

ASSOCIAZIONE - ONLUS
GRUPPO CUORE NUOVO
 MILANO - SONDALO

Pubblicazione dell'Associazione ONLUS "GRUPPO CUORE NUOVO" di Milano
 Sede legale presso la Divisione Riabilitazione Cardiologica - Azienda Ospedaliera "E. Morelli" - Sondalo
 NOTIZIARIO INFORMATIVO PER I SOCI - NON IN VENDITA - . Composizione, stampa e diffusione in proprio.

ANNO XV - N. 3
2007

- ASSEMBLEA STRAORDINARIA DEI SOCI 2007 -

I SOCI DEL GRUPPO CUORE NUOVO si sono riuniti in assemblea straordinaria il 17 novembre per eleggere gli Organi sociali, Consiglio direttivo e Collegio sindacale, che avranno il compito di gestire l'Associazione fino alla fine del 2010. Aventi diritto al voto 266 soci, 32 i presenti, 17 le deleghe.

Dopo un saluto del Presidente uscente Bruno Superchi che ha anche ricordato brevemente le attività 2007 del Gruppo, sono stati nominati Presidente dell'assemblea il dott. Giuseppe Occhi, segretaria Marisa (Pinuccia) Bondioli e scrutatori Marina Azzoni e Luigia Cattaneo.

Chiuso le operazioni di voto e terminato lo scrutinio della schede, sono risultati eletti:

per il Consiglio direttivo:

Marina Azzoni	Marisa Bondioli
Maurizio Calvi	Luigia Cattaneo
Martino Cornalba	Guido Galbiati
Guido Pisati	Bruno Superchi
Diego Tarricone	

e per il Collegio sindacale:

Angelo Calvi
 Caterina Di Toma
 Luciano Durelli
 Ambrogina Ghioni
 Ambrogio Merlini

Dopo la proclamazione degli eletti, questi sono stati convocati per l'attribuzione dei diversi incarichi nel Consiglio direttivo e nel Collegio sindacale.

Sono stati nominati

per il Consiglio direttivo:

Luigia Cattaneo	presidente
Bruno Superchi	vicepresidente
Marisa Bondioli	segretaria
Maurizio Calvi	tesoriere
Marina Azzoni	consigliere
Martino Cornalba	consigliere
Guido Galbiati	consigliere
Guido Pisati	consigliere
Dott. Diego Tarricone	consigliere con delega per i rapporti con enti ospedalieri
cardiologo - elettrostimolazione ed elettrocardiografia dinamica	

per il Collegio sindacale:

Caterina Di Toma	sindaco effettivo
Luciano Durelli	sindaco effettivo
Ambrogio Merlini	sindaco effettivo
Angelo Calvi	sindaco supplente
Ambrogina Ghioni	sindaco supplente

Nella loro prima riunione i Sindaci provvederanno alla nomina del Presidente del Collegio sindacale.

Il Consiglio ha poi designato i membri del Comitato scientifico:

Sig.a Tomasina Chiodi,	caposala Riabilitazione Cardiologica Ospedale di Sondalo
Sig.a Daniela De Donà,	fisioterapista Riabilitazione Cardiologica Ospedale di Sondalo
Dott. Giuseppe Occhi,	primario Riabilitazione Cardiologica Ospedale di Sondalo
Dott.a Nora Partesana,	cardiologa Riabilitazione Cardiologica Ospedale di Sondalo
Dott.a Milena Pedrini,	psicologa Ospedale di Sondalo
Dott. Ezio Calosso,	cardiologo responsabile elettrostimolazione Ospedale San Paolo
Dott.a Loredana Frattini,	cardiologa pediatrica - ecocardiografia Ospedale San Paolo
Dott. Carlo Sponzilli,	cardiologo - responsabile emodinamica - u. o. cardiologia Ospedale San Paolo

- GRUPPO CUORE NUOVO -	
17 NOVEMBRE 2007 - ELEZIONE ORGANI SOCIALI 2008 - 2010	
VERBALE DI SCRUTINIO	
AVENTI DIRITTO AL VOTO	n° 266
VOTANTI	n° 49
CONSIGLIO DIRETTIVO	
AZZONI MARINA	VOTI n° 43
BAGNOLI ANGELO	VOTI n° 13
BONDIOLI MARISA	VOTI n° 47
CALVI MAURIZIO	VOTI n° 45
CATTANEO LUISA	VOTI n° 46
CORNALBA MARTINO	VOTI n° 34
GALBIATI GUIDO	VOTI n° 47
LENTINI ANDREA	VOTI n° 3
MARIANI ETTORINA	VOTI n° 8
PASSONI ROSANNA	VOTI n° 4
PISATI GUIDO	VOTI n° 47
SUPERCHI BRUNO	VOTI n° 47
TARRICONE DIEGO	VOTI n° 39
TIRELLI EMILIO	VOTI n° 6
COLLEGIO SINDACALE	
CALVI ANGELO	VOTI n° 48
CASSANI ARMANDO	VOTI n° 23
DI TOMA CATERINA	VOTI n° 28
DURELLI LUCIANO	VOTI n° 47
GHIONI AMBROGINA	VOTI n° 29
MERLINI AMBROGIO	VOTI n° 32
OLIVIO PAOLO	VOTI n° 32
ROMEO DOMENICO	VOTI n° 3
SCHUDE BIANCHE	n° 0
SCHUDE NULLE	n° 0
PRESIDENTE	Giuseppe Occhi
SEGRETARIO	Marisa Bondioli
SCRUTATORI	Marina Azzoni, Luigia Cattaneo



17 NOVEMBRE 2007 - SEDE OPERATIVA DI MILANO
IMMAGINI DEL SEGGIO ELETTORALE



Luisa Cattaneo, Presidente

LE NOSTRE "QUOTE ROSA" AL LAVORO

Gli Organi sociali neoeletti ringraziano, a nome di tutti i Soci, i Consiglieri e i Sindaci che hanno gestito l'Associazione lo scorso triennio. Un ringraziamento tutto particolare al Presidente uscente Bruno Superchi che, dopo aver dato ulteriore slancio alle attività del Gruppo nel periodo della sua direzione, cede volontariamente lo "scettro" presidenziale alla neoletta Luigia Cattaneo (Luisa per gli amici). Alla nuova Presidente il saluto augurale di tutti noi.



GIORNATE DEDICATE ALLA PREVENZIONE - BORMIO

Un'incantevole giornata, i monti della Valtellina intorno a Bormio "luccicano" al sole per la gioia di tutti, residenti e villeggianti. È domenica 12 agosto. A Bormio, piazza del "Kuerc".

Per il terzo anno consecutivo la squadra di Sanitari della Riabilitazione Cardiologica di Sondalo, Daniela, Dina, Giancarla, Paola e Tommi sono lì, a punzecchiare le dita dei previdenti che si sottopongono al test per la misura dei livelli di pressione arteriosa, colesterolo e anche della glicemia, mentre il dott. Occhi e la dottoressa Maffi fanno valutazioni e danno consigli. Un equipaggio della Croce Rossa è presente, di supporto.

Naturalmente non potevano mancare i volontari del Gruppo Cuore Nuovo (Ada, Bruno, Guido, Luisa, Marina, Martino,) a distribuire i numeri di prenotazione ai test, opuscoli informativi, palloncini ai bambini ed a proporre confezioni di aceto e succo di mela, gentilmente offerti dall'Azienda agricola Simonini, e cioccolata (fa bene al sistema cardiovascolare).

Tutto questo nello spirito che anima il Gruppo Cuore Nuovo: soprattutto **PREVENZIONE**. Promuovere la prevenzione di eventi negativi quali le malattie cardiovascolari, l'infarto e l'ictus è, infatti, uno degli scopi statuari dell'associazione. Un grazie a tutti.



30 settembre 2007

Grande successo anche quest'anno della **Giornata Mondiale per il Cuore**, preceduta il giorno 29 da un Convegno intitolato: "CARDIOPATIE; importanza del movimento nella riabilitazione e visio-



ne globale del cardiopatico", organizzato al Palazzo dei Giureconsulti da Ecolife International Shiatsu School con il patrocinio del Comune di Milano. Sull'argomento "prevenzione e stile di vita" sono intervenuti nella mattinata, tra gli altri, il professor Stefano Tirelli, la dottoressa Loredana Frattini e la fisioterapi-



sta di Sondalo, Daniela De Donà, mentre il nostro vicepresidente Guido Pisati ha illustrato scopi e attività del Gruppo Cuore Nuovo.

La mattina successiva presso l'Ospedale San Paolo, ormai nostro partner in parecchie iniziative, i nostri volontari hanno collaborato strettamente con gli infermieri della Cardiologia, guidati dal nuovo caposala Ferdinando, che instancabilmente provavano glicemia e colesterolemia (130 test nella sola mattinata) mentre i medici (quest'anno numerosi anche se menzioniamo in modo partico-



lare coloro che partecipano a tutte le nostre iniziative: dottor Carlo Sponzilli, dottor Diego Tarricone e dottoressa Loredana Frattini) sulla base degli esiti elargivano consigli.

Ricordiamo, inoltre, la postazione "Antifumo" dalla quale i medici del reparto Pneumologia del professor Centanni dello stesso San Paolo, ricordavano ai fumatori i rischi del fumo e la necessità di smettere di fumare.

Ringraziamo l'Ospedale San Paolo per l'ospitalità e tutto lo staff per la disponibilità.

Ricordiamo, tra l'altro che quest'anno il San Paolo ha istituito una specie di lotteria legata al numero della cartella di prenotazione in possesso ad ogni singolo utente e che aveva come premio finale ai primi tre estratti alcuni esami: Elettrocardiogramma, Ecocardiogramma e Test da sforzo, eseguiti gratuitamente presso il San Paolo stesso.



Al termine della mattinata, presso la Sala Congressi, si sono dati appunta-



mento i nostri volontari con medici e infermieri dell'unità operativa Cardiologia per l'estrazione della lotteria e per la consegna al Professor Lombardi primario della suddetta u. o. di un registratore "Holter", che anche quest'anno la nostra Associazione concede in uso gratuito.

Così, dopo i saluti e i ringraziamenti, terminava la mattinata e poi via, ancora giù nell'atrio a raccogliere fondi per la



ricerca.

Un cenno va fatto a una nuova iniziativa che si è svolta nel pomeriggio: con lo slogan "Cerca il tram bianco" già da giorni trasmesso da varie radio della città, dalle ore 15 alle 18 un tram bianco con a bordo nostri volontari e un medico, percorreva le strade della città per farci conoscere e per sensibilizzare la gente al problema della prevenzione cardiologica.

A fine serata abbiamo tirato le somme delle due giornate ed è con grande soddisfazione ed orgoglio che possiamo annunciare l'esito **POSITIVO** dell'evento. **GRAZIE DI CUORE ...** a tutti i partecipanti.

Luisa Cattaneo Pisati





GRUPPO CUORE NUOVO

SETTIMANA BIANCA CARNEVALE A BORMIO
dal 02 Febbraio al 09 Febbraio 2008



Euro 475,00 a persona per 8 giorni / 7 notti in pensione completa (acqua e vino ai pasti) con cocktail di benvenuto

Euro 15,00 supplemento camera singola al giorno

- bambini 2-6 anni in terzo – quarto letto sconto del 50%
- ragazzi 6-12 anni in terzo – quarto letto sconto del 20% - terzo e quarto letto adulti sconto 10%

Ski bus gratuito con fermata davanti all'hotel ogni 15 minuti

Cena tipica valtellinese a lume di candela con musica dal vivo

Scuola sci di fondo per 2 ore al giorno ad un costo di Euro 8,00 giornaliero – il noleggio dell'attrezzatura (scarponi e sci) resterà a carico dei singoli utenti



- ingresso centro fitness: piscina coperta e riscaldata, jacuzzi, sauna, bagno vapore, percorsi kneipp
- palestra – zona relax Euro 6,00 al giorno – Euro 25,00 settimanale da pagare in loco



HOTEL NAZIONALE

2032 BORMIO - via Al Forte, 28 tel 0342 903361 - fax 0342 905294

Per prenotazioni (entro il 15 gennaio 2008) con caparra di Euro 100,00:

Guido Pisati 335.6044337 – Guido Galbiati 347.2203892 - Maurizio Calvi 02.29514015



LE NOCI DEL CUORE

10 e 11 Novembre - 1 Dicembre 2007



Milano, atrio Ospedale San Paolo e Piazza San Babila. Nelle due postazioni i soliti volonterosi (sempre loro) si sono prodigati ad affrontare i passanti offrendo confezioni di noci, opuscoli e, per i bambini, pupazzetti e palloncini, in cambio di un obolo da destinare, in parte, al Fondo Pricard (Promozione Ricerca Cardiovascolare).

Dopo giorni e giorni di tempo bello e temperatura gradevole un VENTO gelido si è abbattuto su Piazza San Babila strappando i palloncini dai loro supporti e intrizzendo i soci che presidiavano la postazione (sempre meglio dell'anno scorso, PIOGGIA e dell'anno prima, NEVE).

Più fortunato il gruppo dell'Ospedale San Paolo, al calduccio nell'atrio.

Ad ogni modo, abbastanza soddisfatti tutti per il risultato conseguito dalla "campagna noci 2007".



Le noci: aspetti nutrizionali e salutistici

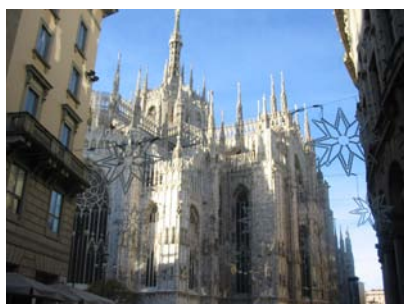
Un consumo regolare di noci, nell'ambito di una dieta a basso tenore lipidico, può ridurre il rischio cardiovascolare. Le noci infatti sono particolarmente ricche di grassi polinsaturi, composti in grado di svolgere un'importante azione di controllo dei livelli dei trigliceridi, di prevenzione delle irregolarità del battito cardiaco e di miglioramento del tono dell'umore.

Altrettanto importanti sono le loro proteine: troviamo quantità notevoli di arginina, essenziale per la salute delle nostre arterie perchè le mantiene "elastiche" e le aiuta a dilatarsi.

importanti studi epidemiologici hanno mostrato come coloro che consumano quantità adeguate di noci (circa 30 grammi un paio di volte la settimana) abbiano una minore probabilità di incorrere nell'infarto e una probabilità quasi dimezzata di morte improvvisa.

Anche il rischio di diventare diabetici nel tempo è significativamente ridotto. Consumate con criterio, le noci contribuiscono alla nostra ricerca di benessere e di salute.

Andrea Poli
Fondazione Italiana per il Cuore (Milano)



RUOLO DELLE INFERMIERE E DELLE FISIOTERAPISTE IN UNA STRUTTURA RIABILITATIVA CARDIOLOGICA

Figure professionali che costituiscono un anello di congiunzione fra i Medici, i familiari del paziente ed il suo reinserimento nella vita di tutti i giorni.

Comunemente nei centri di riabilitazione, la conduzione dell'attività in palestra viene gestita dai terapisti della riabilitazione stessa.

A chi è rivolta la riabilitazione cardiologica?

È rivolta a tutti i cardiopatici che abbiano presentato un evento acuto o che presentino patologie croniche. Il primo contatto con il paziente avviene già in reparto per favorire una maggiore continuità assistenziale. Il lavoro delle infermiere e delle fisioterapiste continua poi affiancando i medici durante le visite, per essere a conoscenza della storia clinica del paziente.

Eseguiranno per questo motivo un accertamento iniziale finalizzato a raccogliere il maggior numero di informazioni che saranno fondamentali durante la



fase riabilitativa. Vengono effettuati vari esami, tra i più importanti è lo svolgimento del test da sforzo, necessario a definire la frequenza cardiaca allenante. Ad ogni seduta sarà

fondamentale che l'infermiere con il cardiologo, verifichi la presenza di sintomi sospetti per una instabilizzazione del quadro clinico. Rileverà poi la pressione arteriosa basale, la frequenza ed il ritmo delle pulsazioni arteriose. Eseguirà la monitoraggio telemetrica dell'elettrocardiogramma.

Passiamo poi all'attività in palestra che inizia con esercizi di respirazione, continua con esercizi di ginnastica libera e *stretching* finalizzati al recupero delle escursioni articolari e prosegue poi con l'allenamento al cicloergometro. L'allenamento alla cyclette prevede una fase di riscaldamento, una di aumento della frequenza cardiaca ed una fase di defaticamento. La progressione del programma prevede un incremento graduale sia del tempo che del carico di lavoro se-

condo la risposta del paziente. La prestazione in palestra è osservata e valutata, la fisioterapista è in grado di riconoscere le prime eventuali alterazioni al

monitor ed è preparata a prestare i primi soccorsi.

Per finire, il paziente è stato educato all'autorilevazione della frequenza cardiaca mediante la palpazione del polso radiale o con cardiofrequenzimetro. Il paziente inoltre riceve informazioni esaurienti riguardo modalità intensità e frequenza del programma da eseguire a domicilio. La

riabilitazione cardiologica è l'insieme degli interventi finalizzati a recuperare e mantenere una condizione di efficienza fisica e di benessere psicologico dopo un evento acuto, nonché prevenire e ritardare l'evoluzione di patologie croniche.

Chi scrive ha sperimentato di recente

tutto ciò alla Riabilitazione Cardiologica Presidio di Sondalo, Direttore dott. Giuseppe Occhi.

UN GRAZIE A TUTTI DI VERO CUORE per la professionalità e la disponibilità nei confronti dei pazienti.

Guido Pisati





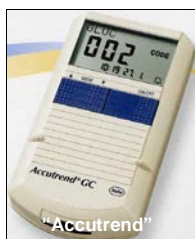
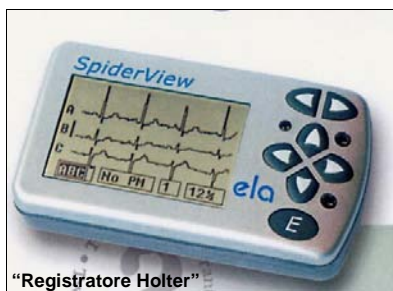
ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI, RIABILITAZIONE POST-INFARTO E POST-INTERVENTO CARDIOCHIRURGICO

Associazione iscritta nel Registro Generale Regionale del Volontariato della Lombardia al foglio 278, n. 1105
 Associazione iscritta nel Registro Anagrafico delle Associazioni del Comune di Milano, al foglio 11, n. 71



**I PIÙ FERVIDI
 AUGURI DI
 BUON NATALE E
 SERENO 2008**

Nel corso del 2007 abbiamo incrementato i beni patrimoniali dell'Associazione con l'acquisto di due "Ergometri" e di un lettore DVD per la Riabilitazione cardiologica di Sondalo, di un "Registratore Holter" per l'Ospedale San Paolo e, da usare nelle nostre "Giornate per la Prevenzione", tre "Accutrend" per la misura della colesterolemia / glicemia più un "Visomat" per il controllo della pressione arteriosa. Ergometri e registratore Holter sono stati consegnati in uso gratuito agli Ospedali, pur restando di proprietà dell'Associazione.



"Ergometri"
 (le ragazze non sono comprese!)

SEDE LEGALE: VIA ZUBIANI, 33 - 23035 SONDALO (SO)
 SEDE OPERATIVA: VIA AGOSTINO DE PRETIS, 13 - 20142 - MILANO
 RECAPITO POSTALE: VIA AMEDEO D'AOSTA, 13 - 20129 - MILANO - (MI)
 internet: www.gruppocuorenuovo.it
 e-mail:

ATTENZIONE!!!

A partire da gennaio 2008, al posto delle tradizionali coordinate bancarie nazionali (cin, codici ABI e CAB, numero di conto corrente), per tutti gli ordini di bonifico diventerà obbligatorio indicare il **codice IBAN** (anche tutti gli zeri!!!)

I versamenti delle quote associative e delle erogazioni liberali (deducibili o deducibili, queste, dal reddito - D. Lgs. 460 / 97) possono effettuarsi sui conti correnti aperti presso

1) BANCA POPOLARE DI MILANO, AGENZIA 39 - VIALE ABRUZZI, 16 - MILANO
 CONTO CORRENTE N° 20233 - ABI: 05584 - CAB: 01639 - CIN: Z
CODICE IBAN: IT43 Z 05584 01639 000000 20233

2) POSTA: CONTO CORRENTE N° 10650232

CODICE IBAN: IT57 H 07601 11000 0000 10650232

entrambi intestati a: **GRUPPO CUORE NUOVO, VIA ZUBIANI 33 - SONDALO (SO)**

CODICE FISCALE: 92007430140

Per informazioni:

a Sondalo: Daniela De Donà tel. 0342.808.435
 (FISIOTERAPISTA) fax 0342.808.329
 e-mail cardiol@libero.it

a Milano: Maurizio Calvi tel. 02.29.51.40.15
 (TESORIERE) fax 02.29.51.40.15
 Luisa Cattaneo Pisati tel. 02.55.18.03.24
 (PRESIDENTE)
 e-mail pisati@sovim.it

LA QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE È DI 30 EURO (SOCIO ORDINARIO)

L'Associazione "Gruppo Cuore Nuovo" si avvale della collaborazione di personale volontario.
 Nessuna retribuzione viene devoluta per le attività svolte.

