Il giornalino

Numero 1/2020

dell'ASSOCIAZIONE MATERANA DEGLI AMICI DEL CUORE ONLUS

ADERENTE AL CO.NA.CUORE (d.g.r. 1760 del 03/08/1999)

INFORMAZIONE PREVENZIONE ATTIVITA' SOCIALE CONVEGNISTICA

Poste italiane - Spedizione in A.P. -Art.2 comma 20/C Legge 662/96 - Aut. DCO/DCMT/295/2002 del 03/06/02

Registrato al Tribunale di Matera al n. 195 del 09-05-2002 - Stampato presso la Tipografia IMD LUCANA snc - Pisticci

Direttore Responsabile: Antonella Ciervo, nata a Belluno il 20-04-1965

IBAN: BPER IT 30 W0 5387 16101 000000018460 Numero di c/c postale 10348753 Amici del cuore Matera

Via degli Etruschi 1 Matera - tel/fax 0835314390 tel 0835312331 fax 0835314714

www.amicidelcuorematera.it e-mail: amicidelcuorematera@alice.it

PEC: assamicidelcuoreonlusmatera@pec.basilicatanet.it **Cod. Fiscale per 5xmille 93019560775**

Editoriale

Prevenzione ma anche partecipazione. Anche il 2019 si è concluso con una serie di attività che ci hanno coinvolti tutti e che hanno confermato quanto gli Amici del cuore siano una realtà che unisce l'aspetto umano, fondamentale, a quello professionale.

Le pagine che seguono ne sono l'esempio lampante: persone, volti e storie raccontano la nostra città nel bene e nel male a cominciare dal successo della raccolta fondi con la vendita delle noci al gemellaggio con l'Aptea e Aft per le attività di prevenzione della trombosi. E come sempre la tenda mobile degli Amici del cuore ha svolto la sua funzione di connessione con la comunità e al tempo stesso di informazione scientifica sia sui corretti stili di vita che sulle modalità di prevenzione e controllo periodico.

Il 2019, poi, ha visto gli Amici del cuore coinvolti anche nella maratona benefica di "Race for the cure" dedicata alla lotta ai tumori dl seno. Matera per un giorno si è svegliata vestita di rosa per sostenere l'impegno di donne e uomini provenienti da tutta Italia che si sono dati appuntamento nella nostra città. E noi non abbiamo fatto mancare la nostra presenza anche con la presenza di un defibrillatore presente lungo tutto il percorso con un nostro volontario.

La bellezza della nostra associazione sta innanzitutto nelle persone che non sono freddi numeri ma spesso raccontano storie, descrivono famiglie e ci accompagnano nel tempo lungo il nostro percorso di crescita. E' accaduto così anche in occasione della festa di Natale che ha segnato la fine di un anno ricco, intenso e straordinario per la città e per tutti noi e ci ha consentito di premiare il dr. Berisha che il giorno del suo matrimonio a Matera era intervenuto e aveva salvato la vita a un turista colpito da infarto.

L'informazione nazionale, poi, non ci ha trascurati in particolare grazie a Alberto Angela (che abbiamo incontrato e condotto nella

segue in seconda

DOMAR
PARTNER MATERA CARDIOSICURA

PANATHLON CLUB MATERA
Club n. 113 (I) - Area 08
PUGLIA-CALABRIA-
BASILICATA

Madonna della Bruna
Centro Radiologico

Guidaflex
Materassai dal 1962

FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO DI CALABRIA E DI LUCANIA

IO SOSTENGO
MATERA 2019
CAPITALE EUROPEA DELLA CULTURA

nostra tenda dell'ospedale da campo) che ha registrato una delle puntate della serie "Meraviglie" proprio a Matera, descrivendone i luoghi più suggestivi.

Tutto il territorio materano anche nell'anno da Capitale europea della cultura ha risposto alle nostre iniziative in modo straordinario e ci ha consentito di rafforzare ancora di più il rapporto con i centri della provincia e con altrettanti volontari pronti a sostenere le attività e gli sforzi degli "Amici del cuore". A loro va il nostro ringraziamento mentre ricordiamo che ci si può iscrivere o rinnovare la tessera dell'associazione e che si può donare il 5 per mille nella dichiarazione dei redditi.

Tanti gesti per far diventare ancora più grande la nostra associazione e il suo grande cuore

Antonella Ciervo

20 ANNI RACE FOR THE CURE

Matera, capitale europea della cultura 2019, è diventata la città che tutti vorrebbero vedere e nella quale fare ogni genere di manifestazione. Quest'anno infatti dal 27 al 29 settembre si è avuta la prima edizione di tre giorni di salute, sport e solidarietà per la lotta ai tumori al seno: "RACE FOR THE CURE".

Paolo Loiodice, presidente dell'Associazione Materana Amici del Cuore, ha voluto essere presente e collaborare con gli ideatori dalla corsa di 5km e passeggiata di 2km per le vie della città. Hanno partecipato tantissime donne operate o simpatizzanti per l'associazione. I nostri volontari presso la postazione medica, collocata nel piazzale del castello Tramontano, hanno misurato la pressione e dato soccorso a chi ne aveva bisogno.

Abbiamo anche provveduto a fornire un defibrillatore che un volontario degli amici del cuore ha trasportato per tutto il percorso cittadino se disgraziatamente fosse servito a qualche partecipante alla corsa.

Le attività di cui leggete in questo Giornalino non sono "sulla carta", sono iniziative reali, concrete che necessitano di persone che si possano prestare in tali iniziative e di adeguato sostegno economico. Se vi sentite parte di questo mondo ciò che vi chiediamo è di continuare ad essere presenti fino in fondo **RINNOVANDO IL TESSERAMENTO.**

SESTA GIORNATA MONDIALE SULLA TROMBOSI

Il 2019 sarà ricordato a Matera come l'anno della cultura; pertanto si sono verificati numerosissimi eventi mai avuti negli altri anni e che forse mai più si verificheranno. La tradizionale vendita delle noci, fatta dall'associazione materana"Amici del cuore", al fine di raccogliere fondi per la ricerca cardiologica, quest'anno è stata anticipata al mese di ottobre nei giorni 10-11-12-13. Si è fatto un gemellaggio con le associazioni A.P.T.E.A. e A.F.T. che si interessano della prevenzione della Trombosi. L'idea di associarsi ad altri a scopo preventivo delle patologie cardio-vascolari è molto piaciuta al presidente Paolo Loiodice. Egli subito ha iniziato la collaborazione con il prof. N. Ciavarella ed il dott. A. Sacco responsabili scientifici del convegno organizzato in occasione della sesta giornata mondiale per la trombosi intitolato: "La trombosi oggi: non più questa sconosciuta". Quale occasione migliore per far capire il legame fra queste patologie che purtroppo insieme rappresentano il 75% della morbilità e mortalità. La tenda gonfiabile quale "Postazione Medica Avanzata" è servita non solo per poter fare il digito prelievo per misurare colesterolemia e glicemia, pressione e girovita, ma è stata anche il luogo dove i medici di alto livello, venuti da tutta Italia per il convegno aperto e dedicato a 100 tra medici, biologi, infermieri, hanno dedicato l'intera mattinata di domenica 13 alla popolazione ed alla cittadinanza, allo scopo di manifestare la consapevolezza che la trombosi domina la patologia delle malattie del sangue e dei vasi, arterie e vene, la

cui espressione è rappresentata da infarto del miocardio, ictus cerebrale, trombosi venosa ed embolia polmonare, malattie metaboliche (diabete ed obesità) e tumori. Il contatto con il pubblico è stato programmato allo scopo di sensibilizzare e rendere consapevoli che queste malattie di natura trombotica ed infiammatoria possono essere in primo luogo prevenute nel 60% dei casi e curate bene, riducendo il rischio di morte prematura. I pilastri di un'assenza delle malattie vascolari (malattie non contagiose) sono:

1) Alimentazione sana e sobria e stile di vita appropriata
2) Attività (esercizio) fisica sin dalla nascita
3) Abolizione del fumo

In attesa di domenica 13, giorno in cui molti medici del convegno tra cui cito alcuni come il dott. Nicola Ciavarella , la dott.ssa Lidia Rota Vender, la dott.ssa Cecilia Politi, Antonio Ciampa , Anna Falanga, ecc. hanno dialogato con il pubblico in piazza San Francesco ben attrezzata per l'occasione, gli "Amici del cuore" il giorno 10-11 e 12 hanno regolarmente svolto il loro compito di prevenzione e vendita delle noci. L'afflusso enorme di gente venuta a visitare Matera ci ha permesso di avere un campo ampio ed eterogeneo delle persone che hanno usufruito del nostro servizio. Hanno richiesto il nostro consulto parecchi turisti (di una certa età) che avevano problemi di pressione o di aritmia che puntualmente si presentavano dopo lauti pranzi fatti nei vari ristoranti della città. Si sono verificate delle cose veramente interessanti che ci confermano quanto la prevenzione sia importante e soprattutto la sensibilizzazione della popolazione. In questi giorni di screening abbiamo avuto contatto con diverse tipologie di persone, di età differente e con differenti problemi. Gli anziani sono consapevoli dei problemi (legati all'età) e la maggior parte tende a controllarsi e a rispettare l'assunzione dei farmaci. Molti tendono a minimizzare e sono piuttosto superficiali, probabilmente a causa dell'ignoranza, altri invece non avendo sintomi credono di stare bene ma purtroppo a volte sbagliano. A tal proposito voglio raccontare la storia di un giovane che ho incontrato presso la tenda. Era molto spaventato perché di recente aveva scoperto, per caso, di avere la pressione molto alta tanto da ricorrere d'urgenza a cure mediche. Durante un corso, il medico aveva proposto ai partecipanti di imparare a misurare la pressione e lui si era offerto volontario. Questa cosa probabilmente gli ha salvato la vita o quanto meno gli ha impedito di avere un'ictus dato che il valore pressorio sia della massima che della minima era molto alto. Gli ho fatto notare che la nostra presenza in piazza è proprio dovuta al fatto che bisogna sensibilizzare le persone ed indurle a misurare la pressione perché il più delle volte l'ipertensione è asintomatica. Un'altra casualità

c'e stata per due signore quasi cinquantenni che hanno voluto misurare la pressione ed hanno scoperto un po' di ipertensione dovuta forse alla menopausa. Sono rimaste entrambe sorprese ma hanno capito che ora non possono più trascurarsi ma devono monitorare i valori pressori. Abbiamo incontrato anche persone sessantenni che non hanno mai fatto un analisi del sangue e figurarsi se hanno misurato la pressione. Direi che oggi è inconcepibile perché l'ictus è sempre in agguato come ben ci hanno fatto capire i medici che hanno partecipato al convegno. Anche lo stress, tra le altre concause, può essere promotore dell'ipertensione. Ho avuto conferma di ciò misurando la pressione ad un giovane quarantenne venuto in visita a Matera.

Mi ha raccontato di essere sotto controllo perché aveva avuto in passato dei picchi pressori importanti proprio perché molto stressato. Aveva ridotto gli impegni, si era stressato di meno ed aveva fatto calare la pressione. A tal proposito anche un'altra persona, questa volta impiegato di banca, quando ho rilevato valori pressori molto alti, mi ha riferito di fare un lavoro molto stressante per cui è iperteso ma per fortuna è in terapia. Abbiamo anche conosciuto dei novantenni in splendida forma perché molto attenti all'alimentazione, alla terapia ed ai consigli dei medici. Come faccio sempre ogni anno concludo dicendo che purtroppo le persone badano di più ai vestiti, al trucco, ai divertimenti e tante altre futilità poco invece alla salute. Mi piace concludere con questo pensiero di Raimond Bard: "quante cose cambierebbero se molte persone dedicassero più tempo alla sostanza anziché all'apparenza."

LE NOSTRE ATTIVITÀ SI FINANZIANO SOPRATTUTTO COL TESSERAMENTO.

Rinnovate l'iscrizione all'Associazione per l'anno 2017,

solo 25 euro

per continuare a ricevere il Giornalino, per partecipare alle nostre gite e per sentirvi un po' protagonisti di tutte le iniziative promosse.

Potete utilizzare le modalità consuete o potete contattarci ai nostri recapiti; offrendo, per quel che possibile, voi stessi: la vostra disponibilità, le vostre idee, la vostra voce.

Incontriamoci! Ascoltiamoci!

CENTRO DI FORMAZIONE AMICI DEL CUORE

IRC Comunità

PROMUOVE LA FORMAZIONE BLSDa ALLE MANOVRE DI PRIMO SOCCORSO

ASSOCIAZIONE MATERANA AMICI DEL CUORE

www.amicidelcuorematera.it

Guidaflex®
Materassai dal 1962

ALBERTO ANGELA A MATERA

Da qualche anno c'è stata la scoperta e valorizzazione della città di Matera. Da vergogna d'Italia, quale era descritta da Carlo Levi nel suo "Cristo si è fermato ad Eboli" è assurta a "tesoro d'Italia". Il presentatore televisivo Alberto Angela ha fatto un programma in cui ci ha mostrato i luoghi più belli e caratteristici d'Italia. Tra questi ha inserito Matera e ne ha mostrato bellezze nascoste che sono probabilmente ignote ai più. Mi è capitato di incontrarlo mentre girava delle scene giù al "Palombaro", che è una grande cisterna dell'acqua scavata nel XVI secolo sotto piazza Vittorio Veneto, con intonaco impermeabile di terracotta. Noi, " Amici del cuore", avevamo la postazione medica avanzata proprio in piazza Vittorio Veneto per fare la nostra campagna di prevenzione e vendita delle noci del cuore. Nel pomeriggio quando si è liberato dalle riprese, molto gentilmente, Alberto Angela ci ha fatto l'onore di visitare la tenda "Ospedale da campo" e si è complimentato per il nostro lavoro ma soprattutto per l'opera di sensibilizzazione della cittadinanza a fare prevenzione per avere la meglio sulle patologie cardio-vascolari.

CODICE IDENTIFICATIVO PER IL 5 per mille

93019560775

Caro amico,
ti informo che con il tuo ***5xmille*** *abbiamo portato a termine quanto programmato: vedi*

- **Ambulatorio di Cardiologia Sociale;**
- **Acquisto tenda PMA (Posto Medico Avanzato) in caso di calamità e screening ad extracomunitari;**
- **Screening Istituti Superiori di Matera;**
- **Corso BLS-D Vigili Urbani di Matera;**
- **Corso BLS-D Volontari dell'Associazione**

AMICI DEL CUORE A BERNALDA

Nell'ultima domenica di Settembre i nostri volontari sono andati a Bernalda, amena cittadina, a pochi chilometri da Metaponto. Richiamati dalla locale associazione dei Bersaglieri hanno collocato una tenda nella strada principale del paese e lì hanno fatto misurazione della pressione e giro vita. La loro presenza in loco ha spronato le persone a controllarsi e soprattutto a fare prevenzione per sconfiggere le patologie cardio-vascolari che sono tremendi killer.

Le nostre attività si finanziano soprattutto col tesseramento.

VI INVITIAMO A PAGARE LE QUOTE

AVVISO PER I SOCI

PROGRAMMA GITE

Coloro i quali desiderano conoscere o vorranno partecipare alle gite che l'Associazione organizza durante l'anno, sono pregati di segnalare il proprio numero telefonico alla Presidenza **(339.5817490)** o alla segreteria dell'Associazione **(0835.314390)** per poter essere contattati sia per conoscere le date di realizzo che il programma e gli itinerari.
La partecipazione è ammessa anche per gli amici.

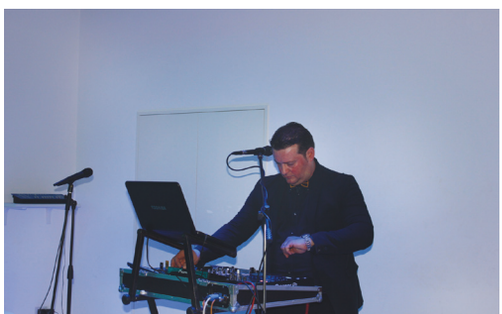
DOMAR

LIBRERIA DIGIULIO

F E S T A D I

Ogni anno, come di consueto, l'associazione ha il piacere di incontrare soci e simpatizzanti nel tradizionale appuntamento della Festa di Natale. Nel corso della giornata si sono alternati momenti di convivialità e svago e momenti di riflessione. Le squisite pietanze servite dal personale di Villa Schiuma hanno deliziato il palato di tutti i partecipanti. L'animazione di Francesco Adorisio ha allietato l'evento con classici della musica e ha dato modo a tutti di scatenarsi in balli di gruppo e di stringersi con il proprio lui o la propria lei in romantici balli lenti. Momento sempre molto atteso è il sorteggio dei premi gentilmente offerti da diverse aziende del materano: un modo per autofinanziarsi, ma soprattutto un momento ludico che ha catturato anche

Sala Schiuma



DJ Francesco Adorisio

Karaoke

Momenti di divertimento

Gran ballo e gran divertimento

La bellezza della musica
Sornatale nosta amica di v

La soprano Maria Grazia Carriero allieta la serata con brani lirici

Il Vice Sindaco Trombetta saluta l'Associazione, il cardiologo dr. Caparrotti e la dott.ssa Mencoboni

Consegna defibrillatore

Premi per tutti

Gran finale con la Polifonica Materana "Rosa Ponselle" diretta dal M° Giuseppe Ciaramella

Tre dei nostri volontari

I N A T A L E

quest'anno l'attenzione dei nostri amici soci. Ad impreziosire le ore trascorse insieme abbiamo goduto dell'esibizione canora della Polifonica Rosa Ponselle, diretta dal Maestro Giuseppe Ciaramella, Daniela Sornatale che ha eseguito brani di Mina. Il taglio della torta è stato il suggello ad una splendida giornata, per la quale non possiamo che ringraziare tutti i convenuti: soci, simpatizzanti, animatori, musicisti, cantanti. E, ultimo ma non ultimo, un grande ringraziamento al padrone di casa Francesco Schiuma e al personale di Villa Schiuma, che hanno contribuito all'ottima riuscita della nostra festa. Arrivederci all'anno prossimo.

I bimbi si divertono con Mago Zeus

Il maestoso albero di Natale

sica rafforzata da Daniela a di vecchia data

Daniela Sornatale ha eseguito alcuni brani mozzafiato di Mina

Testimonianza in diretta RAI TV 1 "ITALIA SÌ" del 25/5/2019

re

Elena si complimenta con tutti

Ringraziamenti per il dr. Berischia

i

Che bella la nostra torta

La gioia delle volontarie

PAZIENTI INFORMATI

ABC della farina

Dalla macinazione dei chicchi di grano (cariossidi del frumento) si ottengono gli sfarinati che possono essere di grano tenero (farina) o duro (semola, semolato).

La produzione industriale di farina ha diverse fasi come la pulitura dei chicchi di grano, il lavaggio in macchine "lavagrano" e la macinazione attraverso diversi setacci detti buratti. Maggiori sono i passaggi più è raffinata la farina, dalla farina integrale con ancora la crusca (involucro esterno dei chicchi di grano) alla 00 che è la farina più raffinata. I chicchi di grano possono essere lavorati anche in macine a pietra che non innalzano la temperatura del grano macinato e lasciano integre le vitamine e grassi insaturi. Per legge "farina" è il macinato del grano tenero, "semola" è il macinato del grano duro che poi è anche l'unica consentita per la pasta secca. Sin dal Medioevo quando si mangiava pane questo non era di frumento, ma di segale, spelta, orzo, grano saraceno, miglio, avena o sorgo: cioè pane nero. Solo nel Sud Italia il frumento è stato sempre il cereale di riferimento e grazie a terreni secchi e calore del sole non ha bisogno di tanti trattamenti chimici utilizzati abbondantemente all'estero dove prevalgono terreni umidi e iperproduttivi.

La produzione di un grano duro di qualità continua a beneficiare il nostro territorio e la zona murgiana in particolare. La nostra semola combinata a maestria e tradizione dei nostri artigiani panificatori produce un pane integrale apprezzato in tutta Italia.

Il pane fresco migliore è quello artigianale

Preparato con lievito madre e semola o farina il meno raffinata possibile, e preferibilmente integrale, ovvero la farina ottenuta macinando l'intero chicco del cereale, compresa la crusca, importante fonte di fibre e del germe che è ricco di sostanze nutritive. Esemplare è il pane di Matera I.G.P. pane ottenuto mediante un antico sistema di lavorazione che prevede l'utilizzo esclusivo di semola di grano duro, lievito madre, sale e acqua. La scelta

corretta invece è più difficile quando decidiamo di comprare il pane fresco al supermercato. In questi casi bisogna distinguere:

1) quello che viene preparato in un forno esterno (panificio locale o semi-industriale),
2) quello preparato in laboratorio all'interno del punto vendita
3) quello ottenuto da prodotti semilavorati parzialmente cotti e surgelati, la cui cottura viene terminata nel forno del supermercato (come la classica baguette).

Se si tratta di pane decongelato, può essere difficile capire con quali farine è stato preparato e anche l'origine , non è raro che i semilavorati vengano prodotti all'estero. Almeno dal 19 dicembre 2018, il pane che ha subìto processi di congelamento e surgelazione o che contenga additivi chimici e conservanti non potrà più essere venduto come fresco e dovrà riportare in etichetta la dicitura “conservato” o “a durabilità prolungata”. Si può considerare fresco il pane ottenuto secondo un processo continuo di lavorazione (per cui dall'inizio della lavorazione alla messa in vendita non devono trascorrere più di 72 ore) e senza l'uso di additivi e trattamenti conservanti.

Non solo olio di oliva

La storia dell'ulivo si perde nella notte dei tempi, già nel 1800 a.C. nell'area mediterranea erano coltivati alberi d'ulivo allo scopo di estrarne olio. La dieta mediterranea riconosciuta per la sua capacità di incidere positivamente nella prevenzione delle malattie cardiovascolari sostiene la centralità dell'olio extra vergine di oliva per una dieta sana ed equilibrata.

Numerosi scienziati a livello mondiale ne hanno studiato l'attività terapeutica rimanendo sorpresi dalla favorevole azione non solo sulla coagulazione del sangue (fattore VII post prandiale) e aggregazione piastrinica ma anche su insorgenza di tumori e declino cognitivo. È stato ipotizzato che con almeno 23 g al giorno di consumo di olio di oliva calerebbe anche l'incidenza dell' ictus.

Il migliore olio extra vergine di oliva è quello ad alto contenuto di polifenoli come quello ottenuto dai cultivar coratina e ogliarola. L'extravergine è l'unico olio vegetale che si ricava dalla spremitura della polpa dei frutti mentre gli altri oli sono ottenuti dalla spremitura o estrazione a partire dai semi. L'olio extravergine di oliva deve avere un grado di acidità (intesa come acidità libera, ovvero la quantità di acidi organici liberati attraverso un processo idrolitico) non superiore allo 0,8%. Viene estratto rigorosamente con procedura meccanica e deriva dalla prima spremitura a freddo (minore di 27 gradi) delle olive fresche appena colte. L'80% dei suoi grassi sono monoinsaturi (acido oleico 70% circa) e polinsaturi (acido linoleico) e in minor misura saturi (palmitico). Lipidi che nel loro insieme fanno dell'olio evo il miglior alleato del nostro cuore, perché tengono sotto controllo il colesterolo cattivo (Ldl), valorizzando invece quello buono (Hdl), che pulisce le arterie .

La varietà di oli vegetali oggi disponibile ci dà la possibilità di “affiancare” all'olio di oliva altri oli, con caratteristiche nutrizionali diverse e principi nutritivi aggiuntivi, che possono arricchire il nostro regime alimentare.

L'olio di arachidi si merita sicuramente il secondo posto tra gli oli buoni per la sua composizione in acidi grassi, Essendo ricco di acido oleico, un grasso che resiste molto bene alle alte temperature (punto di fumo 230 °C), è sicuramente più indicato per le fritture rispetto ad altri oli vegetali.

PENSA AL TUO BENESSERE

Piazza della Salute, il progetto organizzato dall'Ordine dei Medici di Matera, in collaborazione con la Fondazione Enpam e le Associazioni aderenti (Amici del Cuore, Con Cuore Impavido, APD, ANDI, FIDAF,CSV Coldiretti, AICS, CSSP, Fondazione W Ale), in cui si svolgeranno in simultanea eventi gratuiti aperti a tutti i cittadini con l'obiettivo di sottolineare l'importanza della prevenzione e dei corretti stili di vita per vivere in buona salute.

L'Evento si è tenuto sabato 21 dicembre in Piazza Vittorio Veneto dalle 10 alle 13:00. Durante tutta la giornata la piazza si trasformerà in un villaggio della salute, dello sport e dell'alimentazione e medici e odontoiatri saranno a disposizione dei cittadini per garantire loro la possibilità di fare gratuitamente consulenze cardiologiche, diabetologiche, misurazione della pressione, avere informazioni sulle anomalie vascolari, sui test genetici, sulla sindrome di down, sulla Sclerosi Laterale Amiotrofica (SLA), indicazioni sui corretti stili di vita, dall'attenzione al cibo e da dove proviene all'importanza di fare attività fisica a ogni età. Dimostrazioni delle manovre di primo soccorso, oltre a divulgazioni, informazioni sulla salute orale, sui corretti stili comportamentali di igiene, di prevenzione e cura delle malattie del cavo orale.

La Manifestazione verrà inaugurata dal Presidente dell'Ordine dei Medici di Matera, Dr. Severino Montemurro insieme al Presidente della Fondazione Enpam, Dr. Alberto Oliveti e i rappresentanti delle Associazioni partecipanti.

L'intenzione di ribadire il ruolo fondamentale medico e la volontà di rilanciare un nuovo rapporto di cura che veda alleati medico e paziente.

CENTRO DI FORMAZIONE AMICI DEL CUORE

PROMUOVE LA FORMAZIONE BLSDa ALLE MANOVRE DI PRIMO SOCCORSO

IRC Comunità

www.amicidelcuorematera.it
amicidelcuorematera@alice.it

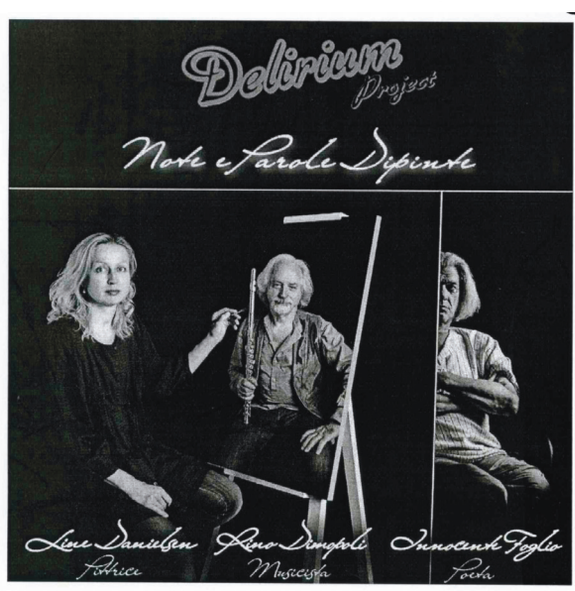
PRIVATASSISTENZA

L'Associazione Amici del Cuore di Matera ha di recente siglato con il Centro Privatassistenza di Matera un accordo che impegna entrambe ad un proficuo rapporto di collaborazione, ciascuna nel suo ambito di competenza, per realizzare iniziative in comune.

Il Centro Privatassistenza opera da diversi anni sul territorio materano fornendo ai propri assistiti un'ampia gamma di servizi a carattere sociale, assistenziale e sanitario: dal disbrigo di semplici commissioni, al supporto all'assistenza sanitaria specialistica, a domicilio o anche presso i luoghi di ricovero.

PRESENTAZIONE DEL LIBRO "HO BISOGNO DI TE"

Agli inizi di Settembre, con mia grande sorpresa, fui contattato da un "signore di Torino" che si definì poeta. I potenti mezzi moderni, a dispetto della privacy, ti permettono di avere notizie di chiunque sia registrato su google e sia un personaggio di pubblico dominio. Essendo il sottoscritto presidente di un'associazione di volontariato non può rimanere nell'anonimato. Ovviamente prima di contattarmi il poeta, che ho menzionato prima, si è ben documentato su di me e sull'associazione che rappresento. Ha capito di poter contare sul mio aiuto per venire a presentare a Matera, "capitale della cultura", la sua ultima creatura cioè un volume, che raccoglie le sue poesie, intitolato: "Ho bisogno di te". Per mia natura e forma mentis sono propenso alle collaborazioni, soprattutto quando ritengo che il progetto sia importante. Innocente Foglio, così si chiama il poeta di cui stiamo parlando, mi ha mandato un volume contenente la raccolta di poesie da lui scritte in cinquantanni. Ho cominciato a leggere la storia della sua vita e poi man mano ho letto le sue poesie che mi hanno fatto conoscere la persona con i sentimenti, le emozioni ma soprattutto la grande sofferenza fisica e psichica dovuta alla sua malattia. La poliomielite fin dall'età di tre anni lo ha costretto a vivere come un "diverso" che per affermarsi e far valere i suoi diritti ha dovuto lottare per anni ed ancora lotta. Dai suoi scritti ho percepito una grande sensibilità e forza d'animo, quindi sono stato ben lieto di preparare l'evento per la presentazione del libro. Il 21 settembre, come avevamo concordato tramite telefono ed e-mail, è venuto giù a Matera accompagnato dalla sua signora Leina Danielsen ed un amico Rino Dimopoli. Presso la sala convegni della parrocchia di San Giacomo, gentilmente messa a disposizione da don Biagio Colaianni, ha presentato il libro intitolato: "Ho bisogno di te" che raccoglie le sue poesie. In mattinata i nostri ospiti sono stati in visita ai Sassi ed hanno potuto ammirare la città in tutta la sua bellezza. Il pomeriggio è stato dedicato alla presentazione del libro alla presenza di persone che sono rimaste affascinate dalla storia della sua vita che le poesie mirabilmente rispecchiano. Quest'uomo, anche se sulla sedia a rotelle, è un condottiero che ti trascina nelle sue battaglie con forza ed estrema sensibilità. Sono felice di aver fatto la sua conoscenza e mi auguro che la nostra giovane amicizia si consolidi nel tempo.



A chiusura della Festa si esibirà il cantautore

RINO DIMOPOLI

del famoso complesso **DELIRIUM** (Anni '70)
con il grande successo **JESAHEL**
e altri brani del suo repertorio, il poeta

INNOCENTE FOGLIO

che reciterà alcune poesie e la pittrice

LEINA DANIELSEN

che esporrà alcuni suoi dipinti

Caro amico, dona il tuo
***5xmille** all'Associazione*

CODICE IDENTIFICATIVO PER IL 5 per mille
93019560775

“LE DIVERSITÀ. OLTRE I NOSTRI CONFINI”

Nel mese di novembre un amico della nostra associazione Gianni Cristallo ha dato alle stampe e presentato il suo nuovo libro, "Le diversità. Oltre i nostri confini", edito da Altrimedia Edizioni.

L'incontro di presentazione si è tenuto presso il Centro "La Tenda" della Caritas di Matera e ha visto la presenza nonché gli interventi della psicoterapeuta D.ssa Maria Sabino, autrice della prefazione del volume, della padrona di casa, direttrice della Caritas materana, Anna Maria Cammisa, di Vito Epifania in rappresentanza di Altrimedia Edizioni e, evidentemente, dell'autore, Gianni Cristallo che si è prodotto in un dialogo con Rossella Montemurro, giornalista nonché collaboratrice della stessa casa editrice.

Il pubblico in sala è intervenuto dando vita ad un vivace confronto. I temi affrontati sono stati quelli presenti nel libro di Cristallo, ovvero la diversità, in tutte le sue declinazioni, e tra queste il disagio psichico, argomento già trattato nelle precedenti opere dello stesso autore.

Nella nostra società, ormai impermeabile a tutto, c'è un unico tabù che non riesce a infrangersi: quello del disagio psicologico. La depressione, definita "epidemia globale", nel 2030 sarà la prima malattia più invalidante al mondo. Tutto comincia con la storia della vita di Gianni, pesantemente condizionata dal disturbo depressivo. Il doloroso peregrinare da una terapia a un'altra diventa poi l'occasione per analizzare la realtà che ci circonda, in particolar modo, la diversità, o, meglio, le diversità (di orientamento sessuale, di razza, di religione...) che spesso diventano motivo di discriminazione se non di sfruttamento o persecuzione, facendoci perdere la nostra umanità.

CODICE IDENTIFICATIVO PER IL 5 per mille

93019560775

Caro amico,
ti informo che con il tuo ***5xmille*** *abbiamo portato a termine quanto programmato: vedi*

- **Ambulatorio di Cardiologia Sociale;**
- **Acquisto tenda PMA (Posto Medico Avanzato) in caso di calamità e screening ad extracomunitari;**
- **Screening Istituti Superiori di Matera;**
- **Corso BLS-D Vigili Urbani di Matera;**
- **Corso BLS-D Volontari dell’Associazione**

PREVENZIONE DONNA

L'Associazione Materana Amici del Cuore, in collaborazione con il CSV Basilicata, ha in programma nel mese di marzo un ciclo di incontri di sensibilizzazione/formazione sul tema "Prevenzione donna: le malattie cardiovascolari nelle donne". Il tema in oggetto sarà sviluppato nell'arco di tre diverse giornate con la presenza di medici specialisti cardiologi quali il Dott. Giuseppe Centonze, la D.ssa Katerina Generali e il Dott. Cataldo Loiodice. Le date definitive e il luogo di svolgimento degli incontri saranno comunicati nel più breve tempo possibile. Per ulteriori informazioni e/o iscrizioni potete rivolgervi al CSV Basilicata - Delegazione provinciale di Matera (Via La Malfa 102 - Tel. 0835 346167) contattando la dott.ssa Milena Tarasco cell.: 329.9709807 - mail: milena.tarasco@csvbasilicata.it.

UN ATTO "IGNORANTE"

Gli Amici del Cuore di Matera, nel realizzare un progetto come "Matera cardiosicura", si sono proposti di creare una "rete salvavita", mettendo a disposizione della comunità dieci defibrillatori appositamente ubicati in punti nevralgici della città, formando anche diversi soggetti nel BLSD ovvero nella esecuzione di manovre di supporto alle funzioni vitali (anche mediante l'uso di un defibrillatore). Una iniziativa che ha richiesto tempo e fatica per poter essere messa in piedi, per poter contattare e concordare con i vari soggetti coinvolti quello che poi è stato siglato come protocollo insieme al Comune di Matera e alla società Domar. Questo progetto, come gli altri che proviamo a realizzare, vogliono stimolare la crescita di una cultura della solidarietà, del soccorso nei confronti di chi è in difficoltà.

Per questo motivo ci rattrista dunque dover registrare ancora un ennesimo episodio di sottrazione di uno dei defibrillatori dalla teca in cui era allocato (nello specifico in Via Stigliani). Compiere un atto simile, sottrarre un dispositivo salvavita significa disinteressarsi dell'altro. E cioé anche di se stessi. Un atto ignorante, insomma, di qualcuno che, spinto da chissà quale malanimo, si vuole imporre rispetto alla collettività. Ci auguriamo che chi abbia compiuto tale atto - e chi agisce in generale a danno degli altri - riconosca prima o poi il male fatto (anche e soprattutto a se stesso) e che possa seguire principi di umanità e di rispetto nei confronti dell'altro, che possa percorrere la strada del bene.

IL NOSTRO AMBULATORIO

Come molti lettori sapranno bene, una delle attività cruciali della nostra associazione, quella che ci permette di entrare in contatto con un elevato numero di persone ed essere utili alla salute del loro cuore, è l'ambulatorio di cardiologia. Mettere in piedi questa struttura non è stata impresa da poco: tra costi per le attrezzature e i materiali di consumo, per non parlare della mole di documentazione prodotta per ottenere le autorizzazioni necessarie all'esercizio di un'attività sanitaria. Fortunatamente il nostro ambulatorio beneficia dell'opera di persone, professionisti medici e personale qualificato, che volontariamente (e quindi gratuitamente) forniscono il loro fondamentale contributo. C'è voluto tempo e fatica per mettere insieme tutto questo, ma alla fine l'obiettivo è stato raggiunto: quello di offrire prestazioni specialistiche cardiologiche di qualità in tempi ragionevoli, proponendosi come valida alternativa alle strutture sanitarie pubbliche. Se aprire un ambulatorio è stata un'impresa, tenerlo in vita non è uno scherzo, dovendo l'associazione sostenere continue spese per l'acquisto di materiali, per il rinnovo e la verifica delle attrezzature, ecc.

Tutto ciò è possibile grazie alle entrate che riceviamo da diversi soggetti: dai nostri tesserati, dagli amici che scelgono noi come beneficiari del 5 per mille, dalle persone che visitiamo e ci offrono un contributo, da tutti coloro insomma che riconoscono il valore di una struttura che si occupa di salute.

Continuate a sostenerci, per tenere in vita il nostro ambulatorio e tutte le nostre attività, aiutateci ad aiutare chi ha bisogno!

*Caro amico, dona il tuo **5xmille** all'Associazione*

CODICE IDENTIFICATIVO PER IL 5 per mille

93019560775