

VIVERE 100 ANNI: QUALI SONO I SEGRETI?



Dott. Giancarlo Piovaccari
(Direttore Dipartimento Malattie Cardiovascolari)

L'Italia è un Paese sempre più vecchio: il numero degli ultracentenari è più che raddoppiato in 10 anni, passando da poco più di 6.100 nel 2002 a oltre 13.500 nel 2011. Le donne sono la maggioranza: nel 2011 rappresentavano l'82% del totale dei centenari. Negli Stati Uniti attualmente i centenari sono oltre 70.000. Gli studi epidemiologici mostrano lo stesso incremento di centenari anche negli altri Paesi industrializzati occidentali

e in Cina. Gli Specialisti di demografia ora stanno contando e studiando gli "Ultracentenari", cioè persone con 110 anni ed oltre, che sono in forte crescita. La grande espansione numerica delle persone con 100 anni e oltre offre ai ricercatori l'opportunità di rispondere ad alcune domande fondamentali riguardanti la salute e longevità del genere umano: quali sono le cause che permettono di vivere così a lungo? Quanto contano la dieta, l'esercizio fisico ed altri stili di vita corretti rispetto al patrimonio genetico (possedere cioè i cosiddetti "geni buoni")? E, forse il quesito più importante, come è la qualità della vita dei "grandi vecchi"? Le persone potranno rimanere attive, con una vita sociale

indipendente, anche a 100 anni e oltre di vita?

Studi sui centenari

Ci sono dozzine di studi sui centenari condotti in Giappone (dove l'età media della popolazione è di 81,2 anni ed è la più alta del mondo), Italia, Svezia e Danimarca che smentiscono il mito che le persone molto vecchie sono "tremolanti", "e dipendenti dagli altri". E' verosimile che ci sia stata una selezione naturale e demografica molto crudele: gli individui più "fragili" muoiono più precocemente lasciando in vita solo un gruppo di persone più "sane". Infatti una delle ricompense del vivere a lungo, nella maggioranza dei casi, è quella di beneficiare di alcuni anni extra di vita in salute.

segue a pag. 2 →

L'AUGURIO DI ASCOR: UN 2015 COL CUORE

Anche se l'anno in corso...non è più tanto nuovo, l'augurio che sia un anno buono non è certo mal riposto, visti i tempi che stiamo vivendo. Nel suo piccolo, la nostra associazione ce la metterà tutta per fare come sempre la propria parte. Nelle foto sottostanti, alcune immagini del pranzo sociale dello scorso 13 dicembre.



Alcuni componenti il Direttivo Ascor con al centro il Dott. Giancarlo Piovaccari. A sinistra: Silvana Zucchini, Patrizia Bonelli, Gabriele Cucchetti (Tesoriere). A destra: Ferdinando Rossi, Damiano Mongiello, Guglielmo Fiorenza.



Da sinistra: Antonio Baccini, Olga Giardi, Maria Nobili, Rosanna Leardini



Il saluto della Presidenza ai partecipanti. Da sinistra: il Vicepresidente Prof. Oliviero Corradini, il Presidente Dott. Ferdinando Rossi, il Vicepresidente Cav. Damiano Mongiello.

← segue da pag. 1

VIVERE 100 ANNI: QUALI SONO I SEGRETI?

Il tema ricorrente, per cercare di spiegare la longevità, è l'attività fisica: negli studi risulta che i centenari sono camminatori, ciclisti ed anche giocatori di golf. Nello studio condotto ad Okinawa, in Giappone, i centenari praticano ancora arti marziali (Tai Chi e Karate). Le persone che vivono 100 anni tengono in esercizio anche la mente e il cervello leggendo, dipingendo e suonando strumenti musicali; altri continuano anche l'attività lavorativa manuale.

Uno studio organizzato a Boston (Stati Uniti) evidenzia che il 75% delle persone di 95 anni vive autonomamente; la percentuale però cala al 30 nelle persone di 102 anni di età. Circa i 2/3 dei centenari soffrono di varie forme di demenza. Un altro studio, in Danimarca, ha mostrato che il 72% dei centenari presenta malattie cardiovascolari, il 60% incontinenza urinaria, l'osteoartrosi era riscontrata nel 54% e la demenza nel 51%.

I dati epidemiologici dimostrano che l'ulteriore attesa di vita dopo i 100 anni è breve:

mediamente 1-2 anni. Occorre notare tuttavia che la durata di una malattia grave o di disabilità in queste persone tende ad essere breve. In realtà l'ideale della nostra vita sarebbe quello di vivere bene fino oltre i 90 anni liberi cioè da malattie gravi come il cancro e l'Alzheimer.

Uno studio condotto in Russia e pubblicato nel 2014 ha analizzato la longevità di 8.775 (7.371 uomini e 1.404 donne) musicisti, compositori, direttori d'orchestra e cantanti. Le donne sono risultate molto più longeve. Tra gli uomini i direttori d'orchestra, i suonatori di violoncello e di violino vivono molto più a lungo rispetto alle altre attività artistiche: in questo gruppo sono molti gli ultranovantenni. Le suonatrici di arpa vivono ancora di più. Al contrario i musicisti rock e i poeti, sia uomini che donne, hanno una vita

media molto ridotta (rispettivamente 45 e 37 anni!).

Un altro studio demografico russo analizza la longevità su 41.181 rappresentanti di varie professioni creative pittori, scultori, architetti (n.



Rita Levi Montalcini ha vissuto oltre 103 anni ed ha vinto il Premio Nobel, a conferma che l'esercizio mentale e lo studio continuo possono contribuire a far diventare ultracentenari.

8.458), scrittori e poeti (n. 11.488) e scienziati (n. 21.235). Le donne centenarie erano l'8,3% degli accademici ed architetti, il 6,25% delle suonatrici di arpa e il 4,2% fra i poeti e gli scrittori. Solo lo 0,76% dei pianisti, lo 0,45% degli scienziati e lo 0,42% dei violinisti erano uomini centenari. Questi dati confermano l'opinione che l'attività intellettuale ad alto livello favorisce una maggior longevità.

I geni "buoni"

Nelle famiglie spesso si hanno abitudini alimentari simili, gli stessi livelli di attività fisica e fattori ambientali che condizionano la salute. D'altra parte ci sono dimostrazioni che supportano una forte influenza genetica sulla durata della vita poiché la longevità può coinvolgere più membri di una stessa famiglia anche se vivono in ambienti o regioni diverse. Nello studio effettuato a Boston si è constatato che nei centenari c'era una probabilità 4 volte superiore di avere un parente ultranovantenne. Recentemente sono stati identificati alcune forme di geni (Apolipoprotei-

ne E) che aumentano il rischio di malattie cardiovascolari e di Alzheimer. Successivamente si è visto che queste varianti genetiche, molto pericolose, sono rare tra i centenari. L'ingegneria genetica ha causato mutazioni in alcuni ceppi di topi che hanno ottenuto un prolungamento della vita del 30%. Nell'uomo queste mutazioni non sono state ancora identificate.

Condizioni socio-sanitarie

I progressi della Sanità Pubblica e la diffusione delle vaccinazioni hanno certamente contribuito al prolungamento della vita. Si potrebbe ipotizzare un sinergismo tra geni e le progressive variazioni positive delle condizioni nutrizionali e sanitarie di alcune popolazioni. I centenari di oggi potrebbero essere sopravvissuti così a lungo poiché avevano geni protettivi verso le gravi infezioni verificatesi nei primi anni del 1900. I centenari di domani potrebbero avere necessità di geni differenti ma

in grado di proteggere da eventuali nuove epidemie del 21° secolo.

Gli interventi medici attuali stanno generando una evidente trasformazione demografica; in particolare si registra un forte calo della mortalità causata dalle malattie cardiovascolari. Molti centenari moriranno ancora a causa di malattie cardiache ma questi soggetti sarebbero morti molto prima senza le medicine che ora controllano i valori del colesterolo e della pressione arteriosa.

Dieta ed altre abitudini di vita

Lo stile di vita e la dieta certamente influiscono sullo stato generale di salute e quindi di longevità. I Giapponesi di Okinawa perdono il loro primato di longevità mondiale quando vanno a vivere in California dove acquisiscono le abitudini di vita locali. Uno studio italiano ha segnalato che i centenari sani hanno livelli eccezionalmente alti di concentrazione nel sangue di vitamina A ed E che potrebbero difendere dai danni provocati dai "Radicali liberi" che sono sostanze ossidanti responsabili

← del processo di aterosclerosi ed invecchiamento.

Possiamo sintetizzare che il nostro patrimonio genetico attualmente non è modificabile per cui se vogliamo prolungare la durata della nostra vita dobbiamo cogliere gli insegnamenti dei Centenari viventi:

- Essi non fumano e non consumano alcool abbondantemente.
- Non hanno avuto un incremento ponderale significativo in età adulta.
- I Centenari di Okinawa consumano 10-20% di calorie in meno degli Americani e degli occidentali, introducono meno grassi saturi privilegiando gli Omega 3 (olio di pesci, grassi polinsaturi).
- Mangiano molta frutta e vegetali.
- Continuano l'attività fisica regolare anche in età avanzata.
- Stimolano l'attività mentale con occupazioni artistiche. Questo può prevenire i deficit di memoria favorendo la comunicazione fra le cellule cerebrali. I deficit cognitivi negli uomini come è noto sono correlati a mortalità elevata.
- I centenari hanno mentalità positiva, ottimistica. Sembrano avere una personalità che neutralizza facilmente le situazioni di stress. L'incapacità di controllare e dominare lo stress è stata collegata a perdita della memoria e a malattie cardiache (malattie

coronariche)

- Sono socievoli e mantengono stretti legami affettivi con i familiari e gli amici. Non sorprende che le relazioni umane positive siano correlate ad una minor incidenza di depressione. La depressione può favorire l'insorgenza di cardiopatie e quindi essere di buonumore ed allegri può risultare protettivo anche per il cuore.

In conclusione, i ricercatori pensano che le persone potrebbero prolungare la propria vita di un decennio se

emulassero il comportamento dei centenari. Al momento sappiamo che essi hanno raggiunto i 100 anni senza attenersi ad attività o regole misteriose.. I centenari semplicemente rispettano le regole per uno standard di vita sana: controllano lo stress, mantengono i legami affettivi ed evitano l'isolamento sociale.

(Questa dissertazione sui Centenari la dedico a mia mamma Linda, nata un secolo fa (1915), ed ancora in buona salute!)

Le differenze tra donne e uomini nella durata della vita

Le donne centenarie superano gli uomini con un rapporto 9 a 1. La donna più longeva fino adesso è stata Jeanne Calment, francese morta nel 1997 a 122 anni!

In tutto il mondo le donne vivono più a lungo degli uomini ed alcuni ricercatori sostengono che gli ormoni estrogeni favoriscono questo primato. Altri teorizzano che le mestruazioni e le modificazioni fisiologiche legate alla gravidanza possano favorire l'eliminazione delle tossine endogene dal sistema circolatorio.

Le donne inoltre tendono ad essere più socievoli degli uomini e, come viene ipotizzato, i rapporti sociali positivi sono importanti per mantenere lo stato di salute in età avanzata.

Gli uomini che raggiungono i 100 anni sono più sani delle donne; raramente presentano demenza o altri problemi clinici seri.

La netta predominanza della longevità delle donne potrebbe essere legata ad alcuni geni protettivi legati al cromosoma X, il cromosoma sessuale presente in 2 copie nelle donne e solo in 1 copia negli uomini.

Esiste un'altra possibilità: gli aspetti genetici sono relativamente neutrali ma le condizioni sociali favoriscono la longevità delle donne.

L'INFERMIERE PRESSO LA RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA

Le parole chiave sono: professionalità, autonomia, miglioramento

Ospitiamo in questo numero il primo di una serie di articoli finalizzati a trasmettere ai nostri lettori alcune minime conoscenze sull'attività degli operatori infermieri.

“Quella dell'infermiere è una delle figure che compongono l'equipe dedicata all'assistenza di pazienti operati di sostituzioni valvolari e by pass, intervenendo all'interno di un programma personalizzato di interventi della durata di circa due mesi. Pertanto è essenziale che l'infermiere operi tenendo conto delle ultime conoscenze medicoscientifiche e considerando la propria esperienza sul campo, fatta anche presso il reparto di cardiologia e terapia intensiva. L'infermiere dev'essere inoltre in grado di esprimere una particolare attenzione all'aspetto psicologico relativo al paziente che si trova a vivere la delicata fase post-operatoria e riabilitativa. Per questo gli vengono giornalmente trasmessi elementi di educazione sanitaria, atti a migliorare la sua qualità della vita ed a renderlo un soggetto attivo e ricettivo.

Si deve anche tener conto del contesto familiare, ad esempio per quanto concerne programmi antifumo, educazione alimentare, attività fisica). Va poi considerato l'aspetto del dolore fisico post-intervento del paziente, i cui movimenti sono bloccati.

L'infermiere di riabilitazione cardiologica dev'essere preparato a saper riconoscere le eventuali complicanze che insorgano durante il periodo di training; per migliorare le pratiche assistenziali cui è chiamato, sarebbe inoltre auspicabile facesse parte di un'equipe multi-professionale, composta anche da fisioterapisti della riabilitazione e psicologi e lavorare su programmi strutturati”.

Monica Lagrotteria

L'angolo della dietista

RISPETTIAMO LA STAGIONALITÀ DEL CIBO PER STARE IN SALUTE

Inizio questo articolo dedicato al cibo con la foto della mascotte di EXPO 2015, l'Esposizione Universale che Milano ospiterà dal 1 Maggio al 31 Ottobre 2015. «NUTRIRE IL PIANETA ENERGIA PER LA VITA», sarà il tema dell'evento che ospiterà 140 Paesi e Organizzazioni internazionali e che su alimentazione e nutrizione metterà a confronto idee e soluzioni per un futuro sostenibile, con la possibilità di conoscere e assaggiare cibi e piatti da tutto il mondo. Foody è il nome della mascotte: una "famiglia" di undici elementi, riuniti in un volto unico che rappresenta la sinergia dei cibi del mondo.

Questa introduzione per farvi capire l'importanza di mangiare bene, sfruttando la stagionalità dei cibi e abbassando di molto i costi e lo spreco degli alimenti.

FEBBRAIO E MARZO

- Dal fruttivendolo troviamo cavolfiori, cavolo verza, cavolo cappuccio, broccoli che stimolano il sistema immunitario perché contengono carotenoidi, vitamina C e folati: sostanze che aiutano la produzione di anticorpi e globuli bianchi, da consumare con olio e limone crudi, o cotti al vapore per non disperdere nessun principio nutritivo.

- Dal pescivendolo troviamo il merluzzo che ha solo 70 calorie per 100 grammi di prodotto ed è un fedele alleato per chi deve perdere peso. E' ricco di omega 3 ed è facilmente digeribile.



APRILE

- Dal fruttivendolo troviamo gli asparagi che hanno poche calorie e combattono la cellulite e la ritenzione idrica, poiché apportano un buon quantitativo di potassio, un sale minerale diuretico. Si possono consumare cotti al vapore e mai troppo cotti.

- Uova. Si possono consumare due volte la settimana e hanno un potere saziante alto; in più, grazie alla colina (sostanza essenziale per la funzionalità cerebrale) le uova aiutano a superare facilmente la sonnolenza e la stanchezza dovuta al cambio di stagione

primaverile.

MAGGIO

-Riso integrale. Ci regala leggerezza perché in un'ora e mezza si digerisce. Se si può è meglio sceglierlo integrale, in quanto sazia maggiormente, è più ricco delle sue vitamine del gruppo B (energizzanti) e biologico, in quanto la corteccia esterna accumula le sostanze chimiche.

- Ciliegie. Sono amiche della linea, hanno poche calorie e contengono soprattutto levulosio, un tipo di zucchero che provoca un minore innalzamento della glicemia rispetto ad altri frutti. In più, grazie alle loro fibre solubili, le ciliegie saziano senza appesantire.

Gli altri mesi li affronteremo nel prossimo numero. Se volete scambiare pareri o avere informazioni, ecco la mia mail: info@vittoriasalvatori.com; cellulare 338 8500181.

Vittoria Salvatori

AUGURI A UNO SPLENDIDO NOVANTENNE

Ascor ha festeggiato i **90 anni del Socio Natale Baccini** con una targa, consegnatagli dal Vicepresidente Oliviero Corradini e dalla consigliera Silvana Zucchini



Insieme al Teatro Degli Atti cardioprotetta anche la Biblioteca Gambalunga

Il defibrillatore è al primo piano della Biblioteca, adeguatamente segnalato anche a chi passi in via Gambalunga o si trovi già in altri punti del palazzo. Al pari di quello installato al Teatro Degli Atti, è stato donato, tramite ASCOR, da una Signora che non vuole essere citata; il Dottor Antonio Destro ha intessuto contatti e progettualità; il Comune ha iscritto nuclei di dipendenti ai corsi abilitanti. Una sinergia che fa onore a Rimini e di cui il Chirurgo della Domus di Piazza Ferrari sarebbe orgoglioso.



LA SCUOLA FERRARIN DI BELLARIA CARDIOPROTETTA



La consegna del defibrillatore è avvenuta lunedì 23 marzo, a cura del Dott. Antonio Destro (Responsabile Rimini cuore) e del Cav. Damiano Mongiello (Vicepresidente ASCOR) presenti il Dirigente Scolastico Carmelo Vivo, l'Assessore Comunale Roberto Maggioli e una folta rappresentanza di alunni accompagnati dalle rispettive insegnanti. Si tratta dell'ottava postazione DAE\palestre nel nostro territorio, attivata coi fondi ministeriali, mentre ASCOR è intervenuta per la formazione, l'assistenza e la manutenzione.

IL 24 MAGGIO GITA A ORVIETO E TODI DOMENICA



Anche quest'anno ASCOR organizza la tradizionale gita sociale, aperta ai soci ed ai loro famigliari e amici.

Questo il programma:

Ritrovo dei partecipanti alle ore 7 in Piazzale Bornaccini (vicino alla Torre della Sip), sistemazione in pullman e partenza per Orvieto. Incontro con la guida per la visita del centro storico.

Dall'elevata roccia, sulla quale ha lasciato la sua impronta la civiltà etrusca, Orvieto domina la valle, mostrando le sue monumentali bellezze, con in primo piano il Duomo, straordinario esempio dell'altissimo livello raggiunto dall'arte medievale.

Dopo il pranzo in ristorante, si proseguirà con la visita guidata del centro storico: Piazza del Popolo,

Palazzo del Capitano, Palazzo dei Priori, il Duomo.

In serata partenza per il rientro a Rimini previsto per le ore 20,30 circa.

Quota di partecipazione: Soci: euro 55, non Soci euro 60.

La quota comprende: Bus per il viaggio, pranzo in ristorante, visita guidata di Orvieto.

Le prenotazioni si accettano nei giorni di apertura della sede fino all'esaurimento dei posti e non oltre il 15 maggio 2015

I posti saranno assegnati in base alla data di iscrizione.

Organizzazione Tecnica: Colondrina Tour - Rimini
tel. 0541/1525246

ASCOR PER MUTOKO

Anche quest'anno la nostra associazione, in stretto contatto con il Dott. Flavio Bologna, è impegnata a sostenere l'Ospedale Luisa Guidotti di Mutoko (Zimbabwe), diretto dai medici riminesi Marilena Pesaresi e Massimo Migani e che si avvale dell'apporto di medici e infermieri delle cardiologie ospedaliere di Rimini e Riccione.

In particolare, tale sostegno si concentra nel supporto medico e logistico per far affluire pazienti cardiopatici da numerosi Stati africani (Uganda, Burundi, Ruanda, Sud-Africa, Ciad, ecc.) al Centro di Cardio-chirurgia di Kartoum (Sudan), fondato e diretto da Emergency, grazie ad ASCOR, .

Detto centro, oltre ad essere dotato di Sale operatorie, Unita' di Terapia Intensiva, Reparto di degenza, Reparto di convalescenza, Poliambulatorio, si avvale di per-



sonale medico ed infermieristico altamente qualificato e di strumentazione sofisticata.

Attualmente vi sono appena giunti da Mutoko altri cinque pazienti con gravi cardiopatie, per essere operati dopo che i nostri cardiologi ne avevano attentamente esaminato e studiato i relativi casi. Si tratta per lo più di pazienti giovani, essendo il più anziano una donna di quarant'anni.

Di tale attività (biglietto aereo per pazienti ed accompagnatori, controllo a distanza della coagulazione, ecc.) ASCOR è il principale finanziatore ed il suo logo è presente in tutte le email che viaggiano di continuo fra Rimini, Mutoko, Kartoum.

Dall'Ospedale di Emergency è recentemente giunto un apprezzamento ai nostri cardiologi per la loro collaborazione e alta professionalità.

23 Aprile, ore 15.30, Assemblea dei soci ASCOR

Presso la Casa delle Associazioni di Volontariato,
Via Covignano 238 (ex Seminario)

ORDINE DEL GIORNO

- 1) **Relazione del Presidente
sulle attività del 2014**
- 2) **Relazione del Collegio Sindacale**
- 3) **Approvazione bilancio
consuntivo 2014**
- 4) **Approvazione bilancio
preventivo 2015**
- 5) **Programmi ed attività ricreative
2015**
- 6) **Varie ed eventuali**

ABBIAMO CAMBIATO SEDE

Al pari delle altre Associazioni aderenti a Volontarimini, anche A.S.C.O.R. si è trasferita all'**ex Seminario (Via Covignano 238 - 47923, Rimini)**.

Il numero telefonico è rimasto lo stesso (0541-709127), anche se al momento in cui andiamo in stampa non ci è ancora stato collegato da Telecom.

Gli altri nostri recapiti sono: **fax 0541 709908; riminiascor@email.it;**

www.ascorrimini.it

La nostra Associazione continuerà tuttavia a disporre di un **ulteriore punto logistico in città, presso A.D.O.C.M. Crisalide (Via XX Settembre 16 - 47921, Rimini, tel. 0541787077)**.

Questi gli orari di apertura dei nostri uffici
Ex Seminario: **martedì e venerdì, dalle 10 alle 12; giovedì dalle 16,30 alle 17,30.**

Presso Crisalide: mercoledì, dalle 10 alle 12.

Nei mesi di giugno e luglio l'apertura del martedì verrà sospesa.

La chiusura degli uffici è prevista sia per le festività pasquali e natalizie che per tutto il mese di agosto.

Rinnoviamo il nostro ringraziamento al Dott. Piovaccari

Si rammenta ai Soci ASCOR che il Dott. Giancarlo Piovaccari, Primario di Cardiologia, salvo inderogabili impegni è disponibile ad essere da loro contattato per quesiti e informazioni, il martedì dalle 12.30 alle 13.30, ai numeri telefonici 0541-705441 e 335695563, o per posta elettronica all'indirizzo gpiovaccari@auslrn.net

RINGRAZIAMENTI

Il sentito ringraziamento di Ascor a quanti hanno contribuito alla lotteria in occasione del pranzo sociale: Consorzio Mercato Coperto, Euromarket Mercato Coperto, Bottega dei fiori, Gioielleria Tamburini Aldo, Gioielleria Tamburini Sergio, Gioielleria Urbinati, Fama di Fabbri Mario, prof.ssa Lidia Brolli Maneglia.

Grazie ad Alba Maria Parmeggiani per la generosa offerta

Grazie per le loro donazioni a Sante Frassini, George Aryeetty, Ayi Aryeetty, Luigi Bentivoglio

LE CONDOGLIANZE DI ASCOR

Alla dott.ssa Laura Farneti per la perdita della madre

Al dott. Flavio Bologna per la perdita della madre

Condoglianze alla famiglia di Paci Romeo - socio sostenitore

CONVENZIONI D'ACQUISTO a favore dei tesserati ASCOR



ESERCIZI MERCATO COPERTO

EUROMARKET CONAD

Via Castelfidardo, 15/21 Rimini
Sconto 5%

BAR PATRIZIA di Bonelli Patrizia

Via Castelfidardo 15, Rimini Tel. 347 7513616
Sconto 10% sulle colazioni

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%

OSTERIA DELLA PIAZZETTA

Via Pescheria n.5 - 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%

RISTORANTE - PIZZERIA "CAFE' DU CHAT NOIR" (GATTO NERO)

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

OSTERIA DEL VIZIO

Via Circonvallazione Meridionale 41 - Rimini Tel. 0541 783822
Sconto 10%

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

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 ALESSANDRO

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.esteticaducale.com

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

POLISPORTIVA GARDEN

Via Euterpe, 7 Rimini TEL. 0541 774230

Sconto 10% sul prezzo di listino; per ulteriori promozioni rivolgersi in segreteria

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%

FRAMAR di Lunedei Bacchini Snc

Via Praga, 55 - Rimini tel. 0541 381396

Sconto 5%

CONAD RIMINI CENTRO

Via Serpieri, 12 - Rimini 0541 56814

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

CONAD CITY

Via Marecchiese, 262 - Rimini

Sconto 5%

PASTICCERIA GARDINI E RAIMONDI

Via L. Cenci, 36 Rimini tel. 0541 709836

Pasticceria Fresca, Dolce e Salata 18 € al Kg

CALZATURE VALLEVERDE

Via Piane, 78 - Coriano

Sconto 15%

CALZATURE CASTELFIDARDO

Via Castelfidardo, 13 C

Sconto 10% esclusi saldi

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

**SOSTIENI L'AZIONE
DEL VOLONTARIATO**

Il primo atto indispensabile
per continuare a realizzare
i nostri progetti
è il tuo aiuto e sostegno

**DIVENTA
SOCIO**

COME SI DIVENTA SOCI

- > Utilizzando l'allegato
bollettino postale
- > Effettuando un bonifico presso:
CARIM filiale Marechiese
IBAN: IT 97 Z 06285 24204
CC0017064561

**IL VANTAGGIO DI
SOSTENERE ASCOR**

Conserva la ricevuta, sia postale che
bancaria, della tua donazione: con la prossima
dichiarazione dei redditi potrai godere
dei benefici fiscali previsti dalla legge.

Essendo ASCOR un'associazione ONLUS
ogni donazione comporta dei vantaggi fiscali.

Le persone fisiche e le imprese possono
detrarre dal proprio reddito e/o dal reddito
d'impresa le donazioni a favore delle ONLUS
secondo la normativa vigente.

**Per la destinazione
del 5 per mille dell'irpef
il codice fiscale e il seguente:**

91017580407

RITAGLIA LUNGO LA LINEA TRATTEGGIATA IL BOLLETTINO POSTALE

BancoPosta CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Accreditamento - € sul C/C n. 13102470 TD 451		BancoPosta di Euro Importo in lettere	
INTESATTO A: ASCOR - ONLUS		INTESATTO A:	
CAUSALE Quota di sostegno: <input type="checkbox"/> € 15 <input type="checkbox"/> € 50 <input type="checkbox"/> € 30 <input type="checkbox"/> Altro.....		CAUSALE Quota di sostegno: <input type="checkbox"/> € 15 <input type="checkbox"/> € 50 <input type="checkbox"/> € 30 <input type="checkbox"/> Altro.....	
AVVERTENZE Il Bollettino deve essere compilato in ogni sua parte (con indelebili nero o blu) e non deve essere abraso, corretto o cancellato. Le cause a obbligazione per i versamenti a favore delle Pubbliche Amministrazioni. Le informazioni richieste vanno riportate in modo identico in ciascuna delle parti di cui si compone il Bollettino.		IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE numero conto id	
RESIDENTE IN VIA PIAZZA CAP LOCALITÀ		RESIDENTE IN VIA PIAZZA CAP LOCALITÀ	

13102470 < 451 >

A.S.C.O.R. SCOPI e FINALITÀ

L'ASCOR (Associazione Sostenitori Cardiologia Ospedaliera Riminese e solidarietà ai cardiopatici) è un'associazione libera, apartitica, senza fini di lucro.

Iscritta dal '95 nel registro regionale del volontariato, è ufficialmente riconosciuta dalla Regione Emilia Romagna come O.N.L.U.S. (organizzazione non lucrativa di utilità sociale).

L'ASCOR opera in attività di volontariato a favore, principalmente, di soggetti terzi rispetto all'Associazione.

Si prefigge, come obiettivo istituzionale, lo sviluppo della cardiologia ospedaliera riminese per favorire e promuovere qualsiasi iniziativa di volontariato finalizzata a sostegno solidaristico per i cardiopatici a qualsiasi livello: scientifico, etico, medico, sociale e tecnico organizzativo, nonché per favorire iniziative di prevenzione anche verso soggetti non cardiopatici.

TESSERAMENTO

Se non hai ancora rinnovato la tua iscrizione all'ASCOR, o se vuoi iscriverti per la prima volta, puoi ritagliare e utilizzare l'apposito bollettino di conto corrente postale che vedi stampato qui a fianco.

AVVERTENZE

Il bollettino deve essere compilato in ogni sua parte (con inchiostrino nero o blu) e non deve recare abrasioni, correzioni o cancellature. La causale è obbligatoria per i versamenti a favore delle Pubbliche Amministrazioni. Le informazioni richieste anno riportate in modo identico in ciascuna delle parti di cui si compone il bollettino.

La ricevuta di versamento deve essere conservata per la dichiarazione dei redditi. L'Associazione ASCOR è iscritta all'anagrafe delle ONLUS (Organizzazioni non lucrative di utilità sociale) presso la Direzione Regionale delle Entrate del Ministero dell'Economia e Finanza di Bologna ed al Registro Regionale del Volontariato n. 266 del 07/04/1995. **La presente donazione è deducibile secondo la normativa vigente.**

Nel rispetto della legge 675/96 sulla tutela dei dati personali, informiamo che i dati anagrafici del versante verranno inseriti nella banca dati dell'Associazione ASCOR che ne sarà l'unico utilizzatore. Il versante, in ogni momento, potrà rivolgersi all'ASCOR per consultare, modificare, opporsi al trattamento dei dati.