup>00</sup> alle ore 10<sup>00</sup>, previa prenotazione telefonica in sede negli orari di apertura (sospeso fino a nuove disposizioni, sia a seguito norme antiCovid-19, sia perché il personale già impegnato presso le palestre per i controlli previsti dalle ordinanze del Governo)

**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 si ringraziano in anticipo anche tutti coloro che ci daranno il loro supporto in futuro

## l'Informatore

ANNO XLIV - N° 126 FEBBRAIO 2022  
Pubblicazione periodica di  
**SWEET HEART - DOLCE CUORE ODV**

Direttore responsabile:  
**Stellio Capato**

Hanno collaborato:  
G. Alessi, D. Bonifacio, P. Broussard  
G. Cerqueni, E. Giacomini, L. Giampedrone  
G. Pignatelli, F. Rutigliano

Amministrazione e Redazione:  
**SWEET HEART - DOLCE CUORE**  
Via M. D'Azeglio 21/c  
34129 TRIESTE  
Tel. 040 7606490

Web: [www.dolcecuoretrieste.it](http://www.dolcecuoretrieste.it)  
E-mail: [info@dolcecuoretrieste.it](mailto:info@dolcecuoretrieste.it)

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

Stampa: **BIGGI**

via dell'Eremo, 46 - Trieste

### 'Sto mar

El mar che coverzi  
el sol digerissi,  
po lo spuda fora  
matina bonora,  
riflessi e colori  
xe nuvoli in ziel,  
cambia'l vestito  
par tuto più bel.  
El mar che sporchemo  
el mar che sta zito,  
lo pituremo  
in tanti ga' scritto.

Resenta ricordi,  
sbalota pensieri,  
le onde se 'scondi  
coi tui desideri.  
De note nel scuro  
in barca pescar  
te fa compagnia  
el parla pian pian:  
e timido brila  
te slonga la man  
xe pien de emozioni  
de novo 'sto mar.

*gianpacco*