

Un anno speso bene

Care Socie, cari Soci, preparando questo numero di InformASCOR ho ritrovato nel mio disordinato archivio foto, articoli e comunicati riferiti all'attività dell'Ascor nel 2017, e devo dire che ne è uscito un resoconto per niente scarno, di cui ecco un veloce riassunto per titoli:

«L'Ascor partecipa al Progetto "Scuola, Salute" - Il sostegno dell'Ascor a Mukoto - Ascor dona un totem-salvavita a Santarcangelo - L'Ascor impegnata per la definitiva approvazione del "Decreto Balduzzi" - Con i defibrillatori forniti dall'Ascor, più sicure la spiaggia libera al porto e quella di Bellariva - L'ASCOR scelta quale beneficiaria della tradizionale raccolta fondi a favore di una Onlus nell'ambito dell'edizione 2017 del Progetto "Rimini non dimentica la solidarietà" - L'Ascor destina la somma raccolta al concerto del 5 agosto (879,30 euro) all'acquisto del defibrillatore per il Teatro Galli - L'Ascor partecipa agli incontri promossi dalla Cardiologia con i pazienti dimessi - Sabato 23 settembre "Camminata della salute con poesia" - Bel successo della Giornata del Cuore 2017 - Presenza dell'Ascor alla storica Festa del Borgo Sant'Andrea - Dopo quello all'Ospedale di Rimini, l'Ascor dona un ecocardiografo di ultima generazione all'Ospedale di Santarcangelo - Anche quest'anno ginnastica in palestra organizzata dall'Ascor».

Inoltre, come non ricordare la continuità del nostro consolidato impegno ad ampliare e ottimizzare la rete dei defibrillatori (imminente quello al ristrutturato Cinema Fulgor) ed a diffondere la formazione al primo soccorso, entrando anche nelle scuole.

Certo, si può sempre fare di più; per cui non culliamoci sugli allori, anche perché resto convinto che un pizzico di "sana insoddisfazione" funzioni come una molla che ci spinge a far meglio, sia nel nostro privato che nei ruoli – professionali, associativi o istituzionali – a cui siamo stati chiamati, o che ci siamo scelti.

Ciò premesso, credo però si possa ben dire che, in questo 2017 in procinto di chiudere i battenti, siamo riusciti a far compiere "un altro po' di strada" a questa nostra Onlus che... ci sta tanto a cuore. Merito di chi mi ha preceduto e merito di quanti continuano in questa bella opera di volontariato, ognuno secondo le proprie disponibilità e attitudini. A tutti voi l'augurio di un sereno Natale e di un nuovo anno pieno di buone cose.

Nando Piccari

Anche quest'anno una gran bella "Giornata del Cuore"



Anche quest'anno, l'ASCOR (Associazione Sostenitori Cardiologia Ospedaliera Riminese) ha portato nel Centro Storico di Rimini la Giornata Mondiale del Cuore, allestendo in Piazza Cavour due gazebo che per tutta la mattina di domenica 24 settembre sono stati meta di una gran moltitudine di

cittadini. Molti, infatti, sono stati i riminesi che, grazie alla disponibilità di Cardiologi e Infermiere dell'Ospedale di Rimini, con in testa il Primario Dott. Giancarlo Piovaccari, ed al contributo incondizionato di MICROLIFE e BAYER HEALTHCARE, hanno potuto dialogare con i medici, nel

mentre si sottoponevano alla misurazione di pressione arteriosa, colesterolo, glicemia e peso corporeo.

Nel contempo, Soci e Dirigenti dell'ASCOR illustravano iniziative e obiettivi di questa Onlus aderente a Volontarimini, oggi impegnata nel sostegno alla Cardiologia Rimi-

nese, nella diffusione di corretti stili di vita (alimentazione e attività motoria) e nell'ampliamento della rete di defibrillatori sul territorio, con relativa formazione al loro uso e, più in generale, al primo soccorso.

La Giornata del Cuore è stata preceduta la mattina di sabato 23 dalla "Camminata della Salute con Poesia" che, partita dal Monumento alla Resistenza del Parco Cervi, ha raggiunto lo "storico" Parco della Cava, oggi ribattezzato Parco Giovanni Paolo II, dove alcuni poeti dialettali hanno deliziato i presenti con le loro creazioni.

“Questioni di cuore”

Oggi parliamo di elettrocardiogramma



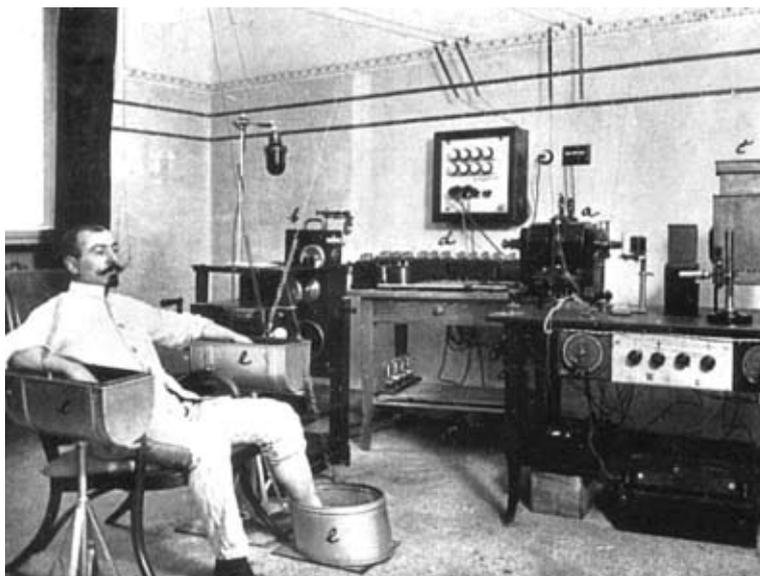
*Dottor
Davide Saporito
Dirigente
Medico Cardiologia
Rimini*

Cos'è l'elettrocardiogramma (ECG) e come è nato?

Nel '700 Luigi Galvani dimostrò che uno stimolo elettrico era in grado di indurre una contrazione muscolare e fu lo stesso fisiologo bolognese che creò il primo strumento per lo studio della corrente nei tessuti, chiamato galvanometro. Nei decenni successivi si scoprì che la corrente elettrica, generata dalle stesse cellule cardiache, era la causa della perfetta contrazione delle quattro camere di cui è composto il cuore. Dopo due secoli, il fisiologo olandese Willem Einthoven (premio Nobel per la medicina nel 1924) intuì il grande potenziale dell'elettrocardiografia per lo studio non invasivo del cuore e delle patologie cardiache. I primi e rudimentali apparecchi erano talmente grandi da occupare un'intera stanza, con grandi bacinelle che favorivano il passaggio delle cariche elettriche dal corpo agli elettrodi (cavi) di registrazione; oggi sono sufficienti uno smartphone ed alcuni accessori per ottenere un ECG di modesta qualità ma il prodotto finale rimane sempre lo stesso: una striscia di carta millimetrata sulla quale un pennino traccia delle righe e delle curve dall'apparente oscuro significato.

Cosa ci mostra del cuore?

Se rispondessi alla domanda dicendo che mostra l'attività elettrica del cuore, non renderei giustizia a questo meraviglioso strumento. Per cui vi chiedo un piccolo sforzo di fantasia: immaginiamo il cuore come un appartamento di quattro vani, con delle pareti nelle quali scorrono tubi per l'acqua e cavi per la corrente. Le pareti corrispondono al muscolo cardiaco, i tubi dell'acqua alle coronarie ed i cavi al sistema di conduzione elettrica del cuore. L'elettrocardiogramma è in grado di fornirci informazioni complete su tutta la “stanza”, come se facesse una ripresa a raggi X.



Willem Einthoven durante i suoi primi studi sperimentali

Dalla lettura di un elettrocardiogramma riusciamo a comprendere se il cuore è “ingrossato” (ipertrofico), se è stato danneggiato da un infarto o da una malattia (cardiomiopatia), se sta soffrendo perché sovraccaricato dalla pressione troppo alta o da una valvola troppo stretta. In caso di dolore toracico improvviso, l'ECG (eseguito dal personale del 118) è uno strumento fondamentale per la diagnosi immediata di infarto miocardico acuto e per il suo trattamento

tempestivo mediante rivascolarizzazione (apertura) della coronaria ostruita. In caso di palpitazioni un'analisi del tracciato permette di identificare la tipologia dell'aritmia, il suo meccanismo ed il circuito che percorre la corrente.

Molti esami in Cardiologia hanno perso utilità e applicazione nel tempo: l'ecg invece sembra godere ottima salute...

Da alcuni anni il mondo scientifico ha notevolmente rivalutato il ruolo dell'ECG nella diagnosi precoce delle malattie cardiache: alcune patologie sembrano manifestarsi precocemente

sulla carta sotto forma di piccole “sbavature” di inchiostro, prima ancora che la malattia si manifesti clinicamente o che sia visibile all'ecocardiogramma; alcune alterazioni del tracciato sono state correlate ad alterazioni di alcuni geni e nuove acquisizioni verranno dagli studi di cardiogenomica attualmente in corso. Il cardiologo moderno, come un investigatore-indovino, si cimenterà sempre più nell'interpretazione dei piccoli segnali che provengono

dal futuro ma che sono già visibili nel tracciato odierno.

Si consiglia a chi ha l'ecg "non normale" di portarne con sé una copia miniaturizzata e plastificata. Vale anche in tempi di informatizzazione avanzata?

L'ECG mostra, come abbiamo detto in precedenza, la situazione del cuore in tempo reale. In caso di dolore toracico il tracciato può mostrare alterazioni che possono essere sugge-

La “Festa degli Auguri 2017”



Domenica 17 dicembre, alle ore 12.30, presso il **Ristorante QUO VADIS** - Via Flaminia 339, Rivazzurra di Rimini - avrà luogo anche quest'anno il **Pranzo Sociale dell'Ascor**, a base di un ricco menù di pesce (chi invece desidera la carne è sufficiente lo segnali al momento della prenotazione).

Sarà una festosa occasione per farci gli auguri e darci appuntamento al prossimo anno, alla quale sono invitati tutti i nostri Soci, i loro familiari, gli amici ed i simpatizzanti.

Le adesioni si ricevono presso la sede dell'ASCOR (via Covignano 238, stanza 20), il martedì ed il venerdì al mattino, dalle 10 alle 12.

È anche possibile prenotare presso la sede dell'Associazione Crisalide (via XX Settembre 16, vicino all'Arco d'Augusto) il mercoledì dalle 10 alle 12 ed il giovedì dalle 15.30 alle 17.30.

La quota è di 35 euro a persona. Termine ultimo tassativo per prenotarsi e versare il corrispettivo, Mercoledì 13 dicembre.

Chi dovesse rinnovare la tessera all'Ascor per l'anno 2018, o desiderasse iscriversi per la prima volta, può farlo all'atto della prenotazione.

Incontri...beneauguranti per il futuro dei cardiopatici

È senz'altro lodevole e quanto mai opportuno che la nostra Cardiologia continui a promuovere periodici incontri con pazienti cardiopatici che siano stati da poco dimessi. Tali incontri, ai quali l'Ascor è sempre invitata, costituiscono infatti l'occasione per parlare della terapia prescritta, degli stili di vita da adottare d'ora in avanti e – cosa di non poco conto – per porre al medico inevitabili domande e richieste di chiarimenti, o magari per esternargli talune comprensibili paure.

È ormai un dato consolidato che a sobbarcarsi la maggior parte di questo impegno, ben coadiuvato da valide infermiere e tecniche del reparto, sia il Dottor Pierluigi Semprini (colto nella foto...col cuore in mano).



stive di un danno precoce del cuore ma che possono essere riscontrate talora anche in un cuore sano. È pertanto importante poter effettuare un confronto con un tracciato precedentemente effettuato in condizioni di benessere al fine di decidere il corretto iter diagnostico e terapeutico, evitando esami inutili o potenzialmente dannosi.

Nel corso degli ultimi anni sono stati

fatti passi da gigante nel campo dell'informatica, ed attualmente la Cardiologia di Rimini trasferisce tutti i tracciati su di un server centrale in modo da creare una banca dati di tutta la popolazione afferente alla cardiologia ospedaliera ed ambulatoriale.

Tuttavia mancheranno sempre all'appello moltissimi tracciati, soprattutto quelli effettuati in anni precedenti od

in ambito extra-ospedaliero. È per questo che, ogni volta che ci si sottopone ad un elettrocardiogramma, si consiglia di fotocopiarlo (il tracciato su carta termica tende infatti a schiarirsi con gli anni divenendo inutilizzabile) e di portarlo con sé nel portafoglio od in borsa. In questo modo, in caso di ricovero urgente, sarà sempre disponibile un tracciato per un adeguato confronto.

La commossa risposta ad una bellissima lettera

Lo scorso 26 luglio la Signora Bianca Giacometto, piemontese, ha incontrato l'allora Presidente e oggi Presidente Onorario di Ascor, Ferdinando Rossi, per affidargli il messaggio che segue. Nel luglio del 1985 la Signora Bianca è in vacanza a Rimini, allorché viene portata d'urgenza al Pronto Soccorso, per ripetute e improvvise perdite di coscienza (sincopi). Le sono diagnosticati più arresti cardiaci per blocco atrio-ventricolare ed è trasferita in cardiologia, dove le viene inserito d'urgenza un Pace-Maker provvisorio.

Ma ecco il suo racconto: *«Fino ad allora non sapevo cosa fosse il mal di cuore. Quel giorno ho più volte avuto la sensazione di morire. Vedevo tutto buio, non riuscivo né a muovermi né a parlare, ma capivo tutto quello che avveniva e si diceva intorno a me. Ho chiaramente sentito i medici dire "non ce la può fare"; ma io mi ribellavo e non volevo morire. Ricordo il foro all'inguine attraverso il quale è stato inserito un catetere fino al cuore: poi all'improvviso la luce. E dopo qualche giorno mi è stato inserito un Pace-Maker definitivo.*

Cosa penso dei cardiologi di Rimini? Dal 1985 ho sempre fatto tutti i controlli a Rimini; ho ripreso quasi subito a lavorare ed ho condotto una vita normale. Mi sembra che questo dica tutto!

Qualche anno dopo ho saputo dell'esistenza dell'ASCOR; da allora ne sono sempre stata socia e seguo con molto interesse,



attraverso il giornale InformASCOR, tutte le meravigliose iniziative che vengono svolte».

Grazie, cara Socia Bianca, per queste sue parole che...ci riempiono il cuore. Quando tornerà a Rimini la prego di farcelo sapere, così avremo il piacere di incontrarla e di poterla festeggiare come merita.

Con gli auguri di Buone Feste, le giunga il nostro più cordiale saluto.

Nando Piccari - presidente Ascor

Primo soccorso: lezioni a scuola già dalle materne



D'ora in avanti i **quasi 9 milioni di studenti italiani impareranno che cosa fare per soccorrere una persona**: dalla cosa in apparenza più semplice ma in realtà fondamentale, come il chiamare il 112, all'uso del defibrillatore e alla manovre anti-soffocamento. Sta infatti giungendo al traguardo quanto disposto dal disegno di legge 107 del 2015, cosiddetto "della buona scuola"; e la notizia che fa doppiamente piacere alla nostra ed alle altre Associazioni italiane di volontariato particolarmente impegnate su questo tema, è che il documento elaborato dal comitato di esperti nominato dal Ministero della Salute e dal Ministero dell'Uni-

versità e Ricerca, estende la formazione, all'inizio riservata ai soli studenti delle scuole secondarie, anche ai bambini delle scuole dell'infanzia e della scuola primaria, mediante programma e didattica appositi. Il documento auspica (e noi pure!!) che tale formazione sia estesa anche agli insegnanti ed a tutto il restante personale scolastico.

L'ASCOR è pronta a dare un contributo in tal senso.

CONVENZIONI D'ACQUISTO

a favore dei tesserati **ASCOR**

ESERCIZI MERCATO COPERTO

EUROMARKET CONAD

Via Castelfidardo,15/21 Rimini
Sconto 5%

FABBRI ANDREA PESCHERIA

Via Castelfidardo,15/21 Rimini
Sconto 5%

CRITTI NICOLÒ PESCHERIA

Via Castelfidardo, 15/21 -
Sconto 10% su acquisti non inferiori a 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%

RISTORANTE PIZZERIA

"CAFE' DU CHAT NOIR"

Via Regina Elena, 149 Rimini tel. 0541/393310
Sconto 10% sul listino prezzi

PIZZERIA "PRIMA O POI"

Via Pascoli, 95 Rimini tel.0541/386470
Sconto 10%

PIZZERIA "PRIMA O POI" IN COLLINA

Via Mirandola, 21/A Vergiano RN -
Tel.0541/738570
sconto 10%

"NA PIZZ"

Via Flaminia, 175 Rimini - tel.0541/392974
Sconto 10%

PIZZERIA CARISMA

Via Pascoli,71 Rimini - Tel.0541/389207
Sconto 10%

FARMACIE - PARAFARMACIE

FARMACIA DELUIGI

Via Di Mezzo, 65 Rimini
Sconto sul prezzo di listino relativo ai
"Parafarmaci" e prodotti da banco, integratori
compresi

FARMACIA GOTTI

Via Tripoli,76 Rimini tel. 0541/782578
Farmaci 10% Farmaci da banco 15% . Omeopa-
tici 10-15%
Integratori dal 10 al 20% a seconda delle Ditte
Articoli Puericoltura 15% . Farmaci veterinari
10%
Antiparassitari uso veterinario 20%
Si effettua consegna (gratuita) a domicilio

FARMACIA VALLESI

Corso D'augusto, 44 Rimini
Sconto 10% escluso Farmaci Omeopatici,
Fitopatici
Solo Parafarmaci

PARAFARMACIA "SICURAMENTE"

Via Cornelia,2 Rimini tel. 9541/23613
Sconto 10%

PARAFARMACIA "ARMONIA E SALUTE"

Via Praga 38/b Rimini tel.0541/23613
Sconto 10% su tutti i prodotti

PARAFARMACIA "ALMA NATURAE"

Via Flaminia, 90 Rimini tel. 0541/391421
Sconto 10% su tutta la merce

POLIAMBULATORI - LUOGHI DI CURA

POLIAMBULATORIO VALTURIO

Via Valturio, 20/a Rimini
Convenzione presso la nostra sede

POLIAMBULATORIO NUOVA RICERCA

Via Settembrini, 17/h Rimini e Villa Verucchio
Piazza Europa, 36
*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.

MIGHELI- 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. 0541712237 -
3939041978
*Sconto Visita odontoiatrica Gratuita
Protesi chirurgica 10% Conservativa e igiene
15%
Estendibile ai familiari*

OTTICA

ANGELO GLI OCCHIALI

Via Garibaldi, 34 Rimini
Sconto 20%

OTTICA CENTRALE

Via G. Bruno, 14 Rimini tel. 0541/25150
Via Castelfidardo, 2 Rimini tel.0541/15704
C.so D'Augusto, 103 Rimini tel.0541/25919
*Sconto 25% su tutti gli occhiali da sole escluso
Polaroid e promozioni
50% su lenti da vista abbinate all'acquisto di
una montatura
Controllo gratuito della vista e prova gratuita per
applicazioni lenti a contatto
Prezzi speciali su liquidi e lenti a contatto*

ALTRI ESERCIZI

D.54 (ESTETICA DUCALE)

Via ducale, 54 Rimini Tel.0541/23506
3334541556 www.esteticaducale.com
*Sconto 15% su trattamenti viso e corpo,
riflessologia plantare, manicure-pedicure,
linfodrenaggio, pressoterapia, elettrolipolisi,
radiofrequenza
Sconto 15% su profumeria.*

KUNDALIN YOGA - CORSO con GYAN VICHAR KAUR CINZIA

Via Milazzo, 4 Rimini tel.3397331609
cinziacheli@libero.it
Martedì ore 19 - 20,30
Sconto 10%

PARRUCCHIERA RAFFAELLA

Via Tripoli, 180 Rimini
Sconto 20% sul saldo delle prestazioni eseguite

LA BOTTEGA DEI FIORI

Via Flaminia Conca, 75/a Rimini
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,
Sconto 30% su TV, foto, apparecchi audio/vi-
deo, articoli da regalo, accessori telefonia
e informatica, musica e film.*

GATTEI LA CARTOLERIA GI. Srl.s.

Via Sigismondo, 63 Rimini Tel. 0541/787280
*Minimo acquisto euro 20 sconto 10%
Superiore a 50 euro sconto 15%.*

AMORLIBRI srl LIBRERIA JACA BOOK

Via Colonna, 17 Rimini Tel.0541/383462
*Sconto 10% su cartoleria e libri, esclusi articoli
in promozione, fotocopie DVD, libri*

CONAD CITY DEAL

Via Serpieri, 12 RIMINI TEL. 0541/56814
*Sconto 5% sul totale dello scontrino presentan-
do prima la tessera ASCOR*

PASTICCERIA GARDINI E RAIMONDI

Via L. Cenci, 36 Rimini Tel. 0541/709836
Pasticceria fresca, dolce e salata 18 euro al kg

SIMONTE MARIA

Via Castelfidardo, 10 Rimini
*Sconto 10% su tutti i prodotti Esclusi nei periodi
di saldi e promozioni*

TESSERAMENTO 2018

Se ancora non sei Socio ASCOR, diventalo. Compirai un bel gesto di solidarietà verso chi è oggi cardiopatico; e darai anche un efficace contributo ad evitare che altri lo diventino. Se invece sei un Socio ASCOR del 2017 (o degli anni precedenti) che ancora non ha rinnovato la tessera per il 2018, ti invitiamo caldamente a farlo al più presto.

PER ISCRIVERSI ALL'ASCOR:

usare il bollettino di conto corrente postale qui a fianco effettuare il seguente bonifico bancario: CARIM filiale Marechiese
IBAN: IT 97Z0628524204CC0017064561
Chi fosse eventualmente interessato a ricevere la tessera a domicilio può contattare il Presidente, Nando Piccari, al 3293966036

IN CASO DI DONAZIONE

Codice fiscale 91017580407

Conserva la ricevuta, sia postale che bancaria, della donazione a favore di Ascor-Onlus: con la prossima dichiarazione dei redditi potrai godere del beneficio fiscali previsto dalla legge. Ogni donazione a favore di una ONLUS comporta infatti il vantaggio fiscale di poterla detrarre dal reddito personale o d'impresa.

INVIAECI LA VOSTRA MAIL

Ci stiamo attivando per adeguare il nostro indirizzario ad una comunicazione più rapida e funzionale di ASCOR con iscritti e simpatizzanti. Chiediamo pertanto di inviarci il vostro indirizzo di posta elettronica a riminiascor@email.it

InformASCOR è anche su Internet

Lo si può consultare all'indirizzo
www.ascor.it

LA NOSTRA PAGINA Facebook

Dal luglio l'ASCOR è presente su Facebook con la pagina
www.facebook.com/ascorrimini
Vieni a trovarci e clicca mi piace!



RITAGLIA LUNGO LA LINEA TRATTEGGIATA IL BOLLETTINO POSTALE

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Versamento -

BancoPosta

€ sul C/C n. 13102470

di Euro

IMPORTATO A:
ASCOR - ONLUS

Importo in lettere

CAUSALE

Quota di sostegno: € 15 € 50
 € 30 Altro.....

ESEGUITO DA:

RESIDENTE IN VIA - PIAZZA
CAP LOCALITA'

AVVERTENZE
Il Bollettino deve essere compilato in ogni sua parte (con l'indirizzo nero o blu e non deve recare abrasioni, correzioni o cancellature. Pubbliche Amministrazioni. Le informazioni riportate in modo identico in ciascuna delle parti di cui si compone il bollettino.

BOLLO DELL'UFF. POSTALE
codice bancoposta

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Accredito -

BancoPosta

€ sul C/C n. 13102470

di Euro

Importo in lettere

IMPORTATO A:
ASCOR - ONLUS

CAUSALE

Quota di sostegno: € 15 € 50
 € 30 Altro.....

ESEGUITO DA:

RESIDENTE IN VIA - PIAZZA
CAP LOCALITA'

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE numero conto id

BOLLO DELL'UFF. POSTALE
codice bancoposta

IMPORTANTE: NON SCRIVERE SUL RETRO
DELLA RICEVUTA DI ACCREDITO

13102470 < 451 >

IL GRAZIE SINCERO DELL'ASCOR

Per il contributo alla Giornata del Cuore

- > Alle cardiologhe, ai cardiologi e alle infermiere dell'Ospedale Infermi, con in testa Dott. Giancarlo Piovaccari, presenti il 24 settembre in P.zza Cavour.
- > A Bayer Healthcare e Microlife, per averci la prima donato i kit necessari alle prove di glicemia e colesterolo; la seconda, quattro misuratori di pressione.
- > Al Dott. Sandro Bacchini, titolare della Tenuta del Monsignore, per averci offerto bottiglie di ottimo vino, poi andate in omaggio a collaboratori e ospiti della Giornata.
- > A chi ha... reso più dolce la "Giornata del Cuore" e la "Camminata con Poesia" del giorno prima: vale a dire il Panificio Fellini che ha offerto le sue famose ciambelle; la Socia Rosanna Franchini, che ha preparato deliziose torte.
- > Al Club Nautico di Rimini, che ha dato cortese ospitalità all'Ascor in occasione della Giornata del Cuore.

Per le generose donazioni ricevute

- > Al nostro Socio Adriano Aureli.
- > All'Ammiraglio Aleardo Maria Cingolani.
- > All'Impresa Fratelli Franchini.
- > All'Azienda Elfi Spa.

Per l'ospitalità alla Festa del Borgo Sant'Andrea

- > All'Associazione Quei de Borg ad Sant'Andrea, rappresentata dal Sig. Antonio Cuccolo.

Per aver onorato il ricordo della Sig.ra Casamanti

- > A quanti, in memoria della madre del Dott. Piovaccari, hanno contribuito all'interno di Cardiologia alla somma poi consegnata all'Ascor da Paola Cappella.

Per la riconfermata disponibilità

- > Al Dott. Giancarlo Piovaccari, al quale il martedì, dalle 12,30 alle 13,30, salvo inderogabili impedimenti, i soci dell'Ascor potranno continuare a porre quesiti e richieste di chiarimento: g.piovaccari@auslrn.net
telefoni: 0541705441 - 3356935563

LE NOSTRE CONDOGLIANZE

Ai famigliari del Sig. Ivo Forlazzini di Bellaria, insieme al ringraziamento per aver voluto destinare all'Ascor le generose offerte in sua memoria.

Ai familiari del Socio Vinicio Paganini unitamente alle nostre scuse per non averlo potuto fare lo scorso numero a causa di uno spiacevole disagio tecnico.

Al nostro caro Socio Marino Ferri ed ai famigliari per la dolorosa perdita della cara figlia Marina.

Sede e recapiti dell'ASCOR

Via Covignano 238, 47923 Rimini-RN

(ex Seminario)

email: riminiascor@email.it

sito web: www.ascorrimini.it

facebook: www.facebook.com/ascorrimini

telefono e fax ufficio: 0541 709127;

per urgenze contattare Presidente: 3293966036

Apertura

Martedì e Venerdì in Via Covignano, dalle 10 alle 12.

Mercoledì, ore 10-12: reperibilità presso "Associazione Crisalide"

in Via XX settembre 16, 47923 Rimini - telefono 0541787077.

AVVERTENZE

Il bollettino deve essere compilato in ogni sua parte (con inchiestro 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.

L'angolo della dietista

NATALE 2017: PRANZO TRADIZIONALE (e nel 2018 sarà a base di insetti?)



**Dott.ssa
Vittoria Salvatori**

Sono sempre stata favorevole, per chi segue una dieta, al concetto di mantenere una volta ogni tanto le tradizioni alimentari, soprattutto per le feste tradizionali in cui si riunisce la famiglia, facendo però qualche modifica:

- il brodo dei cappelletti si deve preparare il giorno prima in modo che il grasso, che con il freddo si solidifica, possa essere eliminato;
- scegliere carne magra per il brodo;
- dato che i cappelletti in brodo contengono la carne, si può saltare il secondo, cioè il piatto di arrosti e bolliti;
- consumare tanta verdura come contorno;
- i dolci natalizi sono tanti e tutti molto grassi, quindi il mio consiglio è quello di mangiare solo il “preferito” ed eliminare gli altri (capisco che sia difficile, ma la salute è più importante!!!).
- Il pandoro ha più calorie e

quindi più grassi animali rispetto al panettone.

Sicuramente avremo mangiato più del solito, quindi altro consiglio: una bella passeggiatina pomeridiana e una cena a base di verdura o minestrone ci aiuteranno tantissimo.

Ma dopo esserci concentrati sul pranzo natalizio del 2017, veniamo ora ad una novità che può offrirci quello del prossimo anno.

Dal primo gennaio 2018 entra in piena applicazione il Regolamento europeo che disciplina la ven-

mi livelli di sicurezza per l'uomo.

Dal punto di vista nutrizionale hanno un elevato contenuto di Proteine (circa il 50- 70%), fibre, aminoacidi, minerali, vitamine e pochissimi grassi. Si riproducono velocemente e, a parità di Proteine prodotte, consumano meno risorse ed energia, producendo meno gas serra.

Ma ci sarà la disponibilità del consumatore italiano, storicamente tradizionalista, ad introdurre nell'alimentazione quotidiana questo tipo di alimento??



dita di insetti o di loro parti, per il consumo umano. Insieme ad altre tipologie di alimenti saranno riunite sotto la denominazione di “ novel food”.

Chiaramente c'è una legislazione su come e dove allevare gli insetti per il consumo umano; quindi ci devono essere tecniche e terreni idonei dove garantire i massi-

Ed ancora: noi romagnoli saremo disposti ad a sostituire la carne o il pesce con gli insetti, o anche soltanto ad aggiungerli al nostro menu?

Vi auguro buone e serene Sante Festività e un buon inizio anno!!Arrivederci al 2018... con una novità da scoprire insieme: gli insetti!

Ora Rimini e Santarcangelo... pari sono



Lo scorso 13 ottobre l'ASCOR ha ufficialmente consegnato all'Ospedale di Santarcangelo un innovativo ecocardiografo identico a quello già donato lo scorso anno alla Cardiologia dell'Ospedale riminese, in entrambi i casi grazie al lascito della benefattrice Stella Casalboni.

A fare gli onori di casa il Dottor Giorgio Ioli, Direttore del reparto di Medicina Interna, presso il quale i cardiologi dell'ospedale di Rimini, che effettuano quotidiane visite cardiologiche ed ecocardiogrammi, possono anche qui utilizzare un apparecchio di ultima generazione, cosa poi ribadita dal Dottor Giancarlo Piovaccari, Direttore dell'Unità Operativa Cardiologia dell'Infermi e di tutta la Romagna, evidenziando come siano un migliaio all'anno gli esami di ecocardio presso l'Ospedale "Franchini".

La Sindaca Alice Parma, nel ringraziare l'ASCOR, ne ha anche ricordato la precedente donazione del cosiddetto totem-salvavita, il defibrillatore oggi collocato sotto il porticato della Città Clementina.

Il Presidente ASCOR, Nando Piccari, ha quindi sottolineato come la donazione sia la riprova di un impegno dell'Associazione rivolto non solo all'Ospedale "Infermi" e alla città di Rimini, ma all'intero territorio provinciale.

Il Dottor Marcello Tonini, Direttore dell'AUSL Romagna, ha infine valorizzato l'avenuta donazione, perché in grado di accrescere e qualificare ulteriormente la sinergia e l'integrazione professionale fra i due ospedali.

Prima della benedizione del parroco emerito Don Giancarlo Del Bianco, il Dottor Antonio Destro ha consegnato a nome dell'ASCOR, una targa alla Signora Anna Gorrini, vedova dello "storico" e benemerito Socio santarcangiolese Franco Gorrini.

Esordio dell'Ascor al Borgo Sant'Andrea

Nelle giornate del 13 e 14 ottobre la nostra Associazione ha avuto l'onore e il piacere di essere ospite di uno dei più suggestivi eventi ormai entrati nella tradizione popolare riminese: la storica Festa del Borgo Sant'Andrea, che ha dato fra l'altro all'Ascor l'occasione di "mettere in mostra" uno dei due suoi nuovissimi gazebo, frutto di generose donazioni ricevute.

Per l'interesse suscitato e l'attenzione ricevuta, s'è trattato di un'esperienza senz'altro positiva, alla quale intendiamo farne seguire altre, attrezzarci ancor meglio dal punto di vista espositivo e della comunicazione.



Ecco... i magnifici dodici



Il gruppo... storico dei "ginnasti Ascor", che da anni partecipa, con ottimi risultati, a questa importante attività di mantenimento post riabilitazione cardiologica.

Le sedute si svolgono il martedì e il venerdì, dalle 18.30 alle 19.30, presso la Palestra della Scuola Montessori, Via Marecchiese - angolo Via Codazzi. Sono ancora disponibili alcuni posti; chi fosse interessato, può telefonare al 3280999800.

LA MUSICA... DEL CUORE

L'ASCOR è stata scelta quest'anno dalla Banda Città di Rimini quale Onlus beneficiaria della tradizionale raccolta fondi a favore di una Associazione di volontariato del territorio riminese, nell'ambito dell'edizione 2017 del Progetto Rimini non dimentica la solidarietà, realizzato dalla Banda stessa in collaborazione con Volontarimini.

Sabato 5 agosto, una rappresentanza della nostra Associazione ha così stazionato all'ingresso del prato della splendida Corte di Castel Sismondo, godersi insieme al numeroso pubblico il suggestivo Gran Concerto di mezza estate, interamente dedicato al musical, eseguito dalla Banda sotto la direzione del Maestro Jader Abbondanza. Nell'intervallo hanno poi preso brevemente la parola la Presidente di Volontarimini, Giorgia Brugnellini, e il Presidente di ASCOR, Nando Piccari.

La raccolta fondi, svoltasi nel corso della serata, ha raggiunto la ragguardevole cifra di 879,30 euro, che il Consiglio Direttivo dell'Ascor, come già in precedenza comunicato sia al Sindaco Gnassi che al Presidente della Banda Leoni, utilizzerà per dotare di defibrillatore il Teatro Amintore Galli, di cui la Città si appresta a festeggiare la rinascita.



L'ASCOR contro la violenza alle donne

La nostra Associazione ha partecipato alla "Camminata contro la violenza alle donne" del 25 novembre scorso, così come deliberato all'unanimità dal Consiglio Direttivo.

La pagina della poesia

LA MI MOI

*Ir sera a sem ande' a let instizid
as sem ragne'.
La vo' sempra ave' rason Lea.
Ma sta mateina me a stag
da la mi perta de let.
La ha da' vni Lea da me',
sta volta a voi propri veda
a so' sempra me ca faz e bon.
A la sint l'è svegia anche Lea
an mi mov
a faz finta ad durmi'.
An m'arcord su che quiscion
as sem tache'
Ma sta volta la vin Lea da me'.
E temp e pasa ma l'an's mov,
cagli'el'ti volti da 'st' ora
avimi za fat la pesa,
ma sta volta la vin Lea da me.
Gnint! L'an's mov.
Un'e' che per na patacheda
andem a fni mel?
Brotta misera l'an's mov!
Di, me ades ai bot la gamba
po a videm s'è che vin fura.
Cum ca là toc Lea las zia
t'un sgonnd a sem tut do'
te mez de' let
a voi propri ben ma la mi moi.*

LA MIA MOGLIE

Ieri sera siamo andati a letto arrabbiati
abbiamo litigato
vuole sempre aver ragione lei.
Ma questa mattina io rimango



dalla mia parte del letto.
Deve venir lei da me,
Questa volta tengo duro
sono sempre io che faccio pace.
La sento è sveglia anche lei
non mi muovo
faccio finta di dormire.
Non mi ricordo il perché della lite,
ma questa volta viene lei da me!
Il tempo passa e non si muove
le altre volte a quest'ora
avevamo già fatto la pace.
Non è che per una stupidaggine
succede qualcosa di irreparabile?
Non si muove
adesso allungo la gamba
vediamo cosa succede.

Come la sfioro lei si volta
e in un attimo siamo abbracciati.
Sono molto innamorato di mia moglie.

Lino Gobbi

NADÈL

*L'è Mistral ad arcuntèl
ch' a circhè el zoch d Nadèl,
d pjenta d frot, na maravèja,
j era tot, la su famèja.
Se' pio anzien n' n' estirmità,
è pio pcin da cl' elta dlà,
tot in fila il purteva
ma la tnuda an duch i stèva.*

*Gir tre volt fat dlla cusina,
ma l' aiola i l'avicina,
e d vin cot sora un bitchjér
se' bà a di sti mez prighiér:*

*"Aligria, aligria"...
"a cminzè la puesia
e cum s' feva ancà da nùn,
ezoch a fni sora i cavdùn.*

*Fat e' ba u segn dlla cros,
prima fiamma la su vos
a di "zoch, zoch, bota fogh",
apo cla roba d chésa e' cogh.
Tre cadel sla tevla acés,
per chel de e se per chés*

*u stupin u s' inchinéva
vers checdun, mel la butéva.
Sli lumegh dli elt purtèd,
sempre queglie, tramandèd,
e d Nadèl e' paniton'
armandè la digistion,
se un quèrt prima én si déva
m' un purèt... prim ch' è pasèva.*



NATALE

E' Mistral a raccontarlo
che a cercare il ciocco di Natale,
di albero fruttifero, che mera-
viglia,
c'era tutta la sua famiglia.
Col più anziano ad un'estre-
mità,
e il più piccolo dall'altra,
tutti in fila lo portavano
alla masseria dove abitavano.

Fatto(gli fare) tre volte il giro
della cucina,
alla pietra (del focolare) lo
avvicinano,
e di vino cotto sopra un
bicchiere

Allegria, allegria..."
con il babbo a dire queste mez-
ze preghiere:
a cominciare la poesia
come si faceva anche da noi,
ciocco a finire sugli alari.

Fatto il babbo il segno della
croce,
alla prima fiamma la sua voce
dire "ciocco, ciocco / butta
fuoco",
poi (a tavola) quella roba di
casa il cuoco.
Tre candele sulla tavola accese,
per quel giorno e se per caso
lo stoppino si volgeva
verso qualcuno, era segno di
malaugurio.
Con le lumache altre portate,
sempre quelle, tramandate,
e del grande "pane natalizio"
rimandare la digestione,
se un quarto prima non si dava
al primo povero... che passava.

Vincenzo Sanchini