

Bel successo della Giornata del Cuore 2016

Anche quest'anno la "Giornata Mondiale del Cuore", svoltasi a Rimini lo scorso 24 settembre, a cura dell'ASCOR (Associazione Sostenitori Cardiologia Ospedaliera Riminese), ha costituito un'occasione di coinvolgimento della cittadinanza sui temi delle malattie cardiovascolari e della loro prevenzione.

La Giornata ha avuto il suo epicentro nella centralissima Piazza Cavour, dove per tutta la mattinata e nella prima parte del pomeriggio i cittadini hanno potuto interloquire con Medici e Personale della Cardiologia di Rimini. A seguire, dalle ore 16.30 e fino alle 20, l'esibizione del Gruppo Musicale "Neri a Metà" (Tributo a Pino Daniele),



Da destra: il Vicepresidente Ascor Damiano Mongiello, il Direttore dell'UO Cardiologia Giancarlo Piovaccari, il Presidente Ascor Ferdinando Rossi, la Vicesindaco di Rimini Gloria Lisi; il fondatore di Riminicuore Antonio Destro; Antonio Baccini, del Direttivo Ascor



La Sala del Buonarrivo gremita

intervallato da video-proiezioni e dal saluto del Dottor Ferdinando Rossi, Presidente di ASCOR.

Nella corso mattinata, con una semplice ma emozionante cerimonia svoltasi nella Sala del Bu-

narrivo alla presenza della Vicesindaco Gloria Lisi, l'ASCOR ha reso onore, di persona o alla memoria, ai Soci Fondatori ed ai Soci Benemeriti. Nel lungo elenco di personaggi che hanno meritato tale sincera e generale gratitudine, spiccano anche nomi conosciutissimi, quali Tonino Guerra, Maurizio Stecca, Maddalena Fellini, Giuseppe Gemmani, Gian Carlo Cecchi, Gerardo Filiberto Dasi e Luigi "Titta" Benzi. Quest'ultimo fu il Presidente del Comitato che tanto ruolo ebbe nella raccolta di gran parte dei "fondi non pubblici", necessari alla "conquista" dell'attuale Cardiologia di Secondo livello a Rimini, attualmente diretta dal Dott. Giancarlo Piovaccari.

DEFIBRILLAZIONE PRECOCE 2016, PIANETA ITALIA

Intervista al Dott. Antonio Destro, fondatore di Riminicuore e consulente Ascor



Immagino lei sappia che per tanti, non solo riminesi, "Dottor Destro" e "defibrillatore" costituiscono ormai un binomio indissolubile. Come è nasce questa sua vocazione?

In realtà cominciammo col BLS (massaggio cardiaco, respirazione artificiale, disostruzione vie aeree) nel 1987, coinvolgendo Forze dell'Ordine, tranvieri, operatori dello sport della scuola, ecc. Nessuno lo insegnava regolarmente in

Italia, neanche a medici ed infermieri. Provocatoriamente, come sempre, cominciammo così ad addestrare al cardio-soccorso dapprima i "laici"! All'epoca la maggior parte dei colpiti da arresto cardiaco moriva sul posto: oltre 60.000 l'anno, in Italia.

Amici e collaboratori mi facevano poi arrivare foto di defibrillatori semi-automatici (DAE) e normative liberalizzanti da varie parti del mondo, installati in moschee, stazioni metrò, sagrestie, treni per pendolari, sex club, bus. Appariva evidente come il "pianeta Italia" fosse ancora impantanato, prigioniero di una concezione arcaica che voleva il defibrillatore esclusivamente collocato in segue a pag. 2 →

← segue da pag. 1 - **Intervista al Dottor Destro**
 ambito medico ed usato dai soli cardiologi. Così mi è venuta voglia di dare una mano a...smuovere la situazione.

Il risultato s'è visto: da cardiologo ospedaliero lei ha avviato Riminicuore; è stato tra i fondatori di IRC (Italian Resuscitation Council) ed anche Presidente di IRC-Comunità; da cardiopensionato è ora consulente ASCOR. Negli anni ha formato gran parte dei 15.000 abilitati al cardio-soccorso nella nostra provincia.

Per fortuna in Italia questo tipo di impegno è in crescita, anche se ancora...si naviga un po' troppo controcorrente, dato il persistere di una certa resistenza culturale. Basti dire che gran parte delle Università non sente tuttora l'obbligo morale a far superare ai medici ed infermieri che escono dalle sue aule un corso di ALS (soccorso cardio-rianimatorio avanzato), o almeno di BLS (soccorso cardio-rianimatorio di base). Mentre la scuola è stata finora percorsa da sparute iniziative di didattica ed informazione non curricolari, in grado di fare notizia sul momento ma di sprofondare ben presto nella paralisi, non essendo affidate dal Ministero agli unici veri formatori che possano garantirne continuità fisiologica: gli insegnanti stessi. Tuttavia ora il Decreto sulla "Buona Scuola" dà finalmente un segnale adeguato, sulla scia dei dati impressionanti provenienti da 1710 Scuole USA che hanno effettuato lo stesso percorso, dai quali risulta che la sopravvivenza è balzata dal 6-8 al 64% laddove il DAE era presente ed è stato subito usato.

Qual è la situazione nei luoghi di lavoro?

Qui leggi sulla sicurezza, che pure hanno introdotto tanti meritevoli investimenti, continuano però ad ignorare la necessità che i già costosi corsi obbligatori, pur senza aumento del numero di ore, contengano anche l'insegnamento del BLS. La sperimentazione di alcuni brillanti ricercatori dell'ISPESLINA di Monte Porzio Catone, validamente suffragati dalla collaborazione di IRC-Comunità e di Riminicuore, sta finalmente muovendo qualcosa nel settore. L'INAIL, ad esempio, consente di detrarre le spese per l'acquisto dei defibrillatori dai contributi assicurativi.

Altre dolenti note?

È ancor oggi considerato normale che discoteche, autobus per gite e navette (esempio: bus Rimini-Aeroporto Marconi), aerei di volo nazionale, palestre, chiese, musei, litorali e locali turistici, non abbiano di norma il defibrillatore. Cosicché, per dare la "scossa salvavita" e trattare con l'unico strumento efficace la "fibrillazione ventricolare", si debba attendere l'arrivo dell'ingombrante furgone denominato ambulanza, con a bordo, insieme ad attrezzature e professionalità importanti, anche il defibrillatore. È come se per tentare di fermare un principio d'incendio dovessimo unicamente attendere i Vigili del Fuoco, non avendo sul posto estintori ed idranti.

Oggi è solo un obbligo morale, ma prima o poi anche in Italia, come è già avvenuto altrove, qualcuno sarà chiamato a render conto del fatto che su quell'aereo, o in quella palestra, o in quel villaggio turistico, dove è morto per arresto cardiaco una persona, non vi fosse il defibrillatore.

E pensare che quando spieghi ai titolari di un ipermercato, di un albergo o di un parco turistico cos'è il defibrillatore

(DAE, in gergo medico), come funziona e quanto poco costino l'acquisto e le quattro ore di formazione, spesso...se ne comprano uno anche per casa.

Pare dunque di capire che, data la complessità e la variabilità delle situazioni e dei contesti, sia necessaria una sorta di Consulente\Esperto in Defibrillazione Precoce...

Diciamo che occorre chi sappia far scegliere il prodotto più adatto e indicarne un'ottimale installazione. Pochi apparecchi, mirati, e tanta "cultura laica del soccorso" seminata intorno a loro. Ad esempio, perché una gara podistica o ciclistica sia realmente cardioprotetta, il defibrillatore deve essere sulla bicicletta o sullo scooter che chiudono "a scopa" il corteo sportivo. L'ambulanza ferma al traguardo o bloccata dalla gente servirà dopo!! Così come in una manifestazione concertistica o politica, oppure in un mercato o durante una sagra, il DAE dev'essere collocato nello zainetto, colorato ed etichettato, di un soccorritore che giri a piedi, collegato con telefono cellulare.

Lo slogan dovrebbe dunque essere "un defibrillatore ad ogni angolo di strada"?

No, non servono tanti defibrillatori dappertutto, ma quelli necessari in ogni situazione specifica (teca da interni o con copertura e termostabilizzazione, borsa impermeabile, segnalatica precisa, accessibilità costante e non chiavi da trovare, distanza fra un DAE e l'altro ecc.). Comprare il primo che capita, magari al prezzo più basso su internet, spesso non è un buon affare: quando quel DAE servirà, dovrà avere elettrodi non scaduti, batteria attiva, garanzia assoluta di efficacia ed efficienza.

Non si tratta di un accessorio per giardino o di un televisore, ne va scelto il tipo più adatto a dove dev'essere posizionato, con garanzia di giusta temperatura, accessibilità protetta ma costante, ecc. Possibilmente di una marca o distributore che garantisca il servizio di pronta assistenza e di periodica vigilanza, come per caldaie ed estintori.

Occorre infine, come dicevo, che "intorno alla postazione DAE" si sia formata anche la cultura e la sensibilità necessarie a sapere, in caso di emergenza cardiocircolatoria, "chi fa cosa", "cosa fare subito" e "come farlo".

come indicato dall'allegata Catena della sopravvivenza.

La catena della sopravvivenza



Ennesimo, vergognoso rinvio dall'obbligo al defibrillatore in ambito sportivo

Come noto, la Legge Balduzzi fissa l'obbligo a dotare gli impianti sportivi di defibrillatore, nonché a garantire, durante lo svolgimento di eventi sportivi, la presenza di personale addestrato al suo uso e, più in generale, alla pratica di manovre rianimatorie. Tale obbligo, inizialmente fissato all'1 gennaio 2016, in seguito a più rinvii è progressivamente slittato fino al 30 novembre 2016. Ora, però, è successo l'incredibile!

In maniera del tutto ragionevole, con apposito Decreto Legislativo del 16 ottobre scorso, tale termine veniva ulteriormente rinviato all'1 gennaio 2017 per le zone dell'Italia Centrale colpite dal drammatico terremoto. Un rinvio perfino troppo breve, come rilevato da Conacuore con una lettera inviata alla Ministra della Salute On. Beatrice Lorenzin, a firma del Presidente Giovanni Spinella, del Vicepresidente Vincenzo Castelli e del "nostro" Antonio Destro; nella quale, mentre si scongiurava l'ipotesi, da più parti "mormorata", di un nuovo rinvio a livello nazionale, si riconosceva l'opportunità di «un'ulteriore dilazione di 4-6 mesi per le sole aree colpite dai recenti terremoti, poiché altre sono le priorità in quei luoghi».

Alla fine, invece, il terremoto è stato strumentalmente usato come "caval-

lo di Troia" per motivare l'estensione a tutta Italia dell'ennesimo rinvio, con la ridicola "pseudomotivazione giuridica" di voler impedire una disparità di trattamento fra diverse aree del Paese. La cerveloticità di quel pretesto è addirittura disarmante: quasi si fosse paventato il timore che le altre Regioni d'Italia si sentissero discriminate per lo "svantaggio" di non aver avuto il terremoto.

È da maliziosi sospettare che vi sia qualche lobby, dentro o fuori il mondo sportivo, alla quale occorra più tempo per predisporre a gestire la Legge Balduzzi come un grande affare? E che per questo ci

DOMENICA 18 DICEMBRE, ASCOR IN FESTA

Il Presidente e il Comitato Direttivo, nel formulare fin d'ora a Soci, familiari, amici e simpatizzanti di ASCOR i più sinceri auguri di Buon Natale e di un sereno Anno Nuovo, invitano alla tradizionale

FESTA DEGLI AUGURI

che avrà luogo **Domenica 18 dicembre, alle ore 12.30**

presso il Ristorante "QUO VADIS", Via Flaminia 339 - Rivazzurra di Rimini.

Le adesioni si ricevono:

- presso la sede dell'ASCOR (Via Covignano 238 - stanza 20), il martedì e il venerdì dalle 10 alle 12 ed il giovedì dalle 16,30 alle 18.30
- presso l'Associazione Crisalide (Via XX Settembre 16 - vicino all'Arco d'Augusto), il mercoledì dalle 10 alle 12 ed il lunedì dalle 15.30 alle 17.30.

La quota è di 35 euro a persona.

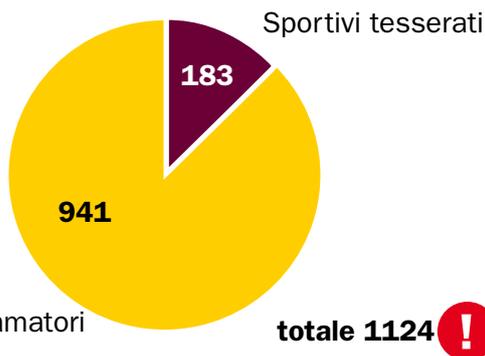
Per ragioni organizzative, la prenotazione e il versamento del corrispettivo dovranno tassativamente essere effettuate **entro Mercoledì 14 dicembre.**

Insieme alla prenotazione sarà possibile rinnovare la tessera Ascor per l'anno 2017.

ancora altri rinvii? Intanto, però, continua il dramma qui sotto documentato.

Numero di decessi

Negli ultimi 10 anni...



Obbligo detenzione del DAE e presenza operatori BLS/D negli impianti sportivi (Legge Balduzzi)

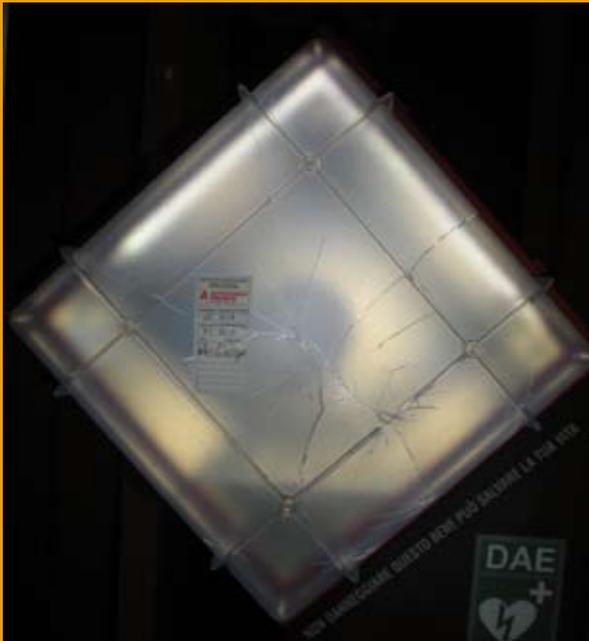
- **30 mesi** iniziali per l'attuazione
- **2 proroghe** (l'ultima scade il 30/11/2016)
- **1210 giorni** per la sua attuazione

Dal 1 gennaio 2016 al 10 ottobre **113 decessi di persone che praticavano sport: quanti avrebbero potuto essere salvati se il defibrillatore DAE fosse stato disponibile?**

Un atto vandalico che fa più tristezza che rabbia

La notte del 10 novembre qualche vandalo s'è divertito a colpire e mettere fuori uso la speciale teca termica contenente il defibrillatore collocato sotto il porticato di Palazzo Garampi, che lo scorso anno la nostra associazione ricevette dalla ditta Iredeem Philips, donandolo a sua volta al Comune di Rimini.

Si tratta di un "totem" di ultimissima generazione che, controllato telematicamente tramite una SIM card, allerta autonomamente il 118 o il 112 non appena inizino le operazioni preliminari al suo utilizzo. L'impianto, in grado di essere utilizzato 24 ore su 24, si compone di un defibrillatore e di un kit per la respirazione artificiale, indispensabili al primo intervento d'urgenza che, se attuato entro



cinque minuti dall'arresto cardiaco, quadruplica le possibilità di sopravvivenza.

In attesa dell'arrivo di una nuova teca e del ripristino del totem all'esterno, il defibrillatore era stato provvisoriamente collocato dal Comune nell'Ufficio Relazioni con il Pubblico, perciò indisponibile al di fuori dell'orario di apertura dell'ufficio medesimo, con il rischio di conseguenze drammatiche

che facilmente immaginabili. Per fortuna tale emergenza è però durata solo pochi giorni, grazie nuovamente alla generosa sollecitudine della ditta Iredeem Philips che, subito informata dall'URP, tramite due interventi sul posto del Sig. Giuseppe Daidone, ha provveduto a donare gratuitamente una nuova teca ed a ripristinare la postazione senza alcuna spesa per il Comune o per l'ASCOR.

Alla rabbia dei primi momenti vogliamo ora far seguire una speranza: quella, cioè, che il vandalo, ripensando allo stupido e gravissimo gesto cui s'è lasciato andare, se ne vergogni un bel po'.

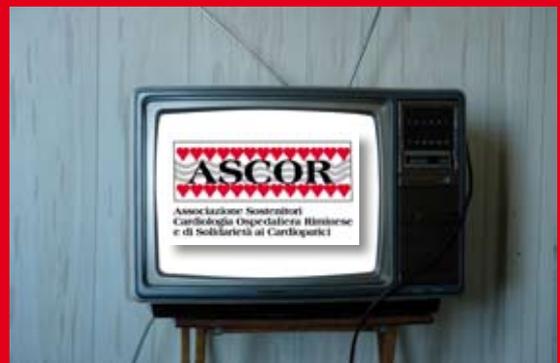
Ascort - Associazione Sostenitori Cardiologia Ospedaliera Riminese

LA TV DEL CUORE

Nello scorso numero scrivevamo che l'ASCOR, dopo avere già provveduto, anni fa, a dotare di televisione ogni stanza di degenza della Cardiologia dell'Ospedale di Rimini, ora che il numero delle stanze era aumentato in seguito al trasferimento nell'attuale sede, "completava l'opera" donando al reparto altri quattro televisori.

In realtà non sapevamo di stare scrivendo... una involontaria inesattezza.

Nel frattempo hanno infatti smesso di funzionare, e non sono più riparabili, tre dei apparecchi televisivi compresi della prima donazione, che la nostra Associazione ha provveduto a sostituire, portando così a sette il numero dei nuovi televisori donati.



“Lezione di cuore”: ascor in cattedra al serpieri

Aderendo a “VIVA! 2016”, l'annuale progetto europeo per la sensibilizzazione per la Rianimazione Cardiopolmonare, l'ASCOR, d'intesa con la Presidenza, ha promosso il 19 ottobre un incontro con gli studenti del “Liceo Scientifico-Artistico-Sportivo Serpieri”, dal titolo «Cardio-soccorso precoce: quando serve, come si fa, chi fa cosa».

Dopo gli interventi della Vicepreside, Prof.ssa Linda Fabbrini, e del Vicepresidente Ascor, Cav. Damiano Mongiello, nell'aula magna gremita di studenti il Dott. Antonio Destro, fondatore di “Riminicuore” e Consulente ASCOR, ha illustrato non solo le tecniche, ma anche gli “accorgi-



menti logistici” connessi al primo soccorso, soffermandosi poi sul funzionamento del defibrillatore, anche con dimostrazioni pratiche ed avvalendosi dell'ausilio di filmati.

Egli ha inoltre messo in particolare rilievo le nuove normative che, dopo tanti improvvisi rinvii, dal 30 novembre renderanno finalmente obbligatoria, nei luoghi di sport, la presenza del defibrillatore e di chi, abilitato al primo soccorso, sia in grado usarlo. L'incontro si è concluso con numerose domande rivolte dagli studenti al relatore.

A coronamento dell'iniziativa, “ASCOR Onlus” ha messo a disposizione trenta iscrizioni gratuite a corsi abilitanti all'uso del defibrillatore, con diritto di prelazione agli studenti dell'anno più avanzato del Liceo Sportivo.



TENERSI IN FORMA CON L'ASCOR

Ecco gli atletici partecipanti al corso di ginnastica 2016-17, promosso dall'Associazione Sostenitori Cardiologica Ospedaliera Riminese.

Il corso è già iniziato presso la palestra della Scuola Montessori, in Via Marecchiese, nei pomeriggi di martedì e venerdì, dalle ore 18,30 alle 19,30.

Non sono rimasti molti posti disponibili, ma 3 o 4 persone possono ancora essere inserite. Chi fosse interessato può rivolgersi all'ASCOR (rimini-ascor@email.com , telefono 0541-709127, fax 0541709908), oppure telefonare ad Antonio Bacini (Cell. 3280999800)



L'angolo della dietista

DIETA MEDITERRANEA: PATRIMONIO CULTURALE DELL'UMANITA'DA PARTE DELL'UNESCO



**Dott.ssa
Vittoria
Salvatori**

Il 17 novembre è stato il s e s t o anniversario dell'iscrizione nel

Patrimonio culturale dell'umanità dell'Unesco della Dieta Mediterranea, avvenuta il 17 Novembre 2010. Ma che cosa si intende per Dieta Mediterranea?

Non è altro che la "nostra" alimentazione basata sul consumo di:

- Pane e Pasta
- Pesce e carne
- Verdura
- Frutta
- Olio extra vergine di oliva
- Legumi

Sul tema "Diete" esistono migliaia di soluzioni che esaltano la perdita di peso in breve tempo e con risultati straordinari, ma quello che viene perso di vista è il concetto del mangiare sano, equilibrato e senza stressare il nostro organismo in maniera scorretta,

I Principi alimentari su cui si basa la tipologia di dieta da me eseguita è proprio la Dieta Mediterranea.

Dimagrire non vuol dire eliminare Pane e Pasta ma consumarla in quantitativi stabiliti in base alle calorie necessarie ad ogni singolo soggetto.

Già nel numero precedente di questa rivista il Prof. Piovaccari ha esposto quanto questo tipo di alimentazione sia importante per la prevenzione di moltissime patologie, oltre a quelle cardiache anche quelle dismetaboliche, tipo il Diabete di Tipo 1 e Tipo 2.

Spesso è sufficiente una dieta personalizzata per evitare l'uso di medicinali.

Quello che vorrei aggiungere è il concetto che appena si parla di DIETA si pensa a restrizione, tristezza, mancanza di gusto, fame, tanta fatica, sacrificio...

Invece io vi voglio trasmettere questi aggettivi legati alla DIETA: gioia, gusto, colore, sapore, felicità, sentirsi bene, avere più energia, facilità di movimento, dormire meglio senza russare.

Perché se io mangio bene e di tutto (nelle giuste proporzioni) il mio organismo "funziona" alla perfezione ed io sto BENE!!!

Quando si parla di dieta si pensa all'insalata scondita, al petto di pollo al vapore, alla pasta con un pochino di pomodoro o in bianco... tutto FALSO!!!

Dieta vuol dire Educazione alimentare, vuol dire mangiare bene e anche con gusto. Qualche consiglio?

- Pasta con un sugo di canocchie o vongole,
- Pesce al cartoccio con olive, pomodorini, erbe aromatiche e capperi;
- Straccetti di petto di pollo con zucchine e carote tagliate a fiammifero con aggiunta di curcuma;
- Pomodori in gratin (con qualche variazione per l'uso dell'olio);
- Verdure miste e

colorate alla griglia e con erbe aromatiche;

- Macedonia di frutta fresca e qualche noce, dolcificata con Stevia;
- Minestrone di cereali vari e legumi;
- ...in caso di "voglia" ... un quadretto di cioccolato amaro,
- Pizza margherita con aggiunta di verdure grigliate.

Questi sono alcuni esempi generici ma spero che servano a farvi capire il concetto di ALIMENTAZIONE SANA E CORRETTA che si traduce in.. STARE BENE E IN FORMA!

Cronaca di una bella domenica in gita

Domenica 9 ottobre, gita sociale ad Arezzo e Anghiari. Partenza in orario pattuito, sotto la pioggia che ci accompagnerà per tutto il tragitto ed una fitta nebbia. Effettuata poi una fermata per il caffè, alla ripresa del viaggio abbiamo festeggiato con un piccolo premio un socio che compiva gli anni. Dopo Sansepolcro ci è venuto incontro un sole caldissimo, che è durato quasi tutta la giornata. Alle 10,20 circa abbiamo incontrato la guida, bravissima, che ha intrattenuto il gruppo fino alle 12,30. Si è visitato la Cattedrale, Piazza Grande, Palazzo Pretorio, le Logge Vasari, la Pieve Romanica di Santa Maria, la Chiesa di San Francesco e la Chiesa di San Domenico dove si trova un capolavoro dell'arte: il Crocifisso di Cimabue.

Il pranzo, presso il Ristorante Castello di Sorci, è stato un premio alla fatica della mattinata, abbondante è sfizioso.

Con il dessert e il buon vin santo l'abbiamo terminato in allegria. Proseguendo quindi per Anghiari, uno dei borghi più belli d'Italia: Porta San Martino, Piazza Baldacci Bruni, ecc..

Durante il ritorno, Antonio Baccini ha illustrato ciò che ASCOR ha realizzato e quanto ha ancora in programma di fare, con l'aiuto di tutti. Un ritorno tranquillo e abbastanza veloce, grazie alla maestria dell'autista Giuseppe, che si è meritato l'applauso di tutti i passeggeri.

Marisa e Anna

La pagina della poesia

La disponibilità ad ospitare l'estro poetico dei nostri Soci, annunciata lo scorso numero contestualmente ad una prima pubblicazione, è stata presa sul serio, come dimostrano le tre poesie pervenute. Ne siamo davvero contenti.

“ CAL MENI ...”

Li m'vin in mènt adès com che foss ir
cal mèni dla mi ma sora e tulir
Che pian pianin sla grèzia a dna balarèina
a gl'impastèva la cal bègl'ovi sla farèina
E po cantand cuntènta s'iocc e se su cor
l'andèva avènti alégra a te su bel lavor
E alora cl'impast zal cumè e sol d'agost
a se sciadur dvantèva sfoja a t'un patèrnost
Che blèza l'éra véda sota al dédi cal paréva
sunès
cla meravéja che lan si strachèva mai ad slar-
ghés
E lésa e stila com un vél ad zvòla la pariva
che guasi guasi a dlà guardènd ui si vidiva
E quant cla ròda tonda a sl'udor dal mèni
sòta e curtèl dvantèva toti strisulèini
Snà spurbiéda ad farèina ticèda ad rèml
contra e lòm cal tajadéli a gl'éva i stréml
Perchè al paréva ès vivi tra cal mèni sènti
che i li scrulèva mi mi occ d'burdel davènti
Che ancora adès ai pèns um vin da drèinta e cor
da ringraziè ma la mi mà per che su grand amor...
A mia madre Marcella...



Luciano Monti

IL MARE DELLA FELICITA

Navigate tranquilli
nel vostro mare della vita:
e' bonaccia.
Il vostro "legno", solido e sicuro
vi condurrà nel mare della felicità'.
È amore.....
e con amore e fede
gettate le vostre reti
e sarete ricchi:
è il tesoro.....

Un pesciolino
(Gaetano Bianchi: augurio di nozze ad un amico,
appassionato pescatore)



“ QUELLE MANI ...”

Mi vengono in mente adesso come fosse ieri
quelle mani di mia mamma sopra il tagliere
Che pian pianino con la grazia di una ballerina
impastavano quelle belle uova con la farina
E poi cantando contenta con gli occhi e con il cuore
andava avanti allegra nel suo bel lavoro
E allora quell'impasto giallo come un sole
d'agosto
diventava sfoglia in un paternostro
Che bellezza era vedere sotto le dita che pa-
reva suonassero
quella meraviglia che non si stancava mai di
allargarsi
E liscia e sottile come un velo di cipolla pa-
reva
che quasi quasi ci si potesse vedere attraver-
so

E quando quella ruota tonda con l'odore delle mani
sotto il coltello diventava tutte striscioline
Con una spolverata di farina punteggiata di semola
contro la luce quelle tagliatelle avevano i brividi
Perchè sembravano essere vive tra quelle mani sante
che le smuovevano davanti ai miei occhi
E ancora adesso che ci penso mi viene da dentro il cuore
da ringraziare mia mamma per quel suo grande amore...

UNA ROSA DI MAGGIO

Ecco maggio !
La tristezza e le malinconie
dei mesi passati,
le lune storte
e i momenti sfortunati,
un cuore che soffre
di salute e nel morale,
e tante altre cose
che è meglio non ricordare !
Ma con l'arrivo di maggio e il cambio di luna
è sbocciata una rosa, una stella bruna!
col suo dolce profumo e il calore
e quel sorriso che riscalda il cuore.
E' bella, gentile con tutti è piena di dolcezza
e quei riccioli sulla fronte come una bambina
ti fan tanta tenerezza!
Sei così emozionato quando sei a lei vicino,
che il cuore ti fa battere come a un ragazzino!
Anche se rimane solo una rosa di maggio
anche se nella mia vita è solo di passaggio,
nemmeno i tempi duri che verranno potranno cancellare
la gioia di vivere ancora , la speranza e la voglia di amare.



Ilario

CONVENZIONI D'ACQUISTO a favore dei tesserati ASCOR



ESERCIZI MERCATO COPERTO

EFABBRI ANDREA - PESCHERIA

Via Castelfidardo, 15/17 Rimini
Sconto 5% sul totale della spesa

CRITTI NICOLÒ - PESCHERIA

Via Castelfidardo, 15/17 Rimini
Sconto 10% sulla spesa finale non meno di 10 euro

STEFANI STEFANO Ortofrutta

Via Castelfidardo, 15/21 Rimini
Sconto 5%

BERNARDI LUCA Ortofrutta

Via Castelfidardo, 15/21 Rimini
Sconto 5%

RISTORANTI - PIZZERIE

RISTORANTE PIZZERIA IL BUONGUSTAIO

Via Regina Margherita 57 - Rimini
Sconto 10%

“NA PIZZ”

Via Flaminia 175 - Rimini tel. 0541 392974
Sconto 10% sul totale del conto; servizio a domicilio gratuito per importi superiori a 15€

PIZZERIA “PRIMA O POI”

Viale Pascoli, 95 Rimini - tel 0541386470
Sconto 10%

PIZZERIA “ PRIMA O POI” IN COLLINA

Via Mirandola, 21/A Vergiano RN tel. 0541/738570
Sconto 10%

RISTORANTE - PIZZERIA “CAFE’ DU CHAT NOIR” (GATTO NERO)

Viale Regina Elena, 149 Rimini Tel.0541393310
Sconto 10% sul listino prezzi

PIZZERIA “CARISMA”

Viale G.Pascoli,71 - 47923 Rimini - tel. 0541 389207
Sconto 10%

FARMACIE - PARAFARMACIE

FARMACIA VALLESI

Corso D'Augusto, 44 - Rimini

Sconto 10% solo Parafarmaci, escluso Farmaci, Omeopatici, Fitopatici

PARAFARMACIA "SICURAMENTE"

Via Cornelia, 2 Rimini Tel. 0541 2361

Sconto 10% su tutti i prodotti

PARAFARMACIA "ARMONIA E SALUTE"

V.le Praga 38/B Rimini 0541 394157

Sconto 10% su tutti i prodotti

FARMACIA DELUIGI

Via Di Mezzo, 65 Rimini

Sconto sui prezzi di listino relativi ai "parafarmaci" e prodotti da banco, integratori compresi

FARMACIA GOTTI

Via Tripoli, 76 Rimini Tel 0541/782578 - Fax 0541/36900

Sconto: Farmaci 10% - Farmaci da banco 15%

Omeopatici dal 10 al 15% - Farmaci veterinari 10%

Antiparassitari per uso veterinario 20% es. frontline ecc.

Integratori x sportivi del nostro lab.rio 20% da altre marche 10%

Integratori sc. Dal 10 al 20% a seconda delle ditte

Apparecchi vari e articoli sanitari sc.20% - Articoli puericoltura 15%

Si effettua consegna (gratuita) a domicilio.

PARAFARMACIA "ALMA NATURAE"

Via Lagomaggio,121/C Rimini tel. 0541/391421

Sconto 10% su tutta la merce

POLIAMBULATORI - CASE DI CURA

POLIAMBULATORIO VALTURIO

Viale Valturio, 20/a - Rimini

Convenzione presso la nostra sede

POLIAMBULATORIO NUOVA RICERCA

Via Settembrini 17/H - Rimini

Sconto: 20% esami laboratorio; 10% visite specialistiche e diagnostica per immagini;

5% interventi chirurgici

RIMINITERME - TALASSOTERAPICO

Viale Principe di Piemonte, 56 Rimini Tel. 0541 424011

Su offerte dettagliate in ufficio: sconto 15% da ottobre ad aprile; 10% da maggio a settembre

VILLA MARIA - CASA DI CURA

Viale G. Matteotti, 24 - Rimini

Sconto 10% su tutte le prestazioni

STUDIO ODONTOIATRICO ASS. MICHELI - BARBIERI - SERRA

Via Destra del Porto, 81 Rimini Tel. 0541 29816

Sconto da listino 15%

STUDIO DENTISTICO DEL GOVERNATORE ALESSANDRA

Via Cornelia, 23 Rimini Tel. 0541 712237- 393 9041978

Visita odontoiatrica gratuita. Sconto: 10% protesi-chirurgia, 15% conservativa e igiene.

Estensibile ai familiari

OTTICA

ANGELO GLI OCCHIALI

Via Garibaldi ,34 Rimini
Sconto 20%

OTTICA CENTRALE srl Rimini

Via G.Bruno 14, tel. 0541 25150 - Via Castelfidardo 2, tel. 0541 1575704

C.so d'Augusto 103, tel. 054125919

*Sconto: 25% su tutti gli occhiali da sole escluso Polaroid e promozioni;
50% su lenti da vista abbinata all'acquisto di una montatura.*

*Controllo gratuito della vista e prova gratuita per applicazione lenti a contatto.
Prezzi speciali su liquidi e lenti a contatto*

ALTRI ESERCIZI

CARTOLERIA GATTEI

Via Soardi 39/41 Rimini

Sconto: 10% fino a 30 €; 15% oltre 30 €

AMORLIBRI srl LIBRERIA JACA BOOK

Via Colonna, 17 - Rimini Tel.0541 3837

Sconto 10% su cartoleria e libri, esclusi articoli in promozione, fotocopie, DVD/CD, libri scolastici

PARRUCCHIERA RAFFAELLA

Via Tripoli, 180 - Rimini

Sconto 20%

ESTETICA DUCALE

Via Ducale 54, Rimini - tel. 0541 23506/333 4541556 www.esteticaduale.com

*Sconto 15% su trattamenti viso e corpo, riflessologia plantare, manicure-pedicure, solarium,
linfodrenaggio, pressoterapia, elettrolipolisi, radiofrequenza*

LA BOTTEGA DEI FIORI

Via Flaminia Conca 75/A - Rimini tel. 0541 388260

Sconto 10% su piante, fiori, articoli vari

CHIARI s.r.l. - EXPERT

Via Rodriguez, 11 - Rimini; Via XXIV Maggio, 23 - Novafeltria

*Sconto 10% su piccoli e grandi elettrodomestici inclusi quelli da incasso, TV, foto, apparati
audio/video, articoli da regalo, accessori di telefonia e d'informatica. Musica e film sconto 30%*

CONAD CITY DEAL

Via Serpieri, 12 - Rimini 0541 56814

Sconto 5% escluse ricariche telefoniche, biglietti della lotteria, pagamenti utenze

PASTICCERIA GARDINI E RAIMONDI

Via L. Cenci, 36 Rimini tel. 0541 709836

Pasticceria Fresca, Dolce e Salata 18 € al Kg

SIMONTE MARIA

Via Castelfidardo, 10 - Rimini Tel.0541 57485

Sconto 10% su tutta la merce e articoli intimo, tranne nei periodi di saldi e vendita promozionale

KUNDALINI YOGA

Via Milazzo,4 Rimini Cell. 3397331609

Corso con GYAN VICHAR KAUR CINZIA - cianziacheli@libero.it

Martedì ore 19 - 20,30

SCONTO 10%