

## QUALCHE APPUNTO SULLA RIFORMA DEL TERZO SETTORE

Primi effetti dell'applicazione delle norme del terzo settore, quale contenitore di tutto il "no-profit". Sparirà anzitutto la classica denominazione "ONLUS", sostituita da altre: ODV, APS, ASD, COOP.SOCIALE, tutte iscritte nel RUNTS (Registro Unico Nazionale Del Terzo Settore). Si tratta sicuramente di una ristrutturazione radicale che inizia con la modifica degli statuti, coinvolgendo ovviamente le relative Assemblee. Seguiranno una serie di incombenze contabili e finanziarie complesse e a mio parere difficilmente realizzabili. Cui prodest? La costituzione di questo contenitore darà vantaggi o svantaggi? Inizialmente crediamo che i secondi siano maggiori, a tal punto da causare una selezione consistente, favorendo una eliminazione di moltissime piccole realtà. Quanto ai vantaggi si auspica che l'opera di riorganizzazione e di nor-

malizzazione comporti l'espulsione dal settore di realtà improprie. La nostra Associazione, grazie alla professionalità e disponibilità del dott. Cuppini, ha già provveduto alle modifiche statutarie con approvazione assembleare. Siamo pertanto in attesa dell'iscrizione al RUNTS, poi vedremo gli sviluppi della situazione. Si tratta di cambiamenti epocali. Il volontariato è nato con alla base buona volontà e generosità di alcuni. I mezzi di cui disponeva erano spesso attrezzature messe in disuso da Enti, banche ecc., in presenza di poche regole essenziali e di entusiasmi giovanili. Ora mancano quegli entusiasmi giovanili, anche perché... c'è scarsità di giovani, e le incombenze burocratiche assorbono oltre il 50% delle energie personali e finanziarie. Rimaniamo in attesa degli sviluppi futuri, speriamo positivi.

A.F.

PREVENIRE E CURARE L'OBESITÀ INFANTILE:

## L'AUSL ATTIVA IL PERCORSO PER IL BAMBINO OBESO

Tre livelli di assistenza e un team multidisciplinare per assistere e accompagnare i ragazzi e le loro famiglie. Maranello, Modena e Carpi sedi provin-

ciali del percorso con gli specialisti.

Nella nostra provincia **circa un terzo dei bambini di 8-9 anni è in condi-**

[continua a pagina 2]

## ASSEMBLEA DEI SOCI 2019

### Relazione al Bilancio Consuntivo 2018

Il bilancio consuntivo 2018 presenta un avanzo di gestione di euro 12.099,82, un risultato che conferma il tradizionale percorso dell'associazione che ha visto chiudersi sempre in modo soddisfacente l'esito delle precedenti gestioni.

La situazione economica del nostro Paese, stando a quanto prevedono importanti istituzioni interne ed internazionali, sembra avviarsi di nuovo sulla strada della recessione. Nonostante ciò i nostri associati (1.725 tesserati durante quest'anno) continuano a darci fiducia con le loro contribuzioni anche se non riusciamo a raggiungere i livelli di raccolta di diversi anni fa. Comunque con i fondi raccolti con le quote associative, con l'iniziativa delle noci, con le



Il tavolo della Presidenza dell'Assemblea

donazioni dei privati e delle istituzioni e con i proventi del 5 per 1000, riusciamo tranquillamente a finanziare le tante attività che caratterizzano storicamente la nostra associazione e al contempo a sostenere le spese di gestione e quelle per una proficua comunicazione con i soci e con la collettività di Modena e provincia. Per quanto riguarda le entrate, segnaliamo che le quote associative rac-

colte nel 2018 sono state leggermente superiori a quelle del 2017: si è passati da euro 39.078 a euro 39.647.

Ciò conferma il perdurare tra i nostri associati di uno "zoccolo duro" che interpretiamo come un costante segnale di fiducia nei nostri confronti.

Nel 2018 abbiamo incassato dal 5 per mille euro 24.097 relativi all'anno 2016, mentre nel 2017 avevamo incassato per il 2015 euro 25.742.

Tra i fondi raccolti vogliamo segnalare l'ottima riuscita dell'iniziativa "Le noci del Cuore". Abbiamo distribuito 8.500 sacchetti di noci e, a fronte di un loro costo di euro 25.000 abbiamo ricevuto donazioni per euro 47.980. Il risultato netto positivo di questa iniziativa è stato di euro 12.846. Le iniziative "istituzionali" del nostro sodalizio hanno generato entrate per euro 12.846. Di queste, le entrate derivanti dalle

[continua a pagina 2]



Il Presidente della Regione Emilia-Romagna Stefano Bonaccini porge il suo saluto, confermando il sostegno alle attività di prevenzione con il recente stanziamento di 100.000 euro destinati all'acquisto di defibrillatori e all'addestramento al loro utilizzo

[segue dalla prima pagina]

**zione di sovrappeso od obesità** e si stima che, nell'intera fascia di età 1-14 anni, siano oltre **15.500 i soggetti in sovrappeso** (un livello meno grave di eccesso di peso) e **quasi 6.000 gli obesi**.

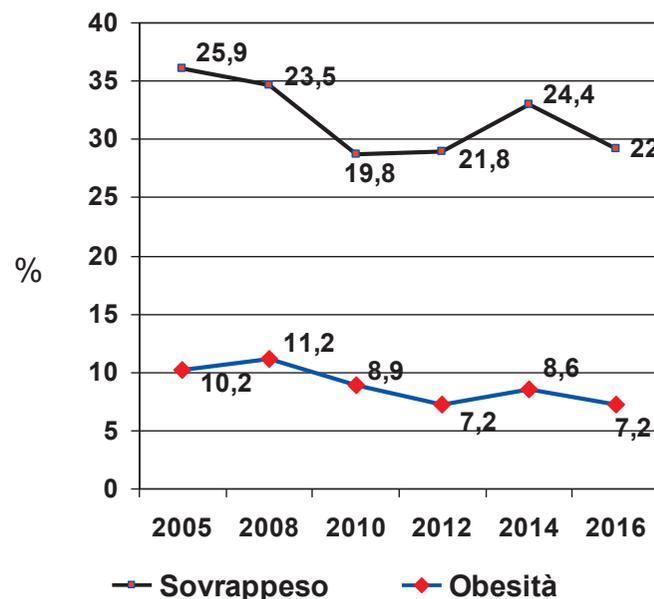
Considerati questi numeri, è indispensabile sviluppare tempestivi interventi di prevenzione ancora prima della nascita, cioè nella donna in gravidanza, dato che già in questa fase possono essere presenti condizioni che favoriscono lo sviluppo di obesità nel nascituro. Fra queste, un sovrappeso nella gestante, un eccessivo incremento di peso durante la gravidanza e una abitudine al fumo di sigaretta. Altri momenti critici per lo sviluppo di obesità nel neonato sono i primi 6 mesi di vita, quando l'allattamento esclusivo al seno è in grado di esercitare un effetto protettivo, e successivamente a causa delle modalità con cui è condotto lo svezzamento. Inoltre risulta fondamentale la costante attività di educazione alimentare, specie nei primissimi anni di vita, effettuata dai familiari e sviluppata dalla scuola. Per quanto riguarda quest'ultimo ambito, da molti anni il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'AUSL di Modena realizza interventi di promozione di sane abitudini alimentari

e motorie, che coinvolgono migliaia di bambini e ragazzi, con il supporto dell'Associazione "Gli Amici del Cuore" di Modena e in collaborazione con gli istituti scolastici, le amministrazioni locali, le aziende della grande distribuzione organizzata, enti ed associazioni sportive, ditte di ristorazione collettiva. Un'attenzione particolare viene posta alla refezione scolastica e al consumo di spuntini salutari nella pausa del mattino.

Questi percorsi mirati alla prevenzione dell'obesità infantile sono attivi da molti anni, ma fino ad oggi mancava un'organizzazione strutturata in grado di assistere ed accompagnare bambini e ragazzi già interessati da un eccesso di peso. A questo scopo l'Azienda USL di Modena ha dato vita al **"Percorso per il bambino obeso"**, articolato **su tre differenti livelli**. Il primo è incentrato sul **ruolo del Pediatra di libera scelta (PLS)**, che ha il compito di monitorare lo stato nutrizionale del bambino in crescita, cogliere fattori di rischio per una possibile insorgenza di obesità, fare un'attività di "counselling" motivazionale per i bimbi già in sovrappeso od obesi. Il secondo livello, a cui il Pediatra fa riferimento nei casi di un suo insuccesso terapeutico, è rappresentato da

un **"team" multidisciplinare (dietista, psicologo, medico dello sport)**, che affianca il bambino e la famiglia per un periodo prolungato, svolgendo una specifica attività di supporto motivazionale al cambiamento delle abitudini alimentari e motorie". L'obiettivo, da raggiungere attraverso **un'azione coordinata di più professionisti, è quello di facilitare il cambiamento dei comportamenti del bambino (e più in generale dell'intera famiglia), stimolando il suo protagonismo consapevole**, proponendo soluzioni pratiche, individuando e cercando di eliminare eventuali barriere. Il **"team" opera su tutta la provincia**, su tre sedi, a **Maranello** (Ambulatorio p.zza Amendola 7), **Modena** (Servizio di Medicina dello Sport - v.le dello Sport 29), **Carpi** (Servizio Medicina dello Sport - via Nuova Ponente 24/M), per le rispettive

### Prevalenza di sovrappeso ed obesità in bambini di 8-9 anni in provincia di Modena. Anni 2005-2016.



aree, sud, centro e nord. Il terzo livello è rappresentato dai reparti di Pediatria di riferimento (Ospedale di Sassuolo, Policlinico di Modena e Ospedale di Carpi). Qui sono inviati dal PLS i bambini e ragazzi in condizioni di sovrappeso e obesità quando è necessario un approfondimento clinico-diagnostico al fine di individuare even-

tuali complicanze o forme di obesità secondaria. Per casi particolarmente complessi, infine, il riferimento sull'intera provincia è il reparto di Pediatria del Policlinico di Modena.

*Alberto Tripodi,  
Simona Midili,  
Jenny Pinca,  
Ylenja Persi*  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - AUSL di Modena

[segue dalla prima pagina]

iniziative svolte sul territorio provinciale, grazie anche alle sezioni territoriali (Castelfranco, gli altri Comuni dell'"Unione del Sorbara" Vignola ecc.), sono state di euro 6.385. Inoltre abbiamo avuto entrate per euro 6.460 dai corsi di BLS-D. Infine vogliamo segnalare l'importante sostegno ricevuto da parte della Fondazione Cassa di Risparmio di Modena, che ha deliberato di erogare al nostro sodalizio una donazione complessiva di euro 120.000, suddivisa in tre quote annuali, di cui euro 40.000 incassati nel 2017 e altrettanti nel 2018. Questo contributo è stato finalizzato all'acquisto di defibrillatori, da donare poi a strutture che necessitano degli



Il Sindaco di Modena Gian Carlo Muzzarelli ringrazia i volontari della nostra Associazione per le numerose attività svolte sul territorio, fra le quali importantissime quelle volte a diffondere tra i giovani l'educazione alla salute e le tecniche del soccorso. Si congratula inoltre per la trasparenza e la solidità finanziaria del nostro sodalizio

stessi, di altre attrezzature necessarie allo svolgimento degli incontri con le scuole e alla dotazione dei Centri di Formazione BLS-D.

Dal lato delle uscite, siamo riusciti a contenere, anzi a diminuire, le spese di gestione passando da euro 58.338 del 2017 a euro 49.410 del 2018.

## Cuore in...forma

Organo di informazione dell'Associazione di Volontariato "Gli Amici del Cuore" di Modena aderente al **CONACUORE**

Direttore Responsabile: Stefano Della Casa

Redazione e Amministrazione

Via Zurlini 130 - 41125 Modena

Tel. 059344981 - Fax 0592923049

E-mail: gliamicidelcuore@virgilio.it

Web: www.gliamicidelcuore.mo.it - www.conacuore.it

Editore

Edizioni Della Casa S.r.l

Viale Corassori, 72 - 41124 Modena, Tel. 059 7875080

Proprietà: "Gli Amici del Cuore" di Modena

Reg. Tribunale di Modena n. 1276 del 10.04.1996

Stampa: Grafiche Tem - Modena



Un momento delle votazioni, che hanno portato all'approvazione unanime non solo dei Bilanci consuntivo e di previsione, ma anche delle modifiche apportate ad alcuni articoli dello Statuto dell'Associazione. La lettura e le votazioni articolo per articolo delle modifiche statutarie, necessarie per l'adeguamento alla normativa di riforma del Terzo Settore, sono avvenute alla presenza di un notaio

Tra queste abbiamo sostenuto spese per l'affitto per gli anni 2017 e 2018 e utenze telefoniche per l'ambulatorio cardiologico e il Centro di Formazione BLS-D di via Rosselli per euro 14.408. Dall'ottobre 2017 non abbiamo più il supporto di un lavoratore dipendente. Questo risparmio è dovuto ad un miglior utilizzo dei volontari attivi che consente di soddisfare appieno le nostre esigenze gestionali. Abbiamo poi sostenuto spese per assicurare i soci volontari attivi e personale non solo medico e infermieristico che partecipano in modo fattivo alle nostre iniziative pubbliche per euro 5.445; le spese per la gestione della sede ammontano a euro 27.594. Il giornale associativo "Cuore in...forma" ha comportato una spesa di euro 10.374. Rispetto al 2017 abbiamo risparmiato euro 3.681. Questo risparmio deriva dalla riduzione da quattro a tre numeri all'anno e dall'esordio della spedizione in formato elettronico, accanto a quello cartaceo, di buona parte delle copie.

Entrando nel merito del nostro operato, constatiamo che nel corso dell'anno si è provveduto, come di consueto, a

consolidare e sviluppare le iniziative concernenti la prevenzione a tutto campo, iniziando dalla giovane età e quindi dalle scuole, uno dei luoghi dove la nostra presenza è sempre attiva.

Il numero di scuole partecipanti al progetto "Cuore Giovane" è stato di tutto rilievo (109 di ogni ordine e grado per 538 classi e 12.430 fra alunni e studenti), grazie alla stretta collaborazione con l'Unità Operativa Nutrizionale e con il Servizio d'Emergenza Territoriale 118 dell'AUSL di Modena, la quale ha deliberato che dal 2018 il supporto in questo campo sarà gratuito. Ciò comporterà ovviamente un ulteriore risparmio per le nostre risorse finanziarie.



Il dott. Stefano Tondi, Direttore del Reparto di Emodinamica degli Ospedali Riuniti S. Agostino Estense di Baggiovara - Policlinico di Modena, sottolinea il valore innovativo della "sala ibrida", un ambiente chirurgico all'avanguardia sul piano tecnologico e metodologico, realizzato a Baggiovara grazie anche al generoso contributo dei cittadini e di varie Associazioni, tra cui "Gli Amici del Cuore"

Da segnalare che dei 3.120 studenti coinvolti nei corsi di BLS "MiniAnne: sai salvare una vita?" quasi la metà è stata addestrata dai docenti di vari istituti scolastici, a conferma di un "trend" a lungo perseguito e in continua crescita. Sul piano delle uscite, sottolineiamo l'importanza delle convenzioni con il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) e con il 118.

L'ambulatorio cardiologico "Silvana Boschi" continua a lavorare regolarmente, pur con qualche problema di personale (116 visite con relativo ECG e 27 approfondimenti con Ecocardioppler). I Centri di Formazione di Modena e Castelfranco per l'addestramento alle manovre rianimatorie e all'uso del defibrillatore hanno fatto registrare un forte incremento con l'abilitazione di ben 1381 persone, tra cui molti insegnanti e studenti maggiorenni delle quinte classi.

Il finanziamento ricevuto dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Modena ci ha consentito di donare 8 defibrillatori, di cui 4 alle scuole del capoluogo, e di potenziare la strumentazione dei Centri di Formazione BLS.D

Oltre alle attività già ci-



La signora Maria Pia Ghelfi Tondi ricorda il lungo cammino percorso dalla Sezione di Vignola sotto la sua presidenza e presenta nell'occasione le sue dimissioni, augurando buon lavoro a Fulvio Pedrazzini, (a sinistra nella foto) che ne raccoglie l'eredità ideale

tate, occorre infine sottolineare l'importanza di "INSIEME per la TUA SALUTE", un progetto di prevenzione sul territorio che raccoglie sempre ampio consenso e partecipazione, come dimostrano i 900 e più controlli effettuati durante le otto "tappe" che hanno coinvolto buona parte del territorio provinciale.

Come già detto all'inizio di questa relazione l'anno 2018 si è chiuso con un avanzo di gestione di euro 12.099,82, che il Comitato Direttivo propone di accantonare nel FONDO GESTIONE INIZIATIVE FUTURE.

Vogliamo ricordarvi che tale Fondo si incrementa di anno in anno con i risultati positivi di gestione realizzati fin dal nostro sorgere, FONDO che poi viene utilizzato per donazioni quali al SIAN o al 118.

A conclusione di questa relazione vogliamo ringraziare:

- ✓ i presenti per la loro partecipazione ed anche i soci assenti per la fiducia concessa all'associazione,
- ✓ tutti i donatori per la sensibilità dimostrata,
- ✓ le autorità che ci supportano anche nei momenti difficili,
- ✓ il personale medico, infermieristico e volontario che, anno dopo anno, ci affianca e sor-

regge e per ultimi ma non meno importanti, i volontari che quotidianamente lavorano in associazione con impegno, dedizione e forte attaccamento ai principi e ai valori del "nostro mondo del cuore".

### Relazione Bilancio di Previsione 2019

Nel predisporre il preventivo per il 2019 abbiamo tenuto ben presenti quelli che sono stati, e sono tutt'ora, i tre indirizzi prioritari della nostra attività:

- A** la prevenzione a 360 gradi;
- B** la migliore cura allo stato dell'arte;
- C** la promozione della ricerca per l'innovazione nel campo delle patologie cardiovascolari.

Nell'agire in tal senso abbiamo cercato sempre di creare e mantenere rapporti ottimali con le istituzioni variamente articolate. Questo perché siamo profondamente consapevoli che non possiamo agire da soli e pertanto è stata - e sarà sempre fondamentale - l'esigenza di rapportarci alle istituzioni, a partire da quelle civili e sanitarie. Tutto ciò premesso, comunichiamo che continueranno i progetti finalizzati alla prevenzione primaria delle patologie cardio e cerebrovascolari.



Insieme a Fulvio Pedrazzini il prof. Pasqualino Maietta, docente di Didattica delle Scienze Motorie, presenta il progetto "Camminate tra i ciliegi", e sottolinea l'importanza dell'attività fisica aerobica, per di più praticata in gruppo e in un ambiente ameno, come la campagna tra Vignola e Marano sul Panaro

Pertanto gran parte dei fondi raccolti saranno destinati in tale direzione e verso le relative attività. Le risorse finanziarie saranno quindi indirizzate a potenziare il proget-

to complessivo "Cuore Giovane", in modo da includere tutte le fasce dell'età scolare per mezzo dei progetti denominati "Giovane scuola e giovane famiglia", "Man-



Il dott. Alberto Tripodi, responsabile dell'Unità Operativa Nutrizionale dell'AUSL, illustra il "Percorso per il bambino obeso", un progetto di assistenza e di cura dell'obesità infantile gestito, secondo la complessità dei casi, dai pediatri "di famiglia", da un "team" multidisciplinare e dai Reparti pediatrici degli Ospedali di Modena, Carpi e Sassuolo



gia giusto, muoviti con gusto", "Mani...in pasta" e "MiniAnne: sai salvare una vita?".

Continueremo a svolgere i corsi di BLS-D, fiduciosi che con l'ormai imminente accreditamento da parte della Regione Emilia-Romagna e con la disponibilità degli istruttori formati di recente, si riesca ad organizzarci al meglio per soddisfare una domanda sempre molto sostenuta. Naturalmente continueranno le attività dell'ambulatorio cardiologico e gli appuntamenti del progetto "Insieme per la tua salute", alcuni dei quali già messi in calendario.

Per quanto riguarda le spese, proseguirà la collaborazione con l'Unità Operativa Nutrizionale del SIAN alla quale versiamo un contributo annuo di euro 4.500. Continuerà pure la collaborazione con il Servizio di Emergenza Urgenza Territoriale 118, con la conferma della convenzione che prevede l'erogazione all'Azienda USL di un contributo calcolato in base all'effettivo utilizzo dei suoi istruttori.

Come già ricordato, La Fondazione Cassa di Risparmio di Modena ha deciso di finanziare un nostro progetto relativo all'acquisto di defibrillatori e di materiale vario da utilizzare per le nostre iniziative, con una donazione di euro 120.000. La terza e ultima quota di euro 40.000 sarà quindi impiegata ad acquistare nel corso del 2019 altri defibrillatori da donare agli Enti che ne abbiano i requisiti e il materiale necessario al funzionamento dei Centri di Formazione. Per quanto riguarda le cifre che compongono il preventivo non entriamo nello specifico dato che queste sono presenti nell'allegato al fascicolo



Adriana Biondi e Roberto Baccarini consegnano una menzione d'onore alla prof.ssa Fabiana Vaccina per essere divenuta di recente istruttore BLS-D e per la disponibilità a gestire con entusiasmo i corsi di BLS con i suoi alunni



Lo studente Damiano Balestri riceve da Adriana Biondi e da Roberto Baccarini una menzione d'onore per aver praticato un lungo e salvifico massaggio cardiaco a una persona colpita da arresto cardiaco e per aver acquisito prima sul campo e poi attraverso il relativo corso di formazione il ruolo di istruttore BLS-D

che avete ricevuto. In generale prevediamo di avere entrate totali per euro 167.000, derivanti dalle quote associative, dalla raccolta fondi "Le noci del cuore", dal 5 per mille e da contributi vari. Tali entrate sono destinate a coprire prevalentemente le spese per le iniziative, quelle di gestione, per il giornale associativo e per altre di varia natura.

Vogliamo concludere questa relazione con una riflessione di carattere generale. Dopo un periodo difficile, conseguente alle dimissioni per gravi motivi di salute di una persona come Gianni Spinella, che per un quarto di secolo ha guidato l'Associazione con lungimiranza e straordinario impegno, la situazione presente ci sembra

essere tornata nel solco tracciato dal nostro caro Presidente Onorario. Abbiamo sollecitato al massimo sforzo gli attivisti per compensare la perdita di una guida così autorevole con una gestione più collegiale, facendo tesoro dell'eredità ricevuta, ma nello stesso tempo rinnovando l'organigramma, specialmente in un settore nevralgico come la Segreteria. La professionalità e l'ammirevole impegno delle nostre "quote rosa", oltre a contribuire a creare un ambiente particolarmente cordiale e accogliente, garantisce una gestione più ordinata alle molteplici attività del sodalizio. Abbiamo inoltre cercato di dare impulso alla comunicazione e all'informazione, affiancando al tradizionale periodico in



All'Assemblea ha fatto seguito il tradizionale pranzo sociale, sempre nella sede del Centro "Anziani e Orti Buon Pastore". Nel corso del pranzo, accompagnato dalla proiezione di diapositive sulle attività dell'Associazione e da una ricca lotteria, il nostro presidente Giuliano Alessandrini ha ricevuto dalle mani del dott. Muzzarelli un meritatissimo riconoscimento per le sue doti umane e organizzative

formato cartaceo la spedizione via mail e aggiornando nei contenuti e nella veste grafica il sito dell'Associazione.

In conclusione intendiamo ribadire e, se possibile, rafforzare l'impegno

di ognuno di noi per valorizzare l'eredità ricevuta e i risultati raggiunti in 25 anni di attività svolta a fianco delle istituzioni e dei sanitari per la prevenzione e per la tutela della salute dei cittadini.

Grazie e auguri a tutti voi.  
IL COMITATO DIRETTIVO  
IL PRESIDENTE  
*Giuliano Alessandrini*

## "INSIEME PER LA TUA SALUTE" 2019

La stagione 2019 di "INSIEME PER LA TUA SALUTE", l'apprezzatissimo "screening" di prevenzione del rischio cardiovascolare, è iniziata già a febbraio presso il Centro Civico di Cognento.

Ecco il calendario delle altre "tappe" programmate in primavera:

**Domenica 7 aprile  
NONANTOLA**

**Domenica 5 maggio  
VIGNOLA**

**Domenica 12 maggio  
LAMA MOCOGLIO**

**Domenica 19 maggio  
CASTELFRANCO EMILIA**

Le locandine con tutte le informazioni sulle iniziative sono pubblicate sul sito

[www.gliamicidelcuore.mo.it](http://www.gliamicidelcuore.mo.it)

### DONAZIONI DI DEFIBRILLATORI

## ALTRI DUE ISTITUTI SCOLASTICI "CARDIOPROTETTI"



Alla cerimonia di donazione hanno partecipato varie personalità istituzionali e sanitarie del territorio di Pavullo. Nella foto di gruppo da sinistra lo studente Emanuele Guerri, il prof. Valerio Bertarini, il prof. Mauro Bazzani, entrambi docenti di educazione fisica dell'Istituto, il Dott. Alberto Tripodi del SIAN, Roberto Baccarini Vice Presidente dell'associazione, il Dott. Carlo Serantoni, Dirigente 118 Distretto di Pavullo, il Dott. Pier Luigi Castellini Vice Presidente dell'associazione, il Dirigente Scolastico prof. Paolo Pergreffi, gli studenti Filippo Venturelli e Vincenzo Savino, il Presidente de "Gli Amici del Cuore" Giuliano Alessandrini, la dott.ssa Ornella Ongari, Assessore all'Istruzione del Comune di Pavullo, e la Vicepreside prof.ssa Lorenza Cerri

Sabato 19 gennaio si è svolta la cerimonia di consegna di un defibrillatore all'Istituto Tecnico - Professionale "G. Marconi" di Pavullo, con la partecipazione di numerose personalità e alla presenza degli studenti delle quinte classi. Gli intervenuti hanno sottolineato il ruolo strategico dei defibrillatori soprattutto

nelle zone di montagna, dove i tempi del soccorso sanitario possono dilatarsi oltremodo a causa della natura del territorio e del clima nei mesi invernali. Per la stessa ragione si è apprezzata l'avvenuta formazione di una dozzina di insegnanti del "Marconi" all'impiego del DAE. Il prof. Paolo Pergreffi, Dirigente scolasti-

co del Marconi" e dell'ITI "E. Fermi" di Modena, ha confermato che quanto prima verrà raggiunto un numero analogo di insegnanti e ATA formati al BLS-D anche nel prestigioso Istituto cittadino, che ha ricevuto in donazione un defibrillatore lo scorso 22 dicembre in un'Aula Magna gremita di studenti e di insegnanti.

## CAMMINATE TRA I CILIEGI 2019: SI RIPARTE!

Con l'arrivo della primavera, a Vignola sono ripartite le camminate del gruppo al suo terzo anno di attività. Questo Progetto di Comunità, voluto dal Comune di Vignola e dall'Ausl di Modena, si avvale della collabora-

zione di diverse realtà del volontariato Vignolese, il tutto coordinato dal Centro Attività Motorie di Vignola e con la presenza di laureati in Scienze Motorie, che accompagnano i nostri camminatori in ogni loro uscita.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il Servizio Sport del Comune di Vignola al n. tel. 059 777713 oppure la coordinatrice del gruppo sig.ra Anna al n. 348 8581370.

Vi aspettiamo numerosi.



I Volontari della delegazione di Vignola - Sezione "Ottavio Tondi"

IL CENTRO "N.O.I." DI CASTELFRANCO EMILIA

## ANZIANI: UN PROGETTO CONTRO LA SOLITUDINE E L'ISOLAMENTO SOCIALE

Tutte le età della vita possono essere insidiate dalla solitudine, ma le caratteristiche del rischio sono diverse con il passare degli anni. Negli anziani emergono specifici fattori di rischio: la possibile perdita del partner, il ridursi delle attività sociali a causa della perdita delle proprie autonomie, la mancanza di un tessuto sociale dove sentirsi accolti, protetti e riconosciuti dagli altri.



La prima colazione, il caldo "buongiorno" offerto ai partecipanti del Centro "N.O.I."

"Gli Amici del cuore" e la prevenzione: un binomio ormai inscindibile che valorizza e rafforza le finalità dell'associazione, sempre più radicata nel tessuto sociale e rispondente ad un bisogno del territorio e dei cittadini della provincia di Modena. È con queste premesse che nel 2014 si dà il via nel comune di Castelfranco Emilia ad un progetto territoriale di "welfare",

grazie all'alleanza fra istituzioni e alcune Associazioni del terzo settore, tra le quali "Gli Amici del Cuore". Nasce così, nell'ambito dei "Piani di zona" e con l'intento di contrastare l'isolamento e la fragilità sociale, il progetto del **Centro Creativo Ricreativo NOI**, (acronimo di

**Nonni Organizzati Insieme**).

### LA SEDE

Il Centro Creativo Ricreativo Noi, ha la propria sede presso i locali messi a disposizione dalla Polisportiva Stalla, un luogo facilmente accessibile e fruibile nel contesto di un bellissimo parco alberato. È aperto 2 giorni alla settimana, il martedì e il giovedì dalle 8 alle 11 e la **partecipazione è del tutto gratuita**.

### I PARTECIPANTI

La spinta motivazionale e la forza propulsiva del Centro "NOI" è data dai partecipanti in una forma attiva che crea con i volontari un rapporto di reciproca gratificazione, fondato appunto sul lavoro d'insieme. I partecipanti che frequentano il Centro sono 35, con una media giornaliera di 28 persone; l'età anagrafica è compresa fra i 51 e i 98 anni e la maggioranza vive sola. Alcuni risiedono in un contesto abitativo vicino ai figli che però sono quotidianamente assenti, altri con un'assistente familiare. Proven-

gono sia da Castelfranco che dalle frazioni limitrofe e sono presenti anche due persone della vicina Casa Circondariale. Le richieste di partecipazione al Centro sono numerose: a volte sono i servizi sociali del distretto che propongono persone che possono trarre giovamento da un momento di vita comunitaria, ma in molti casi sono gli stessi partecipanti a "pubblicizzare" presso gli amici le attività del Centro come una vera e propria terapia: "Vieni al Centro anche tu...non stare da solo in casa...che il tempo non passa mai...stiamo in compagnia, facciamo tante cose, passiamo una mattina diversa.."

### LE ATTIVITÀ

Punto di forza ed elemento di rilievo come fattore aggregante e socializzante del Centro è **l'offerta della prima colazione**, scelta secondo i propri gusti o le indicazioni alimentari specifiche. Trovarsi a tavolino davanti ad una tazza fumante e a una pasta fragrante è già di per sé un momento conviviale capace di sti-

molare la conversazione. Seguono poi le attività stabilite e programmate secondo un calendario che viene elaborato mensilmente. Gli argomenti trattati sono vari, secondo gli interessi e le richieste dei partecipanti: attività motoria, attività ludica (briscola e tombola), intrattenimento musicale, attività mnemoniche con esercitazioni, informazioni farmaceutiche e sanitarie, esercitazioni culinarie, incontri con altre Associazioni e informazioni su vari altri argomenti. Le attività del Centro Noi vengono svolte dai volontari e da professionisti esterni che intervengono su specifiche tematiche di interesse dei partecipanti. Quando l'iniziativa è di interesse generale, viene allargata alla cittadinanza. Tra quelle che hanno riscosso maggiore interesse e partecipazione ricordiamo:

**D** l'iniziativa di informazione sui servizi erogati dalla "Casa della Salute" (ex Ospedale) di Castelfranco, con la partecipazione degli Assessori alle politiche socio-sanitarie Nadia Manni e Nadia Casalgrandi;

**B** la dimostrazione delle tecniche di distruzione delle vie aeree da corpo estraneo condotta dalla dottoressa Marilena Campisi, già Direttore del 118 e preziosa collaboratrice del "Centro per la didattica sanitaria";

**B** l'iniziativa sul "Controllo del Vicinato", con la partecipazione dell'Assessore alla Sicurezza Giovanni Gargano e il Comandante della Poli-

### RISCHIO CARDIOVASCOLARE E DIABETE

2 mondi sempre più vicini, ora anche in 1 sola Striscia Reattiva

Colesterolo Totale



Glicemia

L'esame contemporaneo del Colesterolo Totale e della Glicemia in 2 minuti con una goccia di sangue

Partecipa anche tu alla scoperta dei 2 mondi!

**Difendi la tua salute!**

**EXXE**

Exxe s.r.l. - Via Breda, 120 - 20126 Milano

Tel.: +39 02 26005293 - Fax: +39 02 25785040 - www.exxe.it - exxe@exxe.it

Numero Verde  
800-225601

zia Municipale Augusto Di Napoli;

4 l'incontro informativo condotto da Christian Bevilacqua, referente distrettuale de "Gli Amici del Cuore" sull'uso del defibrillatore, presente nei locali della Polisportiva.

### I VOLONTARI

Nei due giorni settimanali di apertura del Centro, martedì e giovedì, turnano 11 volontari che si sono offerti di fare gruppo, di entrare nelle dinamiche del progetto "NOI", ciascuno con le proprie capacità e la disponibilità ad

approfondire la propria formazione attraverso specifici corsi.

Di recente alcuni componenti del gruppo hanno seguito presso la "Casa della Salute" un corso di "Memory Training" riguardante i meccanismi di fissazione della memoria, con esercizi specifici da somministrare in seguito ai partecipanti del Centro.

Il gruppo dei volontari si riunisce una volta al mese per programmare le attività, per confrontarsi sugli aspetti organizzativi e sulle eventuali criticità che, come in tutti i sistemi operativi non si presentano sempre semplici e immediate. Sostenere il progetto

significa aderire e condividere le finalità, significa che l'impegno nella partecipazione è visto come una forma di aiuto e sensibilità nei confronti del prossimo che si traduce in risorse di volontariato e di una forma economica, per 9 associazioni, di euro 250 elargita annualmente. L'Associazione Auser si occupa dei trasporti, prendendosi carico di quelle persone che non possono recarsi al Centro in autonomia.

### SOSTENGONO IL PROGETTO

Le Associazioni "Gli Amici del Cuore", l'ARCI Polisportiva "Stalla", l'ARCI Solidarietà, l'AUSER,

C.I.D. (Curare il dolore), "Cittadinanza attiva", Le 3 A (Amore Aiuto Anziani), la "San Nicola", le tre Confederazioni sindacali SPI, FNP, Cupla e il Comune di Castelfranco Emilia.

Importante e gratificante il contributo economico del Comune, ottenuto attraverso una specifica domanda riguardante la concessione di contributi economici ordinari da assegnare nell'ambito di "realizzazione delle politiche sociali, socio-sanitarie ed assistenziali, politiche giovanili e iniziative di cooperazione e di solidarietà".

Maria Teresa Focci

## "A CUOR LEGGERO" SGOMBRO AGLI ASPARAGI CON FIORI

Il protagonista di questo piatto è lo **sgombro**, pesce azzurro del nostro mare, economico e ricco di **acidi grassi essenziali della classe omega-3**, importanti per la salute del nostro cuore e dei nostri vasi per la loro azione antinfiammatoria. Pesce accompagnato da **asparagi**, verdura tipica della primavera, **ricca di fibre e antiossidanti come la Vitamina C e il Glutatione che proteggono dai radicali liberi**. Utili in caso di ipertensione per l'effetto diuretico dato dal loro importante apporto di acqua e potassio e basso contenuto di sodio. Grazie alla presenza della rutina possono inoltre migliorare il microcircolo rafforzando i capillari e migliorandone la permeabilità. Gli asparagi possono essere freschi del nostro contadino di fiducia o surgelati. Il **succo di limone** utilizzato per insaporire le verdure e il pesce permette di non eccedere con i condimenti, apporta **antiossidanti** (come la **vitamina C**) e **con la sua acidità favorisce la digestione del pasto**.

La **cipolla** spesso aggiunta alle ricette come semplice insaporitore, è però molto **ricca di acqua, antiossidanti, folati, potassio e molti altri micronutrienti**. I suoi effetti che

possono risultare sgradevoli si attenuano con la cottura. Forse non tutti sanno che i  **fiori commestibili**, molto presenti nella cucina moderna, hanno buone proprietà nutrizionali, a patto che vengano coltivati senza l'utilizzo di sostanze chimiche dannose per l'organismo. Infatti, come peraltro per frutta e verdura, nei fiori sono presenti discrete quantità di sostanze bioattive come i **flavonoidi** di cui fanno parte gli antociani, i flavoni, gli isoflavoni e tanti altri. Queste sostanze che sono le principali responsabili della pigmentazione del fiore hanno caratteristiche benefiche per l'organismo in base alla colorazione (vedi frutta e verdura di colore bianco, giallo, arancione, rosso, viola e verde).

### Ingredienti per 1 persona:

- ▶ 130g di sgombro sfilettato
- ▶ 150g di Asparagi puliti (o surgelati)
- ▶ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva (10ml)
- ▶ Limone con buccia edibile non trattata q.b.
- ▶ Cipolla q.b.
- ▶ Fiori commestibili q.b.

### Procedimento

1. Tagliare la cipolla e ridurre a tocchetti i gambi degli asparagi, mantenendo intatte le punte e scartando le parti dure.
2. In una padella antiaderente far rosolare la cipolla senza aggiunta di olio o acqua, attendere la doratura mescolando di tanto in tanto.
3. Aggiungere poi i tocchetti e mescolarli con la cipolla.
4. Adagiare il filetto di pesce e rosolare velocemente da entrambi i lati, poi aggiungere le punte di asparagi e un po' di acqua.
5. Portare a cottura a fuoco basso finché non si restringe il sughetto. I primi minuti coprire con il coperchio per facilitare la cottura delle verdure. Cuocere per circa 10 minuti in totale.
6. Impiattare la cipolla con i tocchetti di asparagi e adagiare sopra le punte e le fettine di limone, condire con il limone. Accanto appoggiare lo sgombro condito con limone e un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva.
7. Decorare con fiori commestibili.

**seguici su**  
**f marchesi store**

**MARCHESI STORE**  
**VALGERIA & PELLETERIA**  
Tel. 059 875 2153  
www.marchesistore.it  
**STRADA MORANE 298**

PATRIZIA PEPE

**MY TWIN**  
TWIN-SET  
SIMONA BARBIERI

**LOVE MOSCHINO**  
SAVE MY BAG

**Samsonite**

**PIUADRO**

**RONCATO**  
THE BRIDGE  
FIRENZE 1949

**Happiness**

LAMPE BERGER PARIS

YANKEE CANDLE

WV WoodWick

Doigini

**SI INVITANO I SOCI  
CHE NON AVESSERO  
ANCORA RINNOVATO  
LA TESSERA PER  
L'ANNO 2019 AD  
ASSOCIARSI QUANTO  
PRIMA POSSIBILE,  
ANCHE PER FRUIRE  
DEI SERVIZI OFFERTI  
DALL'ASSOCIAZIONE**

Si consiglia di consumare in questo pasto una porzione di cereali integrali o pane di qualità. È possibile aggiungere un po' di sale al trito di cipolla per facilitare la fuoriuscita di acqua. Infine è possibile scaldare gli scarti degli asparagi in acqua e utilizzare questa come brodo insaporito.

Dott.ssa Laura Lodi, dietista ANDID

SEZIONE TERRITORIALE DE "GLI AMICI DEL CUORE"  
DI CASTELFRANCO EMILIA

## 2018: IL RESOCONTO DI UN ANNO

Alla luce dell'impegno profuso e degli obiettivi prefissati, il bilancio delle attività svolte nel 2018 dalla Sezione Distrettuale di Castelfranco può essere considerato decisamente positivo. Abbiamo lavorato in sintonia con le altre Associazioni del territorio e con le istituzioni, cercando di dare la massima concretezza ai progetti finalizzati alla prevenzione e alla tutela della salute.

Ricordiamo in estrema sintesi le principali attività svolte:

- ▶ I defibrillatori presenti sul territorio sono arrivati a 78 e tra gli ultimi installati ricordiamo quello presso la palestra etica "Gymnasium" e i due attivati a Piumazzo, grazie alla sensibilità e al contributo della Farmacia Masini e dei cittadini
- ▶ L'elevato numero di defibrillatori installati sul territorio ha avuto come conseguenza un notevole incremento delle persone abilitate a impiegare i dispositivi salvavita. Questo grazie all'intensa attività del Centro di Formazione BLS-D, condotto con il solito dinamismo da Christian Bevilacqua
- ▶ La collaborazione con le istituzioni sanitarie, in particolare per le varie iniziative riguardanti la prevenzione nei molteplici servizi presso la "Casa della Salute"
- ▶ Il sostegno a progetti solidali attivi sul territorio per contrastare il disagio e l'isolamento sociale, come il Centro "N.O.I." (Nonni Organizzati Insieme)
- ▶ La campagna di raccolta fondi "Le noci del Cuore", volta a finanziare le attività di prevenzione e la ricerca nel campo delle malattie cardiovascolari, ha avuto pieno successo. Sono stati distribuiti ben 1.020 sacchetti di noci presso le scuole, i negozi della Coop 3.0, la "Casa della Salute", la Casa Protetta di Castelfranco e presso altre Aziende pubbliche e private del Distretto. Occorre sempre ricordare che quest'iniziativa ci permette di avere un rapporto diretto con i cittadini, ai quali illustrare gli altri progetti e le finalità de "Gli Amici del Cuore"
- ▶ Il tradizionale appuntamento con il progetto di prevenzione del rischio cardiovascolare "Insieme per la tua salute", ospitato come sempre nella Sala del Consiglio comunale. Ai controlli di alcuni valori del sangue e alle consulenze cardiologica e dietistica si sono sottoposte ben 190 persone
- ▶ Lo straordinario spettacolo della Compagnia "Qui dal Sandroun", svoltosi a novembre presso il Teatro "Dadà" e organizzato da "Gli Amici del cuore" insieme a "C.I.D.(Curare Il Dolore). Un grazie di cuore al generoso impegno profuso da Dino Fiorini che già da due anni coinvolge questa brillante Compagnia capace di richiamare un folto pubblico e di dar vita a uno spettacolo con divertenti scenette, monologhi in dialetto modenese e brani di operetta.

Con queste premesse e grazie ai risultati ottenuti, il gruppo dirigente della Sezione Distrettuale de "Gli Amici del Cuore" si è proposto di definire il programma per il 2019, così sintetizzabile:

- ▶ rafforzamento organizzativo, con la costituzione di nuovi gruppi di volontari nei Comuni del Distretto;
- ▶ potenziamento delle attività di prevenzione in tutte le sue forme, in collaborazione con le istituzioni e in applicazione delle linee-guida del protocollo d'intesa; rafforzamento organizzativo con la costituzione di gruppi operativi di volontari nei singoli Comuni del Distretto;
- ▶ a Castelfranco si prevede una presenza più assidua presso la "Casa del Volontariato" di via Costa, allo scopo di incrementare le adesioni di nuovi attivisti e il sostegno finanziario, compreso il tesseramento e il 5 x 1000 nella denuncia dei redditi.

## L'EDUCAZIONE ALLA SALUTE IN AMBITO SCOLASTICO



La palestra del Liceo "Fanti" ha ospitato l'incontro promosso dalle Associazioni "A.L.I.Ce." e "Gli Amici del Cuore"

Un progetto divenuto una "Mission", voluto dalle Associazioni "A.L.I.Ce." e "Gli Amici del Cuore". Cervello e cuore, due organi che vanno di pari passo per la nostra esistenza e che dobbiamo tenere in salute.

Lunedì 18 febbraio 2019 presso il Liceo Scientifico "M. Fanti" di Carpi si è tenuto un incontro sui sani stili di vita rivolto ai giovani.

Presenti 5 classi con circa 150 studenti, alcuni docenti e vari volontari delle due Associazioni. Molto apprezzata la disponibilità di medici dei Reparti di Neurologia e Cardiologia dell'Ospedale di Carpi, che hanno esposto gli argomenti trattati in modo molto delicato, capace di tenere interessati gli studenti per quasi due ore. Il Reparto di Neurologia è stato rappresentato dal Dott. Mario Santangelo (Direttore del Reparto) e dalla dottoressa Manuela Costa, che con la proiezione di diapositive molto interessanti ha illustrato componenti e funzioni del cervello. La stessa neurologa si è poi giovata della collaborazione di una studentessa per simulare alcuni sintomi caratteristici dell'ictus, creando una situazione molto coinvolgente. Gli studenti hanno fatto diverse ed interessanti domande, alle quali la dottoressa Costa ha risposto con molta disponibilità e chiarezza.

Per la parte Cardiologica il dott. Stefano Cappelli (Direttore del Reparto) ha illustrato con la medesima semplicità di esposizione le funzioni del cuore e i fattori di rischio che possono danneggiare lo stesso organo. Anche per lui numerose domande, con risposte semplici per non creare qualche disagio e incomprensione tra i giovani partecipanti.

All'evento, erano presenti in rappresentanza de "Gli Amici del Cuore" il Presidente Giuliano Alessandrini, i Vicepresidenti prof. Roberto Baccarini e dott. Pier Luigi Castellini insieme a Stefano Baldoni, volontario della Sezione di Carpi. Essi hanno colto l'occasione per consegnare al Liceo 40 manichini nuovi in sostituzione di quelli ormai usurati dalle numerose esercitazioni svolte negli anni insieme agli studenti e in parte danneggiati dal terremoto del 2012.

Per A.L.I.Ce. sono intervenuti, portando la loro partecipazione ed intervento la Sig.ra Ileana Bosi e Vanni Po.

Per le conclusioni ha provveduto il dott. Mario Santangelo, che con la solita ammirevole disponibilità ha ringraziato i presenti e i docenti che hanno dimostrato interesse per questo tipo di iniziative dedicate a studenti ormai prossimi agli esami di maturità.

*Gianni Ronchetti*