

EDITORIALE

UN CAMPIONE DELLA PREVENZIONE PRIMARIA

di GIANNI SPINELLA

Chiunque si renda artefice, con un'idea concreta praticata e diffusa con successo a beneficio dell'umana esistenza, diverrà un innovatore il cui nome rimarrà scolpito nei secoli a venire.

Tale è, al di fuori di ogni dubbio, Edward Jenner, naturalista, igienista e scienziato inglese, nato il 17 maggio 1749 a Berkeley.

Egli può considerarsi un predestinato in un secolo, il XVIII, durante il quale si registrarono in Europa oltre sessanta milioni di morti a seguito di ricorrenti epidemie vaiolose.

Il vaiolo (variola virus), costituiva un tale flagello che la pur temutissima peste non ne reggeva il confronto per frequenza nella diffusione e nei consequenziali decessi.

Proprio in quel secolo (fra il 1716 e il 1718) Lady Montagu viveva con il marito, ambasciatore inglese in Turchia, e precisamente a Istanbul. La gentildonna (scrittrice e poetessa di successo) ebbe modo d'osservare come la medicina araba trattava le persone non ancora infettate durante un'epidemia di vaiolo.

Ella, preoccupata e coinvolta perché aveva un figlio di circa tre anni, ebbe modo di osservare gli effetti della vaiolizzazione su soggetti sani ai quali veniva praticata l'introduzione di particelle prelevate dalle pustole di gente infetta: in certa misura si rivelava efficace!

Si persuase che, pur trattandosi di una procedura assai rischiosa, la stessa era preferibile all'inerzia

[continua a pagina 2]

**AUGURI DI TUTTO CUORE...
BUON NATALE E UN FELICE 2017!**

A tutte le autorità sanitarie, civili, militari, politiche, alle nostre associazioni e ai nostri sostenitori CONACUORE ONLUS e il Comitato di Redazione di InFormaCuore porgono i più fervidi pensieri augurali: si auspica che la dignità del lavoro, lo spirito di fratellanza, la salute del corpo e della mente, la solidarietà quotidianamente vissuta e condivisa siano il collante capace di trasformare la popolazione in un popolo italiano ed europeo, e la storia del pianeta, oggi percorsa da orribili conflitti, in un futuro di benessere e di pace.

EUCARDIA HA VINTO IL PREMIO GAETANO MARZOTTO

Un riconoscimento significativo per la start-up innovativa che mette il turbo al cuore malato, sfruttando la sua stessa energia



Il professor Roberto Parravicini e la figlia Francesca ritirano il premio a nome del team di Eucardia. Con loro, Riccardo Illy, presidente della giuria, Cristiano Segnanfreddo e Matteo Marzotto, rispettivamente direttore e presidente di Progetto Marzotto.

Eucardia si è aggiudicata il Premio per l'Impresa nell'ambito del Premio Gaetano Marzotto, la più significativa competizione dedicata agli innovatori italiani, emergendo tra le oltre 690 imprese iscritte.

Il Premio Gaetano Marzotto

Voluto nel 2010 da Giannino Marzotto per contribuire a creare una piattaforma dell'innovazione italiana, il Premio Marzotto mette in palio un montepremi di oltre 2 milioni di euro, tra premi in denaro e percorsi di affiancamento. Il Premio per l'Impresa consiste in un grant di 300.000 euro e in un percorso di affiancamento da parte della Fondazione CUOA del valore di 25.000 euro.

Eucardia e la sua sfida: curare l'insufficienza cardiaca

Eucardia è una start-up innovativa nata nel 2013 da un sogno del professor Roberto Parravicini, cardiocirurgo e professore di Cardiocirurgia presso l'Università di Modena e Reggio Emilia: offrire alle persone con insufficienza cardiaca una vita più lunga e di mi-

gliore qualità, riducendo al contempo i costi sanitari per la loro assistenza. Si tratta di milioni di pazienti che, nelle fasi avanzate della malattia, sono costretti a rinunciare a una vita attiva e autonoma perché il loro cuore non pompa abbastanza sangue.

Grazie al lavoro di team e alle sinergie tra professionisti, aziende nazionali e internazionali partner di Eucardia, venture capital e investitori privati, quel sogno si è oggi concretizzato nel prototipo di un dispositivo impiantabile minimamente invasivo: l'Heart Damper. L'Heart Damper è un device brevettato, progettato per migliorare la funzionalità cardiaca di pazienti affetti da insufficienza, sfruttando la capacità contrattile residua del cuore stesso: in altre parole, fa sì che il cuore pompi più sangue senza bisogno di fonti energetiche esterne. Potrebbe costituire un cambio di paradigma nella terapia di una patologia incurabile, ponendosi come una soluzione più semplice, precoce, economica e meno invasiva delle attuali assistenze.

La motivazione del premio

Durante la serata di consegna dei premi, svoltasi il primo dicembre nella prestigiosa cornice de La Lanterna di Massimiliano Fuksas a Roma, Riccardo Illy, presidente della giuria, ha così motivato la scelta di Eucardia: "Pur essendo alle prime fasi di sviluppo, Eucardia presenta un elevato livello di ambizione in quanto indirizza il mercato dei pazienti con scompenso cardiaco, una condizione patologica purtroppo già molto diffusa e in continuo aumento, permettendo loro di allungare e migliorare la qualità di vita. La giuria ha apprezzato l'innovatività e la competitività del prodotto, in un settore dove le soluzioni terapeutiche alternative sono ancora limitate e non risolutive per la maggior parte dei pazienti. Sono stati inoltre rilevati la qualità del commitment del team e il livello adeguato di protezione brevettuale della proprietà intellettuale a livello internazionale".

RICEVIAMO E PUBBLICHIAMO

UN GRAVE ATTO VANDALICO

La mamma dei cretini, che come noto è sempre incinta, deve avere senz'altro partorito

anche il teppista che l'altra notte s'è divertito a colpire e mettere fuori uso la speciale

teca termica indispensabile a contenere il defibrillatore collocato sotto il porticato di Palazzo Garampi, donato dalla nostra Associazione al Comune di Rimini.

Si tratta di un "totem" di ultimissima generazione che, controllato telematicamente tramite una SIM card, allerta autonomamente il 118 o il 112 non appena inizino le operazioni preliminari al suo utilizzo. L'impianto, in grado di essere utilizzato 24 ore su 24, si compone di un defibrillatore e di un kit per la respirazione artificiale, indispensabili al primo intervento d'urgenza che, se attuato entro cinque minuti dall'arresto cardiaco, quadruplica le possibilità di sopravvivenza.

In attesa dell'arrivo di una nuova teca e del ripristino del totem all'esterno, il defibrillatore è stato provvisoriamente collocato nell'Ufficio Relazioni con il Pubblico; il che impedirebbe, in caso di necessità, il suo uso al di fuori dell'orario di apertura dell'ufficio medesimo, con le conseguenze drammatiche che ne deriverebbero. Un'eventualità, questa, che fra l'altro assegnerebbe automaticamente un carattere criminoso al gesto vandalico compiuto l'altra notte, il cui autore resterà anonimo ancora per poco, dal momento che nella sua imbecillità non s'è accorto della presenza di una telecamera a protezione di quel prezioso impianto salvavita.



La teca danneggiata.



Provvisorio utilizzo parziale del defibrillatore.

5 X 1000

Il tuo 5x1000 è il miglior investimento per la salute del tuo cuore e può fare la differenza! Con un piccolo gesto sosterrai tante nostre iniziative.

È sufficiente indicare il codice fiscale del CONACUORE:

9 4 0 9 9 5 3 0 3 6 5

InFormaCuore

Organo di informazione del **CONACUORE**
(Coordinamento Operativo Nazionale Associazioni del Cuore)

Direttore responsabile: Arrigo Guiglia
Direttore editoriale: Gianni Spinella

In redazione (in ordine alfabetico):

Gabriella Alessandrini - Renato Battiston - Giovanni Bisignani - Luigi Bradascio
Francesco Brancati - Riccardo Buchberger - Vincenzo Castelli - Giuseppe Ciancamerla
Antonio Destro - Eugenio Di Ninno - Giuseppe Fattori - Lisa Galli - Laura Marenzoni
Francesca Parravicini - Roberto Parravicini - Andrea Peracino - Nando Piccari
Giancarlo Piovaccari - Antonello Rossi - Pasquale Spinelli - Stefano Tondi - Bruno Zandarin

Redazione e Amministrazione:

Via Zurlini 130 - 41125 Modena
Tel. 059342459 - Fax 0592923049

E-mail: presidenza@conacuore.it - Web: www.conacuore.it

Editore: Guiglia editore srl

Via F. Rismondo 81 - 41121 Modena - Tel. e Fax 059238788

Proprietà: **CONACUORE**

Reg. Tribunale di Modena n. 1541 del 30.05.2000

Stampa: Tipolitografia Notizie Due - Modena

UN CAMPIONE DELLA PREVENZIONE PRIMARIA

[segue dalla prima pagina]

rispetto al contagio che colpiva molto i bambini. In breve fece vaiolizzare il figlio con esito positivo. Tornata in Inghilterra ne parlò a corte, a costo di subire severe critiche, ma si guadagnò il pieno appoggio del sovrano, Giorgio I, che ne apprezzò il coraggio e fece adottare la terapia in prevenzione, ad iniziare dai militari: era l'alba d'una nuova era per l'Europa e per il mondo.

Più tardi, nella seconda metà del XVIII secolo, venne vaiolizzato il bambino Edward Jenner che rischiò addirittura di morirne. Fu fortunato a scamparla ed ancor più lo fu l'umanità ad annoverare un nuovo adepto particolarmente vocato agli studi di medicina in genere e della vaiolizzazione in particolare.

Non conseguì mai la laurea, siccome troppo impegnato sul terreno della concretezza. Ma il suo Paese annoverò un attentissimo studioso del tema vaiolizzazione o variolazione che dir si voglia (pratica di origine circassa) adottata in tutta l'area caucasica e, come detto, fatta propria dai medici arabi.

La sua attenzione divenne quotidiana quando ebbe ad appurare che delle donne, mungitrici di mucche per mestiere, erano del tutto immuni alle infestazioni vaiolose: egli, studiandole in aree diverse, constatò che le mucche attaccate dal vaiolo l'avevano trasmesso a quelle persone in forma molto attenuata e quindi innocua.

Da quel momento nella sua testa si accese una luce, e di converso, si cominciò a spegnere una delle malattie più contagiose e mortifere del pianeta e che, frequentemente, coinvolgevano la Gran Bretagna. Durante un'infestazione vaiolosa tentò con pieno successo l'inoculazione del vaiolo vaccino ad un bimbo sano riscontrando, di lì a poco, che grazie a tale procedura il ragazzino ne era diventato immune.

Nasceva da quel momento il processo d'immunizzazione, definito "vaccinazione".

Si era alla fine del 1795 quando divennero evidenti i risultati di tale efficacissima e sicura forma di prevenzione primaria, cioè praticata su soggetti sani.

L'ultimo episodio di vaiolo si è registrato in Somalia nel 1977.

L'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità, riunita in Assemblea Generale l'8 maggio 1980, ha dichiarato il vaiolo completamente eradicato sul pianeta terra, a 185 anni circa di distanza dalle prime sperimentazioni di Jenner.

Nel nostro tempo grandi flagelli molto diffusi sono le patologie cardiocircolatorie: nel nostro Paese esse sono la massima causa di malattie croniche e decessi.

Ci si augura e si propone che progetti di prevenzione primaria rispetto ai relativi fattori di rischio diventino cultura concreta, a partire dalle scuole dell'infanzia e dalle giovani famiglie.

Per tali malattie, e in atto, "meglio prevenire che curare" è il possibile "vaccino" utile ad evitare che i bambini obesi di oggi diventino i cardiopatici da aggiungere ai milioni già in carico al Sistema Sanitario Nazionale.

Ascor
Associazione Sostenitori
Cardiologia Ospedaliera Riminese

*

GIORNATA MONDIALE DEL CUORE 2016

ASSOCIAZIONE GUARDESE ONLUS "GLI AMICI DEL CUORE"

LA SALUTE IN MOVIMENTO

Alla XVI **Giornata Mondiale del Cuore** abbiamo voluto dare una programmazione diversa dal solito, al fine di ottenere una maggiore partecipazione di cittadini e un diverso più incisivo coinvolgimento nella manifestazione stessa. Con la preziosa collaborazione dell'ASLBN1 abbiamo celebrato, il 10 settembre, un convegno dal titolo "La salute in movimento". Ha introdotto i lavori la dott.ssa Enza Belperio, psicologa tirocinante ASLBN. La dott.ssa Antonietta Menechella, ref. aziendale di Educazione alla Salute ASLBN, ha relazionato su "La costruzione del benessere in una comunità". La dott.ssa Brankica Pavic, Direttore del Corso di Laurea in Fisioterapia ASLBN, ha relazionato su "Camminare non è una medicina". Sono state interessantissime relazioni e, come sempre accade nei nostri convegni, il linguaggio è stato molto divulgativo, sicché l'assimilazione delle nozioni e dei concetti espressi è stata molto alta. Prova ne sia il dibattito sviluppatosi dopo gli interventi, che hanno consentito di chiarire, ampliare e rendere più attuabile quanto espresso durante le esposizioni introduttive.

In pratica, ciò che è stato seminato negli anni precedenti in merito a stili di vita e fattori di rischio, ha trovato quest'anno lo sbocco pratico, negli esercizi dimostrativi condotti con tutti i presenti, in gruppo e singolarmente, dalle studentesse del Corso di laurea in Fisioterapia Francesca Calabrese e Marika Furno, eseguiti in collaborazione con altri studenti dell'ultimo anno.

In sostanza è passato – ed è stato ben assimilato – il messaggio che il camminare e la ginnastica dolce (specie se fatta in gruppo e con una piacevole base musicale) contribuiscono a praticare l'attività fisica quotidiana, di cui tanto ha bisogno il nostro cuore in particolare e tutto l'organismo in genere. Ma anche di orientare la mente verso lidi diversi da quelli cui si è traghettati con il frenetico tran tran quotidiano.

In conclusione il Presidente ha vivamente ringraziato le intervenute per la chiarezza usata e il proficuo coinvolgimento del pubblico, ha espresso gratitudine al Sindaco per aver messo a disposizione il Castello Medioevale, per la sua partecipazione e per il sostegno morale che non ci fa mai mancare.

Carlo Labagnara

ASSOCIAZIONE CUORE AMICO MIRANO ONLUS

TEST DI PREVENZIONE PER UNA CULTURA ATTA A EVITARE RISCHI



Un momento della giornata durante la quale sono stati effettuati gli elettrocardiogrammi.

Domenica 18 Settembre si è celebrata la **Giornata Mondiale del Cuore** presso il centro parrocchiale di Marano di Mira in provincia di Venezia. Sono state effettuate gratuitamente le analisi di colesterolemia, glicemia e stato pressorio.

L'efficienza di questo servizio è stata garantita dalla presenza di cardiologi dell'Ospedale Civile di Mirano. Inoltre, quest'anno, l'Associazione si è dotata di un elettrocardiografo portatile, con lettino, per dare alla cittadinanza un servizio sempre più qualificato.

Il gruppo era composto da tre infermieri professionali per i prelievi del sangue, più altri due per la misurazione della pressione arteriosa, coadiuvati da altri sei nostri soci volontari. Durante la manifestazione è stato distribuito materiale informativo inerente la **Giornata Mondiale del Cuore**.

*Il Presidente
Nicolò Cammarata*

ASSOCIAZIONE AMICI DEL CUORE DI GUASTALLA - ONLUS

10.000 PASSI PER IL CUORE



La partenza con il Sindaco Camilla Verona e l'Assessore allo Sport Luca Fornasari.

Domenica 18 Settembre 2016, a Guastalla (RE), nell'ambito delle iniziative per la **Giornata Mondiale del Cuore 2016**^(*) abbiamo organizzato la 6° edizione di **10.000 passi per il cuore**, una **corsa podistica** km 12, km 7 e km 5

per tutti; **eco-passeggiata** non competitiva tra i sentieri attraverso la golena del **Po**; con **premio di riconoscimento a tutti i partecipanti**; con **premi supplementari ai 20 gruppi più numerosi**; con **premio agli Istituti scolastici rappresentati**.

Il ricavato è stato devoluto all'Associazione **AMICI DEL CUORE di GUASTALLA-ONLUS**.

Alla manifestazione hanno partecipato in 700 "podisti", di cui 21 gruppi amatoriali e 2 Istituti scolastici del territorio.

Quest'anno la camminata si è svolta in concomitanza con "L'IMPAVIDA DI EMILIA", manifestazione ciclistica con bici d'epoca su strade bianche.

*Il Vice Presidente
Gabriele Mossini*

(*) A Guastalla non è possibile organizzare altre specifiche manifestazioni per l'ultima settimana di settembre essendo tradizionalmente questo il periodo di svolgimento di "Piante e animali perduti," importante raduno fieristico di livello internazionale, che "monopolizza" tutta l'attività del Comune e la partecipazione dei cittadini.

ASSOCIAZIONE ASCOR - RIMINI

LA CITTADINANZA COINVOLTA NELLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI



Da sinistra: Antonio Baccini, Direttivo Ascor; Antonio Destro, Consulente Ascor; Gloria Lisi, Vicesindaco di Rimini; Ferdinando Rossi, Presidente Ascor; Giancarlo Piovaccari, Direttore UO Cardiologia; Damiano Mongiello, Vicepresidente Ascor.

Anche quest'anno la **Giornata Mondiale del Cuore**, svoltasi a Rimini il 24 settembre a cura dell'ASCOR (Associazione Sostenitori Cardiologia Ospedaliera Riminese), ha costituito un'occasione di coinvolgimento della cittadinanza sui temi delle malattie cardiovascolari e della loro prevenzione.

La **Giornata** ha avuto il suo epicentro nella centralissima Piazza Cavour, dove per tutta la mattinata e nella prima parte del pomeriggio i cittadini hanno potuto interloquire con Medici e Personale della Cardiologia di Rimini. A seguire, dalle ore 16.30 e fino alle 20, l'esibizione del Gruppo Musicale "Neri a Metà" (Tributo a Pino Daniele), intervallato da video-proiezioni e dal saluto del dottor Ferdinando Ros-

[continua a pagina 4]

GIORNATA MONDIALE DEL CUORE 2016

si, Presidente di ASCOR. Nel corso della mattinata, con una semplice ma emozionante cerimonia svoltasi nella vicina Sala del Buonarrivo, alla presenza della Vicesindaco Gloria Lisi, l'ASCOR ha inoltre voluto onorare, di persona o alla memoria, i propri Soci Fondatori e Soci Benemeriti. Nel lungo elenco di personaggi che hanno meritato tale sincera e generale gratitudine, spiccano anche nomi conosciutissimi, quali: Tonino Guerra, Maurizio Stecca, Maddalena Fellini, Giuseppe Gemmani, Gian Carlo Cecchi, Gerardo Filiberto Dasi e Luigi "Titta" Benzi, il quale fu presidente del comitato che tanto ruolo ebbe nella raccolta di gran parte dei "fondi non pubblici", necessari alla "conquista" dell'attuale Cardiologia di Secondo livello a Rimini, attualmente diretta dal dott. Giancarlo Piovaccari.

Nando Piccari

ASSOCIAZIONE ONLUS CARDIOSALUS - ROMA

PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE PRESSO IL COMUNE DI MAENZA

Nella giornata del 24 settembre 2016, in occasione della **Giornata Mondiale del Cuore**, il nostro mezzo itinerante di prevenzione cardiovascolare ha raggiunto il Comune di Maenza (LT). Lo screening organizzato ha coinvolto circa 100 persone, sottoposte ad anamnesi, elettrocardiogramma, controllo delle analisi e visita cardiologica. L'evento di sensibilizzazione è stato realizzato grazie al supporto del Comune e dei volontari CardioSalus.

Associazione Onlus CardioSalus - Roma

ASSOCIAZIONE GRUPPO CUORE NUOVO - MILANO

GIORNATA MONDIALE DEL CUORE 2016



Il gruppo di ospiti e partecipanti, tra cui Tiziano Crudeli, che segue con interesse i progetti dell'Associazione.

Anche il noto giornalista sportivo, Tiziano Crudeli, famoso non solo per le indubbie doti di esperto e la forte carica di simpatia, ma soprattutto per le pittoresche manifestazioni di esultanza in occasione dei gol del Milan du-

rante le trasmissioni televisive delle partite in diretta, è venuto a trovarci quest'anno al San Paolo, in occasione della **Giornata Mondiale del Cuore** (GMC). Ha anche pubblicamente lodato, in occasione della trasmissione televisiva andata in onda la sera stessa, gli interpreti di questa storica iniziativa, sottolineandone la nobiltà degli intenti.

La **Giornata Mondiale del Cuore** si celebra in Italia e nel mondo il 29 settembre. Quest'anno la GMC ha dato particolare attenzione al tema della responsabilità individuale del mantenere in salute il proprio cuore. Anche l'Italia aderisce all'invito dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che chiede a tutti i Paesi di mettere in atto alleanze e strategie per ridurre, entro il 2025, decessi prematuri causati dalle malattie croniche non trasmissibili. La prevenzione e la cura della malattie cardiovascolari sono sempre al centro dei programmi sanitari, sia a livello mondiale che nazionale, poiché queste patologie costituiscono ancora la prima causa di morte.

La GMC è organizzata in Italia, da oltre 15 anni, dalla Fondazione Italiana per il Cuore, membro della World Heart Federation, in collaborazione con Conacuore e la Federazione Italiana di Cardiologia, con il patrocinio di società scientifiche, società sportive, associazioni ed enti aderenti.

Per tale ricorrenza l'ospedale San Paolo, grazie alla collaborazione del Gruppo Cuore Nuovo, organizza da oltre dieci anni, nell'ultima domenica di settembre, quest'anno il 25, presso l'atrio dell'Ospedale, un incontro con la popolazione per effettuare la valutazione del Rischio Cardiovascolare. Quest'anno sono state offerte a tutti i soggetti oltre 120 misurazioni di glicemia, colesterolemia totale e della pressione arteriosa, grazie ai prelievi eseguiti dal personale dell'U.O. di Cardiologia, sig.re Serena Organo, Sebastiana Calabrese e Concetta Leo, coadiuvate dal Coordinatore infermieristico Luigi Giugno. I Medici dell'U.O. di Cardiologia, dott.ssa Frattini e Dott. Tarricone, dopo la misurazione dei parametri e il calcolo del rischio individuale, hanno risposto ai vari quesiti posti dai pazienti sui metodi per la correzione dei fattori di rischio.

Secondo consuetudine, la manifestazione è stata arricchita dalla presenza di altri esperti, quali la dott.ssa Claudia Merlotti e il dott. Roberto Manfrini, specialisti in malattie metaboliche e diabetologia dell'U.O. Medicina II diretta dal prof. Pontiroli, e la dietista sig.ra Anna Lingua, del Servizio Dietetico dell'Ospedale, i quali hanno dispensato utili consigli dietetici e terapeutici in base alla patologia del soggetto. Anche il prezioso Centro Antifumo dell'Ospedale, nelle persone della Psicologa, dott.ssa Antonella Gullotta, e dello Pneumologo, dott. Massimo Verga, non è mancato all'appuntamento: dopo la misurazione del monossido di carbonio su esalato e l'effettuazione del test di

Fagerstrom, per valutare la dipendenza fisica indotta dalla nicotina, i medici hanno fornito informazioni sui vari metodi per potersi liberare dal vizio del fumo.

La celebrazione della GMC vuole essere un percorso continuativo, aiutato dalle Istituzioni, non solo per un giorno ma per tutto l'anno e per tutti i cittadini.

Gruppo Cuore Nuovo - Milano

ASSOCIAZIONE ONLUS AMICI DEL CUORE DI CAMPOSAMPIERO
E DELLA STRADA DEL SANTO

CELEBRAZIONE DELLA GIORNATA MONDIALE DEL CUORE



Parte del personale che ha collaborato alla buona riuscita della Giornata Mondiale del Cuore a Camposampiero.

L'Associazione Onlus Amici del Cuore di Camposampiero e della Strada del Santo ha celebrato la **Giornata Mondiale del Cuore** domenica 25 settembre 2016 in collaborazione con il Reparto di Cardiologia dell'Ospedale.

L'ambulatorio di Cardiologia è rimasto aperto dalle ore 8.30 alle ore 12 per eseguire elettrocardiogrammi, preceduti da una breve (e ripetuta alcune volte) conferenza educativa sulla Prevenzione Cardiovascolare a tutto campo, tenuta dall'ex responsabile della Riabilitazione Cardiologica e Socio Fondatore, dr. Enzo Mantovani. Gli elettrocardiogrammi, eseguiti da un gruppo di infermiere, sono stati invece controllati a cura del Direttore del Reparto dr. Roberto Verlatto. Tali prestazioni sono state erogate GRATUITAMENTE, senza alcuna formalità, a tutti coloro che si sono presentati.

L'Associazione AMICI DEL CUORE, in stretta collaborazione con il personale sanitario, ha regolato il flusso dei pazienti intervenuti, distribuendo opuscoli informativi dei fattori di rischio cardiovascolare e del corretto stile di vita insieme agli opuscoli della **Giornata Mondiale del Cuore** inviatici, tramite il CONACUORE, dalla FONDAZIONE ITALIANA PER IL CUORE. Gli Amici del Cuore hanno anche effettuato rilievi del peso, dell'altezza, del giro vita e altri ancora come sotto specificato. Il lavoro svolto, che è stato molto apprezzato dagli intervenuti, si è concluso con i seguenti risultati complessivi: 136 elettrocardiogrammi

GIORNATA MONDIALE DEL CUORE 2016

(eseguiti e controllati dal personale sanitario); 136 rilievi di età, peso/altezza, con calcolo del BMI; 136 misure del giro vita; 136 rilievi se soggetto fumatore/diabetico/cardiopatico; la conferenza tenuta dal dr. Mantovani ha avuto un pubblico costante e molto coinvolto.

Associazione Onlus Amici del Cuore di Camposampiero e della Strada del Santo

ASSOCIAZIONE "AMICI DEL CUORE" DI CITTADELLA ONLUS

GIORNATA DEL CUORE 2016



Analisi gratuite alla cittadinanza.

L'Associazione "Amici del Cuore" di Cittadella organizza ogni anno dal 1997, la quarta domenica di settembre, in prossimità della **Giornata Mondiale del Cuore**, la "Giornata del Cuore" in collaborazione con l'Amministrazione comunale e la direzione dell'ULSS 15 allo scopo di promuovere la prevenzione cardiologica nella popolazione. In questa occasione vengono eseguite analisi gratuite e istantanee della glicemia, colesterolemia e misurazione della pressione e del girovita. Quest'anno l'indagine ha coinvolto oltre 600 persone.

I dati raccolti negli ultimi 5 anni sono stati elaborati e presentati e resi pubblici dall'ULSS 15 a beneficio della popolazione.

L'associazione organizza corsi di attività motoria a vantaggio di soggetti anziani, con e senza problemi di natura cardiaca.

In collaborazione con i medici del nostro ospedale, sono stati prodotti libri, depliant e altre pubblicazioni per la divulgazione dell'educazione sanitaria e per la promozione di un corretto stile di vita.

Sono state organizzate, a Cittadella e nei comuni del comprensorio, conferenze e riunioni con cardiologi per informare la popolazione sui fattori di rischio cardiocircolatorio.

Da oltre 10 anni, con il progetto "informa cuore per i giovani", vengono promossi, nelle scuole di ogni ordine e grado, incontri con cardiologi. Per l'anno scolastico in corso è stata proposta una serie di convegni sull'uso consapevole delle bevande alcoliche.

*Il Presidente
Giancarlo Argolini*

ASSOCIAZIONE "GLI AMICI DEL CUORE" ONLUS - MODENA

INSIEME PER LA TUA SALUTE



Il gruppo degli infermieri che ha eseguito i controlli preventivi ai cittadini.

"Gli Amici del Cuore" Onlus di Modena, in collaborazione con ANDID (Associazione nazionale dietisti) e AVIS comunale di Formigine hanno organizzato domenica 25 settembre u.s., con il Patrocinio del Comune di Formigine, un'iniziativa di prevenzione sanitaria completamente gratuita.

Presso il centro commerciale "I Giardini" di Formigine, dalle ore 9.00 alle 11.30, 156 persone si sono sottoposte al controllo di pressione arteriosa, glicemia, colesterolo ed emoglobina. A disposizione dei cittadini erano impegnati dei cardiologi per discuterne gli esiti e dietiste per fornire le adeguate consulenze.

Gabriella Alessandrini

ASSOCIAZIONE FRATELLO CUORE ONLUS - BELVEDERE MARITTIMO

INIZIATIVA DI PREVENZIONE



Giornata Mondiale del Cuore, promossa dall'Associazione "Fratello Cuore", con la partecipazione di Conacuore Calabria e di Conacuore nazionale, patrocinata dall'Amministrazione Comunale di Belvedere Marittimo e ASP di Cosenza. Volontari in piazza pronti a effettuare indagini preventive per malattie cardiovascolari.

Anche a Belvedere Marittimo si è svolta, il 25 settembre, la **Giornata Mondiale del Cuore**, promossa e realizzata dall'Associazione Fratello Cuore con la partecipazione di Conacuore Calabria e con il patrocinio dell'Amministrazione Comunale e dell'ASP di Cosenza. I volontari, in Piazza Mercato dalle ore 8 alle 15, hanno effettuato misurazioni di diabete, colesterolo, glicemia e trigliceridi, oltreché eco-

doppler carotideo ed ecografia addominale. In occasione dell'importante iniziativa per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, ringrazio tutti i volontari, gli infermieri della Casa di Cura Tricarico e la Casa di Cura Cascini e l'Amministrazione Comunale che ci sostengono al fine di portare avanti, ogni anno, questa rilevante iniziativa di prevenzione.

Vorrei inoltre ringraziare il dott. Francescoantonio Rosselli e la dott.ssa Maria Rachele Felicetti per il contributo e il supporto dedicato a questa iniziativa.

Tale giornata vuole sottolineare che la prevenzione delle malattie cardiovascolari è non solo una responsabilità della società, ma anche e soprattutto una responsabilità dell'individuo a custodire il proprio bene salute.

*Il Presidente
Franco Cairo*

ASSOCIAZIONE LES AMIS DU COEUR DU VAL D'AOSTE

COME ABBIAMO CELEBRATO LA GIORNATA MONDIALE DEL CUORE AD AOSTA



Da sinistra: Francesca, Alex, Carlo, il Presidente, dott. Giuseppe Ciancamerla, e Angelo.

Il 29 settembre è stata la **Giornata Mondiale del Cuore**. L'abbiamo celebrata con una dimostrazione di rianimazione presso l'ipermercato Gros Cidac da parte dei volontari che portano avanti le lezioni nelle scuole: Alex, Angelo e Francesca.

Francesca e Angelo hanno insegnato a praticare (sul manichino) la pressione sul torace per far arrivare il sangue al cervello della persona in arresto cardiaco: condizione indispensabile per poter poi azionare il defibrillatore. Hanno voluto provare anche i bambini.

È passato a trovarci Carlo, il ragazzo che grazie ai nostri insegnamenti ha salvato dalla morte improvvisa un cliente dell'albergo dove lavora.

*Il Presidente
Dott. Giuseppe Ciancamerla*

GIORNATA MONDIALE DEL CUORE 2016

ASSOCIAZIONE AMICI DEL CUORE BAT CUORE - BARLETTA

PROGETTI DI PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE



La consegna del defibrillatore alla Caritas.

Anche per questa edizione l'Associazione "Amici del Cuore Bat Cuore" ha aderito, il 29 settembre, alla **Giornata Mondiale del Cuore** con la presentazione di una serie di progetti finalizzati alla prevenzione cardiovascolare e alla lotta contro la Morte Improvvisa.

La giornata ha avuto inizio presso la UOSD di Cardiologia Riabilitativa dove sono stati sottoposti, gratuitamente, ad ecg della Banca del Cuore e alla elaborazione della Carta del Rischio cardiovascolare lavoratori del mondo agricolo, sportivi e iscritti alla UNITALSI.

Aderendo al progetto Viva è stato tenuto un Corso di BLS riservato ai dipendenti di imprese Barlettane che hanno aderito al progetto X Io Ci Sono di implementazione di una rete di defibrillatori, con un corso di BLS riservato a studenti di un liceo di Barletta, nell'ambito della VI edizione del progetto "Scuole in sicurezza".

A seguire è stata tenuta una conferenza stampa per la presentazione di progetti avviati dalla Bat Cuore, come descritti qui di seguito.

"La prevenzione frequenta la scuola dell'obbligo": screening cardiologico, educazione sanitaria, educazione alimentare, realizzato a favore degli alunni del primo anno delle scuole di primo grado della città di Barletta (si parte con la VI edizione 2016-2017).

"Le scuole in sicurezza": corsi di BLS e BLSA riservati ai dirigenti e studenti delle scuole di ogni ordine e grado del territorio di Barletta. In occasione della manifestazione è stato donato, dall'Associazione alla Scuola De Nittis, un defibrillatore.

"X Io Ci Sono": progetto di implementazione di una rete di defibrillatori ad opera di privati. Nel corso della manifestazione sono stati elargiti defibrillatori ad una Casa di riposo, alla sezione locale degli Arbitri, ad una associazione dilettantistica di maratoneti, alla UNITALSI, alla Caritas e al VII circolo didattico.

"La Banca del Cuore": progetto eseguito da due anni grazie alla dotazione di un elettrocardiografo donato dalla ditta Maffei.

Alla conferenza stampa s'è registrata la presenza e la condivisione del Presidente del Co-

mitato Permanente della Protezione Civile regionale, dr. Ruggiero Mennea, e dei rappresentanti di tutte le istituzioni del Territorio, che hanno contribuito concretamente alla realizzazione d'ogni progettualità.

È fondamentale questa condivisione con le Istituzioni, senza le quali ogni ideazione assai difficilmente potrebbe tradursi nelle delineate realizzazioni.

*Il Presidente
A. Carpagano*

ASSOCIAZIONE BRIANZA PER IL CUORE ONLUS

LA GIORNATA MONDIALE DEL CUORE ALL'ARENGARIO DI MONZA, CHE SUCCESSO!



La consegna dei tre defibrillatori.

Grandissimo successo per il fiore all'occhiello di Brianza per il Cuore, la Giornata Mondiale del Cuore. Neanche il tempo incerto è riuscito a scoraggiare i numerosi partecipanti che si sono recati all'Arengario, sabato 1 ottobre, per toccare con mano l'operato della Onlus monzese. **"Quest'anno abbiamo voluto dare particolare importanza al tema della nutrizione perchè una buona alimentazione può garantire un cuore sano.** Cura e alimentazione, unite, sono le basi per un cuore sano e resistente", ha spiegato il **presidente Laura Colombo Vago.**

Oltre alla mattinata dedicata agli screening gratuiti per calcolare il rischio cardiovascolare, **ha riscosso enorme successo il momento di incontro con cardiologi e nutrizionisti dell'Ospedale San Gerardo di Monza.** Un'occasione unica per avere un confronto diretto con gli esperti e chiarirsi qualche dubbio. A completare l'ampia offerta dell'associazione, v'è stata anche una dimostrazione pratica sull'utilizzo del defibrillatore che ha coinvolto qualche coraggioso rappresentante del pubblico monzese.

Molto significativa s'è rivelata la dimostrazione di The Rescue Dog, l'organizzazione di Carate Brianza che addestra i cani da ricerca per persone scomparse. In trasferta dalla Brianza, l'Unità Cinofila si è recata ad Amatrice portando un importante contributo nella ricerca tra le macerie. Ecco perchè Brianza per il Cuore Onlus ha deciso di pre-

miarla con la donazione di un defibrillatore. **"Tutti gli educatori che compongono l'unità cinofila seguono un iter formativo che comprende il primo soccorso. Per questo motivo è molto importante avere con noi anche un defibrillatore", ha spiegato Marco, educatore cinofilo di The Rescue Dog.**

Sulla scia del progetto Monza Cardioprotetta, la Onlus ha donato 3 nuovi defibrillatori alla città, selezionando le zone particolarmente a rischio: il Duomo, la Villa Reale e la Biblioteca Civica. **Presente alla consegna anche il sindaco di Monza, Roberto Scanagatti che ha ricordato: "Quello della Giornata Mondiale del Cuore sta diventando un appuntamento tradizionale del quale non possiamo sicuramente fare a meno: unico e straordinario anche il contesto in cui si svolge".**

Francesca Zonca

ASSOCIAZIONE GLI AMICI DEL CUORE D'OGLIASTRA

GIORNATA MONDIALE DEL CUORE A LOCERI



La cittadinanza di Loceri che ha preso parte all'evento.

Il 23 ottobre, alle ore 8.10, tutti gli operatori in piazza a Loceri (paese all'interno del territorio ogliastrino con 1.356 abitanti) hanno occupato il posto nelle otto postazioni predisposte per: registrazione, consegna materiale informativo e scheda per il calcolo cardiologico, misurazione della pressione arteriosa, prelievo di sangue, valutazione dell'indice di massa corporea, ECG, visita cardiologica e calcolo del rischio cardiologico. Il tutto è stato possibile GRAZIE alla disponibilità volontaria e gratuita del personale medico e infermieristico del reparto UTIC, delle dietiste, del personale infermieristico, dei medici specialisti e tecnici dell'ASL di Lanusei, Ass. AVL Lanusei, Mano Tesa Ogliastro e Ass. S. Pietro Loceri, con il Patrocinio del Comune di Loceri, ASL Lanusei e l'impegno massimo dell'Ass. Gli Amici del Cuore d'Ogliastro.

Già alle 8 del mattino molti cittadini erano pre-

GIORNATA MONDIALE DEL CUORE 2016

senti nel cortile del Comune pronti a mettersi in fila e dare inizio al vero screening cardiologico. I cittadini erano già stati informati che lo screening sarebbe stato rivolto a persone non cardiopatiche nella fascia di età compresa tra i trenta e settanta anni.

Sono state fatte 178 visite e quindi 178 ECG, 178 prelievi di sangue e relativi esami e 178 valutazioni indice massa corporea.

Alle ore 11 ha avuto inizio un convegno, aperto con i saluti del Sindaco e del Commissario ASL di Lanusei e, a seguire, la relazione del vice Presidente dell'Ass. "Gli Amici del Cuore d'Ogliastra" dr. Mario Mossa, la relazione "Nutri il tuo Cuore" a cura della dr.ssa Mari-lena Lara, Dietologa, "Muovi e ama il tuo Cuore" a cura del dott. Natalino Meloni, medico del Lavoro. Ha chiuso i lavori il dott. Carlo Balloi, Direttore UTIC Presidio Ospedaliero Lanusei, su epidemiologie m.c.v.

Si è terminato alle ore 14 con un ottimo rinfresco offerto dal Comune di Loceri.

*Il Presidente
Francesco Doneddu*

ASSOCIAZIONE AMICI DEL CUORE DI SAN MARCO ARGENTANO

ATTIVITÀ INFORMATIVA A SAN MARCO ARGENTANO



Da sinistra: due socie, il segretario, dr. Sergio Lento, il presidente Onorio Giovane, e il vice Presidente, dr. Giancarlo Martino.

Il 23 ottobre abbiamo celebrato la **Giornata Mondiale del Cuore**, distribuendo materiale illustrativo. Nell'occasione abbiamo effettuato gratuitamente 30 analisi ematiche (colesterolo e glicemia) al pubblico intervenuto. Nel frattempo, i tesserati sono lievitati a 104.

*Il Presidente
Onorio Giovane*

ASSOCIAZIONE ONLUS CARMINE SPERANZA

LA PREVENZIONE A ROCCAGLIORIOSA



La **Giornata mondiale del Cuore** a Roccaiglioriosa, in provincia di Salerno, il 24 ottobre 2016.

L'associazione ONLUS "Carminè Speranza" con sede in Torre Orsaia (Sa), impegnata da 6 anni nella prevenzione cardiovascolare con l'organizzazione di corsi BLS-D e con la distribuzione in maniera capillare sull'intero territorio di defibrillatori semiautomatici esterni, in occasione della **Giornata Mondiale del Cuore** ha aderito all'iniziativa organizzando a Roccaiglioriosa (Sa), in data 24 ottobre 2016, visite mediche cardiologiche, anamnestiche e metaboliche gratuite: ne hanno fruito 134 persone di età compresa tra 6 e 70 anni.

La popolazione sottoposta a screening si è presentata a visita spontaneamente. Tale screening cardiologico ha permesso di identificare 12 soggetti affetti da ipertensione arteriosa di nuova insorgenza, di cui 3 soggetti di età inferiore ai 35 anni sono stati avviati al percorso specifico per accedere ad opportuna terapia antiipertensiva. 20 soggetti tra quelli esaminati presentavano sovrappeso, mentre 35 individui avevano più di un fattore di rischio per patologia cardiovascolare.

Il fattore di rischio più diffuso tra i soggetti esaminati è il tabagismo, seguito dalla ipercolesterolemia. Non sono state evidenziate patologie coronariche acute in atto nei soggetti esaminati.

Un grazie particolare a tutti i cardiologi, agli infermieri, ai volontari dell'Associazione e al dr. Romaniello che ha voluto fortemente organizzare l'evento sociale...

*La Presidente
Filomena Caputo*

ASSOCIAZIONE CARDIOPATICI ALTA VALLE DEL TEVERE
"GLI AMICI DEL CUORE" - CITTÀ DI CASTELLO

A CITTÀ DI CASTELLO DOPPIO APPUNTAMENTO PER LA GIORNATA MONDIALE DEL CUORE



Le sorelle volontarie del comitato locale della Croce Rossa Italiana impegnate nella **Giornata Mondiale del Cuore**.

Doppio appuntamento a Città di Castello in occasione della **Giornata Mondiale del Cuore 2016**. I componenti del direttivo dell'Associazione Cardiopatici Alta Valle del Tevere "Gli Amici del Cuore" si sono ritrovati, sabato 29 ottobre alle ore 8.30, presso il loro punto prevenzione nella centralissima sede del Loggiato Gildoni di Palazzo Bufalini.

Grazie anche alla preziosa collaborazione delle "sorelle volontarie" del Comitato locale della Croce Rossa Italiana sono stati effettuati numerosi interventi con misurazione di pressione arteriosa, glicemia e colesterolo ai tanti tifernati che si sono susseguiti nel corso della mattinata. Contemporaneamente il personale medico presente ha dato consigli e distribuito materiale illustrativo sul tema della giornata, cioè le 5 abitudini per un cuore sano: smettere di fumare, tenere d'occhio la circonferenza della vita, correggere lo stile alimentare, controllare la pressione, il colesterolo e il glucosio, invitando a tener sempre presente che ogni singolo individuo può essere artefice del proprio futuro, perché le malattie a carico del sistema cardiocircolatorio possono essere prevenute tenendo sotto controllo peso, pressione, livelli di colesterolo e glicemia, puntando su una sana alimentazione e dicendo addio alla sedentarietà e alle sigarette.

Il secondo appuntamento con la prevenzione si è tenuto domenica 6 novembre. Questa volta a "Gli amici del Cuore" si sono uniti i "Cittadini in Movimento", un'Associazione Culturale di nuova costituzione che ha molteplici obiettivi, tra i quali prioritario è quello della salute. Anche questa volta, teatro dell'evento è stato il Loggiato Gildoni che ha visto centinaia di interessati all'iniziativa che, iniziata alle ore 9 si è conclusa alle ore 18. L'intera giornata è stata completamente dedicata a sensibilizzare i cittadini alla prevenzione, con l'invito a condurre sani stili di vita.

Hanno suscitato molto interesse e partecipazione i percorsi creati appositamente per

[continua a pagina 8]

*"Se io potrò impedire a un cuore di spezzarsi non avrò vissuto invano,
se allevierò il dolore di una vita o guarirò una pena o aiuterò un pettirosso caduto a rientrare nel nido non avrò vissuto invano!"*

Emily Dickinson

GIORNATA MONDIALE DEL CUORE 2016

adulti e bambini, che prevedevano colloqui, osservazioni e una serie di test rapidi. Personale esperto ne ha tratto conclusioni e dato indicazioni e consigli.

Durante la giornata si sono tenuti anche corsi didattici con nozioni di primo soccorso e manovre di disostruzione delle vie aeree negli adulti e nei bambini.

*Associazione Cardiopatici Alta Valle Del Tevere
"Gli Amici del Cuore" - Città di Castello*

ASSOCIAZIONE MATERANA AMICI DEL CUORE ONLUS

UNA TRE GIORNI INTENSA DI ATTIVITÀ PREVENTIVE



Gli amici de "L'oasi del sorriso", che allietano i bambini ricoverati in ospedale, hanno condiviso con l'Associazione materana le tre giornate di screening.

Come previsto, nei giorni 18, 19 e 20 novembre ha avuto luogo anche a Matera la **Giornata Mondiale del Cuore**. Come accade oramai da diversi anni, l'occasione è stata propizia per promuovere tra la popolazione uno stile di vita sano, fornendo al contempo informazioni circa i fattori che possono mettere potenzialmente a rischio la propria salute favorendo l'insorgenza di patologie cardiovascolari.

Si è andati a sensibilizzare i cittadini circa la vitale importanza di un regime alimentare equilibrato e corretto, di una, pur minima, attività fisica commisurata alle condizioni generali di salute, rimarcando la nocività di sostanze quali il fumo, l'alcool, ecc. In tale ottica ha fatto molta presa sulla popolazione la possibilità di sottoporsi allo screening predisposto per l'occasione con la misurazione dei valori di glicemia, colesterolemia, pressione arteriosa, peso, altezza e giro-vita. Circa trecento persone ne hanno fatto richiesta e hanno potuto misurare i propri valori in modo da avere il polso della situazione sulle proprie condizioni di salute. A tal fine, indispensabile si è rivelata la presenza di due medici che, unitamente a diversi volontari, hanno messo a disposizione il proprio tempo e la propria opera per lo screening suddetto e per i suggerimenti del caso. Un ringraziamento particolare al dott. Giuseppe Centonze, medico cardiologo, direttore del nostro Ambulatorio di Cardiologia Sociale e al dott. Antonello Pandiscia.

Le stesse tre giornate hanno visto lo svolgersi da parte nostra della Campagna di raccolta di offerte per le Noci salva cuore, per le quali vi è stata una discreta affluenza.

È stato poi un piacere avere la compagnia, per diverse ore, degli amici de "L'oasi del sorriso", gruppo di volontari e volontarie che, seguendo il modello della clownterapia, dispensano sorrisi, canzoni e tanta allegria tra le corsie degli ospedali, a Matera e non solo. In questa occasione hanno arricchito le nostre giornate in piazza allietando i passanti con le loro performances.

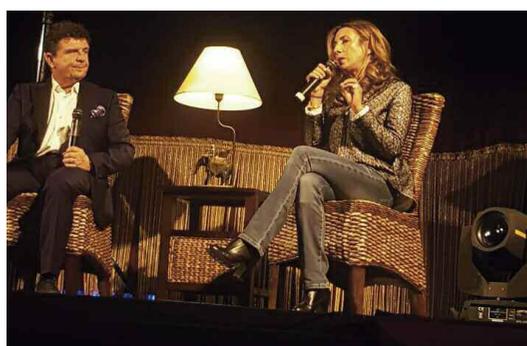
Ultima annotazione curiosa riguarda l'arrivo in piazza, durante la nostra manifestazione, del Presidente del Consiglio Renzi, per la sua tournée referendaria, per cui abbiamo dovuto, seppur temporaneamente, spostare le nostre attrezzature.

In definitiva possiamo ritenerci soddisfatti per la riuscita dell'evento, grazie all'impegno e alla disponibilità dei nostri volontari e volontarie, nell'auspicio che lo sforzo messo in campo possa aver dato luogo ad una buona occasione di informazione per una presa di coscienza e una maggiore attenzione riguardo alle proprie condizioni di salute.

*Il Presidente
Rag. Paolo Loiodice*

ASSOCIAZIONE CUORE CHIARO ONLUS - CALTANISSETTA

VI EDIZIONE DELLO SPETTACOLO EDUCAZIONALE "PILLOLE PER IL CUORE, NOTE PER LA MENTE"



Un momento dello spettacolo educativo con il dott. Luigi Scarnato che intervista la farmacista dott.ssa Barbara Iraci, Presidente di Federfarma di Caltanissetta.

Un progetto ambizioso, quello di fare prevenzione col sorriso e in allegria, quello di trasmettere messaggi salutari e importanti con entusiasmo, in un clima festoso e coinvolgente: questo è il progetto di "PILLOLE PER IL CUORE, NOTE PER LA MENTE", giunto alla sesta edizione, ideato e diretto sin dalla prima edizione dal cardiologo nisseno Luigi Scarnato, presidente dell'Associazione Cuore Chiaro Onlus che patrocina l'evento, in collaborazione con Ivo Turco, Ilenia Scimè e Michele Ferraro della Zerotre. Uno spettacolo denominato "educazionale" per le sue peculiarità di co-

niugare scienza e conoscenza finalizzata alla prevenzione delle malattie cardiovascolari (PILLOLE PER IL CUORE) con un sano intrattenimento (NOTE PER LA MENTE). Questa formula pensata dal medico Luigi Scarnato, ha ogni anno colpito nel segno, raggiungendo un pubblico vastissimo, sia con la partecipazione agli spettacoli sia attraverso i media.

"Abbiamo scelto il sorriso per far tornare il sorriso", dice Scarnato, "usiamo il linguaggio scientifico più semplice proponendo l'arte in tutti i suoi aspetti: musica, canzone, teatro, cabaret, fotografia, pittura, con lo scopo di promuovere la vita sana, perché la migliore pillola è vivere bene con i suoi componenti: alimentazione, sport ed equilibrio mentale".

In questa sfida vengono coinvolti medico di famiglia, specialista e farmacista; in questa edizione "abbiamo voluto dare spazio al farmacista con il suo ruolo privilegiato nella prevenzione, tanto efficace grazie alla capillare diffusione delle farmacie sul territorio e, soprattutto, del prezioso ed efficace rapporto di fiducia tra paziente e farmacista", sottolinea Luigi Scarnato.

Mercoledì 7 dicembre 2016, alle ore 20,30, al teatro Supercinema di Caltanissetta, s'è svolto uno spettacolo di intrattenimento nel quale si sono alternati artisti ed esperti per promuovere la salute: questa volta si sono esibite esperte con tematiche al femminile. Le cardiologhe Giuseppina Curatolo e Gabriella Modica e la farmacista Barbara Iraci; ospite d'onore il cabarettista palermitano Sasà Salvaggio, inviato di Striscia la Notizia; il bambino prodigio Baby Drummer Francesco, e poi Antonella Catanese, Ynedito, Heart & Mind, Stefano Miliziano, il Jo Rivituso Group, Felice Rindone e i Cantu e Cuntu; gli ospiti Nello Ambra, Vincenzo Marcè, Giovanni Santagati; l'Associazione Il Laboratorio dei Sogni, con i suoi responsabili Ferdinando Barbieri, Laura Abbaleo e Salvo Buccoleri e, infine, la collaborazione degli studenti dell'Ist. Sen, Di Rocco come steward e hostess.

*Il Presidente
Luigi Scarnato*

UN'AUSPICATA INFEZIONE

Le infezioni vanno sicuramente combattute. Una, tuttavia, dovrebbe diffondersi in ogni luogo: è quella della dedizione del "volontario" in ogni fase della sua vita. Egli porge la mano per dare non per ricevere, per costruire nella sua comunità buone pratiche e solidarietà concreta. Difficilmente egli è animato da incomprensibili vanità o calcoli che non possono albergare nel suo animo.

VIVA! 2016

LA SETTIMANA PER LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE

ASSOCIAZIONE "GLI AMICI DEL CUORE" ONLUS - MODENA

IL PROGRAMMA DELLE TRE GIORNATE IN PIAZZA MATTEOTTI A MODENA



Gli alunni di due classi di due scuole medie eseguono con impegno le compressioni toraciche.

Durante l'iniziativa 2016 le attività sono state dedicate prevalentemente al Mondo della Scuola, a quello del Lavoro e, molto parzialmente, al settore sportivo.

Ciò premesso, nel corso della mattina del venerdì 14 ottobre si sono svolti, presso la tensostruttura dedicata, 2 corsi di BLS rivolti a quattro classi delle scuole medie di I e II grado, con istruttori affiancati da studenti tutor delle classi superiori. Mentre ai discenti è stata donata la tradizionale maglietta di **VIVA!**, gli studenti che hanno svolto il ruolo di tutor hanno ricevuto un attestato di riconoscimento utile ad acquisire crediti scolastici. Alle ore 10 il Sindaco di Modena ha inaugurato ufficialmente l'inizio dell'evento. Terminato l'intervento del Primo Cittadino, l'addestramento è continuato per il resto della mattinata. Nel pomeriggio sono stati programmati 2 corsi di retraining BLS-D con allievi dell'Accademia Militare e, successivamente, con insegnanti/allenatori della Polisportiva Anderlini.

Sabato 15 ottobre, nella prima parte del mattino, hanno avuto luogo alcune dimostrazioni di BLS e disostruzione delle vie aeree rivolte alla cittadinanza. Alle ore 10.15 si è tenuta una tavola rotonda sul tema dei presidi di sicurezza nel Mondo del Lavoro e della Scuola e, per testimonianza, nell'ambito sportivo. L'intero pomeriggio è stato dedicato alla dimostrazione delle manovre di primo soccorso e disostruzione, con la partecipazione attiva della cittadinanza.

Domenica 16 ottobre si è svolto un corso BLS-D certificato rivolto a rappresentanti del Mondo del Lavoro. Contemporaneamente, in occasione e in coincidenza con le iniziative "La Bonissima" in Piazza Grande e "Mercato in Fiera" presso il parco Novi Sad, gruppi di volontari di "VIVA" sono stati presenti per intrattenere, informare e sensibilizzare la popolazione sui temi e sui mezzi della lotta alla "morte cardiaca improvvisa".

*

ASSOCIAZIONE LES AMIS DU COEUR DU VAL D'AOSTE

VIVA! 2016

In occasione di VIVA! 2016, lunedì 17 ottobre, ad Aosta abbiamo tenuto una lezione di rianimazione cardiocerebrale ad una classe quinta, di quindici alunni, del Liceo scientifico "Berard" (Avenue Conseil des Commis 36), dalle ore 9.50 alle ore 11.30.

*Il Presidente
Dott. Giuseppe Ciancamerla*

ASSOCIAZIONE ASCOR - RIMINI

CARDIOSOCCORSO PRECOCE: QUANDO SERVE, COME SI FA, CHI FA COSA



L'Aula Magna del Liceo Serpieri gremita di studenti.

Aderendo a **VIVA! 2016**, l'annuale progetto europeo teso a incentivare la campagna di sensibilizzazione per la Rianimazione Cardiopolmonare, "ASCOR Onlus" (Associazione Sostenitori Cardiologia Ospedaliera Riminese), d'intesa con la Presidenza del "Liceo Scientifico-Artistico-Sportivo Serpieri", ha promosso, il 19 ottobre, un incontro con gli studenti di detta scuola, dal titolo "Cardiosoccorso precoce: quando serve, come si fa, chi fa cosa". Dopo gli interventi della Vicepresidente, prof.ssa Linda Fabbrini, e del Vicepresidente Ascor, cav. Damiano Mongiello, nell'aula magna gremita di studenti il dott. Antonio Destro, fondatore di "Rimincuore", ha illustrato non solo le tecniche, ma anche gli "accorgimenti logistici" connessi al primo soccorso, soffermandosi poi sul funzionamento del defibrillatore, anche con dimostrazioni pratiche ed avvalendosi dell'ausilio di filmati. Egli ha inoltre messo in particolare rilievo le nuove normative che, dopo tanti improvvisi rinvii, renderanno obbligatoria, nei luoghi di sport, la presenza del defibrillatore e di chi, abilitato al primo soccorso, sia in grado usarlo. L'incontro si è concluso con numerose domande rivolte dagli studenti al relatore.

A coronamento dell'iniziativa, "ASCOR Onlus" ha messo a disposizione trenta iscrizioni gratuite a corsi abilitanti all'uso del defibrillatore, con diritto di prelazione agli studenti dell'anno più avanzato del Liceo Sportivo.

Nando Piccari

ASSOCIAZIONE GLI AMICI DEL CUORE D'OGLIASTRA

LOCERI VIVA!



Anche i bambini hanno provato a eseguire il BLS.

Domenica 23 ottobre a Loceri si è tenuta una giornata **VIVA!**. Sin dalle otto del mattino, nella piazzetta dedicata "ai caduti nelle ultime guerre" si è allestita una postazione (con otto manichini) per dimostrare e insegnare come comportarsi nei casi in cui il cuore dovesse fare capricci. Erano presenti istruttori Irc e diversi aiutanti, ossia persone esperte nelle pratiche del BLS, tra cui anche una studentessa di 2° media di undici anni, che ha dimostrato di essere una vera esperta di BLS. I ragazzi, e anche molti adulti, facevano riferimento alla giovanissima dimostratrice, piuttosto che agli istruttori.

L'evento è stato molto avvincente. Hanno partecipato oltre ottanta persone a cui è stato rilasciato l'attestato di Bravo soccorritore VIVA! e consegnato materiale informativo. Le prove gli adulti le hanno fatte con il manichino Anne e i ragazzi con i Mini Anne.

Di seguito si trascrive il pensiero della studentessa Sara Stramacchia, che è stata la vera rivelazione del BLS. "Domenica 23 ottobre 2016 a Loceri si è svolta una manifestazione per la **Giornata Mondiale del Cuore** e una giornata della settimana **VIVA!**. Io ho contribuito alla dimostrazione del Basic Life Support Defibrillation (BLS). Hanno partecipato al BLS i bambini (dai tre ai nove anni di età) e anche molti ragazzi e adulti. In tutto hanno partecipato all'incirca ottanta persone, cui abbiamo consegnato un attestato di Buon soccorritore. C'erano anche diverse ragazze e ragazzi che avevano già fatto il corso di BLS e io li ho aiutati a fare un ripasso. Sono stata in piazza dalle otto del mattino fino alle quattordici. L'esperienza è risultata quanto mai interessante e istruttiva".

*Il Presidente
Francesco Doneddu*

VIVA! 2016

LA SETTIMANA PER LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE

ASSOCIAZIONE GLI AMICI DEL CUORE D'OGLIASTRA

LANUSEI VIVA!

Il Centro di Formazione IRC COM Gli Amici del Cuore d'Ogliastro, l'A.V.L. Lanusei, l'Associazione Ogliastrina Cardiopatici hanno promosso **Lanusei Viva!**. La giornata si è svolta domenica 30 Ottobre 2016, dalle ore 8.30 alle 14.00, presso la P.zza Cattedrale in via Roma a Lanusei. All'evento ha partecipato attivamente la cittadinanza, con adulti e bambini, in presenza dei volontari dell'A.V.L. Gli stessi hanno effettuato a ciascun singolo soggetto una dimostrazione con le prove di rianimazione cardiopolmonare. Al termine è stato rilasciato ad ogni persona un attestato di partecipazione, come riconoscimento della mattinata trascorsa in piazza. Volontà delle varie associazioni è promuovere, anche in futuro, manifestazioni di questo tipo in modo tale da poter coinvolgere il maggior numero di persone possibili, promuovendo la prevenzione dell'arresto cardiopolmonare e la relativa cultura.

Dr. Giorgio Murino

ASSOCIAZIONE GLI AMICI DEL CUORE DI PAOLA ONLUS

V EDIZIONE DI "CORRI COL CUORE PAOLA"



"Corri col Cuore Paola": i vincitori del trofeo maschile "Mimmo Perrotta" e femminile "Valentina Melchionda".

Domenica 30 ottobre si è svolta "Corri col Cuore Paola", la gara podistica per la prevenzione delle malattie cardiovascolari organizzata dall'associazione "Gli Amici del Cuore di Paola" Onlus, in collaborazione con l'associazione sportiva dilettantistica Cosenza K42. Si tratta del quinto Memorial Mimmo Perrotta e del secondo trofeo femminile Valentina Melchionda.

La gara podistica, giunta alla quinta edizione e valida come decima prova CDS regionale Master di corsa su strada, si è tenuta sul lungomare di Paola con raduno alle ore 9 e inizio alle 10.30. Alle ore 12 hanno avuto luogo le premiazioni. L'evento è nato nel 2012 per diffondere gli stili di vita corretti al fine di prevenire le malattie cardiovascolari e si inserisce nell'ambito sia della "Settimana

"Viva", dedicata alla rianimazione cardiopolmonare, che della **Giornata Mondiale del Cuore**.

Ecco perché, durante la mattinata, l'associazione Gli Amici del Cuore ha illustrato le proprie attività distribuendo materiale informativo e dando il via, contestualmente, al tesseramento 2017. Inoltre ha effettuato dimostrazioni di RCP (rianimazione cardiopolmonare) e presentato, in collaborazione con l'azienda IREDEEM spa, nuovi dispositivi salvavita. L'associazione paolana ha attivato una raccolta fondi per l'acquisto di un defibrillatore per la propria sede che sarà messo a disposizione anche in caso di manifestazioni pubbliche. I cittadini si sono sottoposti alla misurazione della pressione e del colesterolo, grazie alla presenza dei farmacisti, e hanno incontrato i volontari delle associazioni Brave Ragazze, AVIS, FIDAS, Croce Rossa, AUSER e ANPANA. Non sono mancati stand gastronomici (IPSEOA Alberghiero), con tanta frutta (Arsac) e bevande sportive.

*Il Presidente
Dott. Antonio Rossi*

ASSOCIAZIONE CUORE CHIARO ONLUS - CALTANISSETTA

PROGETTO VIVA!

VI edizione dello spettacolo educativo "Pillole per il cuore, note per la mente".
Sessione "Pillole scuola". Mercoledì 7 dicembre 2016 alle ore 10 al teatro Supercinema di Caltanissetta



Un momento dello spettacolo educativo "Pillole scuola" in cui il dott. Luigi Scarnato assieme al prof. Giuseppe Marceca parlano di trattamento dell'arresto cardiaco agli studenti.

La sessione del mattino, come negli anni precedenti, si è svolta alle ore 10 al teatro Supercinema, col titolo "PILLOLE SCUOLA", con lo spettacolo educativo riservato agli studenti delle Superiori cittadine, quest'anno riservato all'ITAS Luigi Russo, con la dirigente Maria Rita Basta e la prof.ssa Paola Garito. Oltre 700 studenti seguiranno le "PILLOLE PER IL CUORE" del prof. Giuseppe Marceca di Roma, già Generale medico della Polizia di Stato e referente nazionale del GIEC (Gruppo Intervento Emergenze Cardiologiche), e del dr. Luigi Scarnato, cardiologo e membro del polo didattico del GIEC. Fra gli ospiti (NOTE PER LA MENTE) i Bell Sound di Samuele Riccobene, Dalia Di Prima, Cristian Pernaci, Va-

lentina Iachetta, il Coro Controcanto e l'Associazione Avio Club "Walter Fonti", l'Associazione Il Laboratorio dei Sogni, con i suoi responsabili Ferdinando Barbieri, Laura Abbaleo e Salvo Buccolieri.

Per l'occasione, nell'ottica di portare avanti un progetto di prevenzione dell'arresto cardiaco sul territorio nisseno partendo dalle scuole, Cuore Chiaro Onlus ha donato all'Istituto Luigi Russo un defibrillatore e la possibilità per alcuni docenti e per il personale amministrativo di frequentare un corso di formazione di BLS-D a cura del GIEC.

*Il Presidente
Luigi Scarnato*

TORRE ORSAIA, MALORE IN PIAZZA, SALVATO CON IL DEFIBRILLATORE

Un defibrillatore può veramente salvarti la vita: è quello che è accaduto questa mattina a Torre Orsaia.

Il defibrillatore utilizzato, posizionato davanti al Comune, è uno dei tanti donati in comodato d'uso dall'Associazione Onlus Carmine Speranza che da anni con la sua opera di sensibilizzazione promuove sul territorio la cultura del primo soccorso.

Lo strumento è stato fondamentale per il 50enne F.V. del posto, colpito da un arresto cardiaco mentre si trovava in piazza.

Grazie al tempestivo intervento, in pochi minuti l'uomo, a seguito dell'erogazione delle scariche del defibrillatore ha ripreso conoscenza ed è stato affidato al personale del 118 che lo ha trasportato in ospedale.

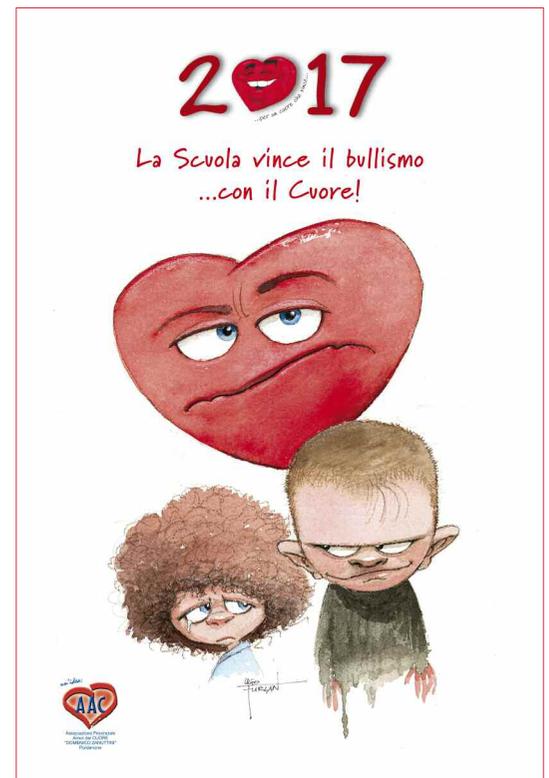
La presenza del defibrillatore è stata determinante per la sua salvezza.

Un episodio che dimostra quanto sia importante avere a disposizione un defibrillatore e saperlo usare in maniera corretta, asserisce Alfonso Speranza dell'Associazione Onlus Carmine Speranza, commentando inoltre che grazie all'opera di sensibilizzazione e con i numerosissimi corsi di BLS D (abilitanti all'uso del defibrillatore) sono state salvate dall'anno 2010 a tutt'oggi 19 vite umane.

*Associazione onlus Carmine Speranza
di Torre Orsaia*

CALENDARIO 2017 PER LE SCUOLE

Il CONACUORE esprime al Sig. Renato Battiston (nella foto), Presidente dell'Associazione Provinciale Amici del CUORE "DOMENICO ZANUTTINI" di Pordenone, e all'artista Ugo Furlan, la più sincera riconoscenza a nome dei sodalizi aderenti e delle scuole frequentate dai volontari che si avvalgono di uno strumento in verità unico.



La copertina del calendario 2017 dedicato al tema del bullismo. Nell'ultima pagina della nostra rivista sono riprodotti i 6 fogli interni del calendario.



Associazione Provinciale Amici del CUORE
"DOMENICO ZANUTTINI" - Onlus - Pordenone
Federata al Triveneto Cuore - Aderente a CONACUORE

Ai Dirigenti
degli Istituti Comprensivi
e degli Istituti Scuole Superiori

Pordenone, 26 Novembre 2016

Oggetto: Lettera di accompagnamento alla presentazione del calendario 2017

Spett.le Dirigente,

Al fine di dare seguito, significato e contenuto alla consegna dei tradizionali "Calendari" da parte dell'Associazione "Amici del Cuore di Pordenone" quest'anno si è pensato di far pervenire a tutte le scuole dove sono stati consegnati, la presentazione fatta dall'artista Ugo Furlan in occasione della XVIII Giornata del Cuore.

Come ogni anno, una équipe di volontari della società civile, insieme alla nostra Associazione, ha individuato il tema che rappresenta il filo conduttore di tutte le tavole e gli argomenti che hanno caratterizzato i vari mesi del Calendario 2017.

Il titolo del tema è: "La Scuola vince il bullismo con il Cuore" che Ugo Furlan ha, come sempre con maestria e fantasia, illustrato. Inoltre, per completare lo splendido lavoro fatto, l'artista lo ha accompagnato con uno scritto che ci ha fatto pervenire, e che alleghiamo alla presente, in aiuto alla lettura delle vignette e dei significati che le stesse vogliono comunicare.

Farebbe a noi cosa gradita che questo documento allegato, qualora ne condividiate il contenuto, venisse distribuito agli insegnanti che possono trovare spunti per interpretare e illustrare, mese dopo mese, le tavole bimensili del calendario ai propri allievi.

Ringraziando per l'attenzione prestata, inviamo i nostri più cordiali saluti.

Il Presidente
Renato Battiston
Renato Battiston

Presentazione del Calendario "Amici del Cuore" anno 2017 per le Scuole Titolo: La Scuola vince il Bullismo con il Cuore

Il calendario degli Amici del Cuore 2017 verte sul tema, ormai sempre più prepotentemente presente nella vita dei bambini e dei ragazzi, del bullismo.

Il nostro obiettivo è sempre quello di dare delle indicazioni ai bambini che frequentano le prime classi perché è in quel contesto che si formano le prime attività di sopraffazione di bambini su bambini. Come sempre cerchiamo di drammatizzare con immagini fantasiose i temi che sono sempre grandi e difficili per i piccoli esseri umani che si affacciano alla soglia della società con curiosità e senza pregiudizi di sorta. Vulnerabili a personaggi e situazioni che possono portarli a sofferenze e vergogna.

Fin dalla copertina ho cercato di rendere chiaro, attraverso gli sguardi del bullo, della vittima e del cuore i diversi stati d'animo che percorrono tutto il calendario. Il cuore, invece di essere sorridente come è stato finora, per l'argomento trattato è perplesso e preoccupato.

Nella prima tavola (*Il rispetto verso gli altri elimina il bullismo*) abbiamo cercato di illustrare l'importanza del rispetto reciproco che è alla base della convivenza, così ho voluto mettere in evidenza che anche cane e gatto, nemici storici, possono trattarsi da amici, che un bullo può essere portato ad un comportamento normale attraverso la gentilezza di un disegno sul braccio mentre lo scambio culturale tra adolescenti può essere formativo per entrambi.

Nella seconda tavola (*L'amicizia vince la prepotenza*) l'idea vincente è quella che l'amicizia non violenta può mettere in difficoltà il bullo quando si accorge che lui è comunque solo di fronte a molti.

Nella terza tavola (*Manifestare i messaggi positivi aiuta a superare il razzismo*) abbiamo cercato di identificare il veleno razzista attraverso una battaglia di slogan con i cartelli. Anche in questo caso ho voluto illustrare lo stupore del bullo di fronte ad una reazione che non rientra nella sua comprensione.

La timidezza e la conseguente possibilità di essere preda degli scherzi e delle violenze verbali dei bulli è l'argomento della quarta tavola (*coinvolgere tutti per superare la timidezza*). Anche qui suggeriamo ai bambini di essere solidali con le persone timide perché la timidezza è un sentimento che proviamo tutti.

L'argomento del cyberbullismo è il contenuto della quinta tavola (*Insieme contro il cyberbullismo*). Ormai la diffusione dei cellulari ha amplificato questa piaga e si sono avuti esempi di bambine e bambini che hanno tentato addirittura il suicidio per questa tortura. Nel gruppo di amici ho evidenziato una ragazza che agisce per aiutare la compagna cercando di abbattere con la fionda quella specie di diavoli telematici che l'assalgono.

Abbiamo chiuso con la tavola sesta (*aiutarsi a vicenda per accrescere l'autostima*) solidarietà che gli amici possono dare ad uno di loro meno dotato per aiutarlo ad accrescere la propria autostima e farne un adulto più sicuro e sereno.

L'argomento è stato difficile, ma credo che anche stavolta siamo riusciti a farne uno strumento che aiuti, in fondo, un cuore a stare bene.

Ugo Furlan
(autore del calendario)

CALENDARIO 2017 PER LE SCUOLE

GIENNAIO 2017 FEBBRAIO

La Scuola vince il bullismo
...con il Cuore!

Il rispetto verso gli altri
elimina il bullismo

1 D	M 1
2 L	G 2
3 M	V 3
4 M	S 4
5 G	D 5
6 V	L 6
7 S	M 7
8 D	M 8
9 L	G 9
10 M	V 10
11 M	S 11
12 G	D 12
13 V	L 13
14 S	M 14
15 D	M 15
16 L	G 16
17 M	V 17
18 M	S 18
19 G	D 19
20 V	L 20
21 S	M 21
22 D	M 22
23 L	G 23
24 M	V 24
25 M	S 25
26 G	D 26
27 V	L 27
28 S	M 28
29 D	
30 L	
31 M	

MARZO 2017 APRILE

La Scuola vince il bullismo
...con il Cuore!

L'amicizia vince
la prepotenza

1 M	S 1
2 G	D 2
3 V	L 3
4 S	M 4
5 D	M 5
6 L	G 6
7 M	V 7
8 M	S 8
9 V	D 9
10 G	L 10
11 S	M 11
12 D	M 12
13 L	G 13
14 M	V 14
15 M	S 15
16 G	D 16
17 V	L 17
18 S	M 18
19 D	M 19
20 L	G 20
21 M	V 21
22 M	S 22
23 G	D 23
24 V	L 24
25 S	M 25
26 D	M 26
27 L	G 27
28 M	V 28
29 M	S 29
30 G	D 30
31 V	

MAGGIO 2017 GIUGNO

La Scuola vince il bullismo
...con il Cuore!

Manifestare i messaggi positivi
aiuta a superare il razzismo

1 L	G 1
2 M	V 2
3 M	S 3
4 G	D 4
5 V	L 5
6 S	M 6
7 D	M 7
8 L	G 8
9 M	V 9
10 M	S 10
11 G	D 11
12 V	L 12
13 S	M 13
14 D	M 14
15 L	G 15
16 M	V 16
17 M	S 17
18 G	D 18
19 V	L 19
20 S	M 20
21 D	M 21
22 L	G 22
23 M	V 23
24 M	S 24
25 G	D 25
26 V	L 26
27 S	M 27
28 D	M 28
29 L	G 29
30 M	V 30
31 M	

LUGLIO 2017 AGOSTO

La Scuola vince il bullismo
...con il Cuore!

Coinvolgere tutti per
superare la timidezza

1 S	M 1
2 D	M 2
3 L	G 3
4 M	V 4
5 M	S 5
6 G	D 6
7 V	L 7
8 S	M 8
9 D	M 9
10 L	G 10
11 M	V 11
12 M	S 12
13 G	D 13
14 V	L 14
15 S	M 15
16 D	M 16
17 L	G 17
18 M	V 18
19 M	S 19
20 G	D 20
21 V	L 21
22 S	M 22
23 D	M 23
24 L	G 24
25 M	V 25
26 M	S 26
27 G	D 27
28 V	L 28
29 S	M 29
30 D	M 30
31 L	G 31

SETTEMBRE 2017 OTTOBRE

La Scuola vince il bullismo
...con il Cuore!

Insieme
contro il Cyberbullismo

1 V	D 1
2 S	L 2
3 D	M 3
4 L	M 4
5 M	G 5
6 M	V 6
7 G	S 7
8 V	D 8
9 S	M 9
10 D	M 10
11 L	G 11
12 M	V 12
13 M	S 13
14 G	D 14
15 V	L 15
16 S	M 16
17 D	M 17
18 L	G 18
19 M	V 19
20 M	S 20
21 G	D 21
22 V	L 22
23 S	M 23
24 D	M 24
25 L	G 25
26 M	V 26
27 M	S 27
28 G	D 28
29 V	L 29
30 S	M 30
	G 31

NOVEMBRE 2017 DICEMBRE

La Scuola vince il bullismo
...con il Cuore!

Aiutarsi a vicenda per
accrescere l'autostima

1 M	V 1
2 G	S 2
3 V	D 3
4 S	L 4
5 D	M 5
6 L	M 6
7 M	G 7
8 M	V 8
9 V	S 9
10 G	D 10
11 V	L 11
12 S	M 12
13 D	M 13
14 L	G 14
15 M	V 15
16 M	S 16
17 G	D 17
18 V	L 18
19 S	M 19
20 D	M 20
21 L	G 21
22 M	V 22
23 M	S 23
24 G	D 24
25 V	L 25
26 S	M 26
27 D	M 27
28 L	G 28
29 M	V 29
30 M	S 30
31 G	D 31