PREVENIRE È VIVERE: IL TUMORE SI PUÒ VINCERE, VIENI CON NOI
ACISTOM
Tu con Noi...
La Porta Giusta

N° 4 / 2010

In questo numero:

Pag. 1 - Convegno dell'Associazione Regionale Stomizzati e Incontinenti AERIS "STOMIA E QUALITÀ DI VITA: VIVERE BENE COMUNQUE"
Pag. 2 - COLLEZIONE ARTISTICA PIATTI TESSERAMENTO ACISTOM DAL 1980
Pag. 3 - LA STORIA DELLA FONTANA MASINI di Giordano Conti
CONCORSO "GREAT COMEBACKS" IL VALORE DELLA BONTÀ
Pag. 4 - MERCATINO NATALIZIO
CASTAGNATA AL MONTE FUMAIOLO
CONTROLLO DELLA PRESSIONE SANGUIGNA
AVVISO
Pag. 5 - "UNA MELA AL GIORNO leva il medico di torno"
A.C.I.STOM. NEL PROGETTO DI "CESENA CALCIO"
Pag. 6 - "TERRA E SAPORI"
Pag. 7 - ATTIVITÀ RICREATIVE - CULTURALI - SOCIALI 2011
RENATA BIANCHI HA RAGGIUNTO I 104 ANNI
Pag. 8 - FESTA DELLA BEFANA – AVVISI

Notiziario trimestrale A.C.I.STOM. • Iscrizione Tribunale di Forlì n. 20/98 del 13 Ott. 1998.
Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 - art. 1, comma 2, DCB Forlì.
Direttore Responsabile LIBERO EVANGELISTA • Stampa CENTRO GRAFICO CESENA s.n.c.
Redazione: Via Serraglio, 18 - CESENA - Tel. 349.8845880 - E-mail: acistom@stomizzati-emilia-romagna.it - www.stomizzati-emilia-romagna.it

CONVEGNO DELL'ASSOCIAZIONE REGIONALE STOMIZZATI E INCONTINENTI AERIS "STOMIA E QUALITÀ DI VITA: VIVERE BENE COMUNQUE"

SABATO 20 NOVEMBRE 2010 PRESSO LA SALA CONVEGNI DI EMILBANCA A BOLOGNA

L'associazione AERIS raccoglie tutte le associazioni di volontariato dedicate ad incontinenti e stomizzati presenti nella Regione Emilia Romagna tra cui la nostra ACISTOM. AERIS si occupa di garantire agli stomizzati ed incontinenti le migliori condizioni di vita, assicurando loro piena assistenza socio-sanitaria per favorire al meglio il loro inserimento nella vita sociale e fra i suoi scopi ha quello di svolgere opera di sensibilizzazione ed informazione sulle problematiche dei pazienti stomizzati ed incontinenti.

"Attraverso questo primo convegno organizzato dall'associazione" afferma il presidente dell'associazione Giovanni Sapucci, "abbiamo voluto sostenere e incrementare l'autostima delle persone portatrici di stomia, riconoscerne i principali bisogni e dare risposte adeguate e inoltre sostenere i processi di autocura. Le relazioni sono state semplici, chiare e dirette proprio per raggiungere questi obiettivi".

"Recuperare e mantenere la salute è un obiettivo importante, in particolare per le persone portatrici di stomia, ma se poi diventa difficile godere le gioie della vita, se vivere significa solo sopravvivere, in silenzio, in solitudine, chiusi dentro di sé, allora abbiamo trascurato qualcosa..."

"A questo scopo", prosegue Sapucci, "sabato 20 NOVEMBRE 2010 presso la Sala Convegni Emilbanca in Via Trattati Comunitari Europei 1957-2007, n.19, a Bologna, gli stomizzati, le loro famiglie, i volontari e gli operatori si sono potuti riunire per affrontare le problematiche che questa condizione comporta e le possibili soluzioni adottabili".

La sala, offerta gratuitamente dalla Banca, è stata completamente riempita di pubblico e tutte le relazioni sono state apprezzate.

Hanno aperto il Convegno il Presidente AERIS Giovanni Sapucci, Fernando Vitale, Presidente FAIS (Federazione Associazioni Incontinenti e Stomizzati), che ha sottolineato l'importanza del consenso informato, Gabriele Rastelli, Presidente

AIOSS (Associazione Italiana Operatori Sanitari Stomaterapia), che ha espresso la sua soddisfazione nel vedere unite tutte le associazioni della regione e gli operatori stomaterapisti degli ambulatori, e Sergio Polacchini, Vice Direttore Vicario EmilBanca, che ha ricordato come le banche di Credito Cooperativo sostengano da sempre il volontariato e le iniziative di solidarietà rivolte al territorio.

La prima relazione di Giovanna Tani, Stomaterapista dell' Azienda USL di Forlì e consigliere AERIS, ha sottolineato come poche semplici regole di alimentazione possono aiutare molto una buona digestione e la prevenzione di disturbi. Ha proseguito il Prof. Giorgio Rifelli, Responsabile del Servizio di Sessuologia Clinica presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Bologna, parlando della sessualità nell'attuale contesto culturale e in particolare nello stomizzato. La dott.ssa Laura Briganti, psicologa ACISTOM (Associazione Cesenate Incontinenti e Stomizzati) presso l'Azienda USL di Cesena, membro della segreteria scientifica del convegno, ha poi illustrato le fasi attraversate dallo stomizzato e dalla sua famiglia dall'intervento chirurgico alla riorganizzazione di nuovo progetto di vita. Maria Dolores D'Elia, stomaterapista dell'Azienda USL di Bologna, conduttrice della mattinata e membro della segreteria scientifica, ha poi mostrato le principali complicanze delle stomie e la loro gestione. Domenico Ciotti, stomaterapista, dell'Azienda USL di Rimini, ha illustrato i diritti dello stomizzato rispettivamente all'assistenza sanitaria e pensionistica.

La pausa è stata allietata da un gustoso pranzo a buffet offerto dagli sponsor B-Braun, Coloplast, Convatec, Dansac e Hollister che durante il convegno hanno distribuito materiale informato e gadget.

Il pomeriggio la dott.ssa Padoan, psicologa AFOS presso l'Ausl di Forlì, ha parlato della sua esperienza con i gruppi di auto aiuto. Poi la parola è stata data direttamente agli stomizzati per raccontare in prima persona i loro percorsi di vita: Elena Pasqualini, volontaria ABISTOM (Associazione Bolognese Incontinenti e Stomizzati), ha raccontato la sua esperienza, Caterina Ghigliossi, volontaria AFOS (Associazione Forlivese Incontinenti e Stomizzati) ha raccontato come ha superato la malattia e continuato a lavorare e a fare l'insegnante di yoga, Enzo Franchini, Presidente ABISTOM ha raccontato come da stomizzato ha scalato grandi cime e fatto immersioni, mostrando le sue montagne nepalesi e alpine e il suo video di immersione all'isola d'Elba con Stefano Piazza presidente dell'associazione stomizzati di Modena. L'ultima testimonianza è stata quella del presidente Sapucci, preside di una scuola di Rimini. Ha concluso Concetta Balzotti, Presidente Ass. AMICI (Associazione Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali), che ha parlato delle problematiche degli stomizzati per malattie croniche intestinali.

L'evento è stato patrocinato dall'Assessorato alle Politiche per la Salute della Regione Emilia Romagna, dall'Ausl di Bologna e da FAIS (Federazione Associazioni Incontinenti e Stomizzati) e ha avuto come segreteria organizzativa, oltre al Presidente Giovanni Sapucci, Giordana Giulianini di ACISTOM, Luisa Ridolfi di ARISTOM ed Enzo Franchini di ABISTOM.

Laura Briganti



COLLEZIONE ARTISTICA PIATTI TESSERAMENTO ACISTOM DAL 1980

L'ACISTOM come tradizione ormai consolidata da molti anni, in occasione della "festa della befana" (festa del tesseramento) è solita offrire agli associati un piatto di ceramica con raffigurazioni che hanno avuto come argomento le farfalle, gli uccelli e i fiori.

Da quest'anno, per rimarcare il legame con il territorio, abbiamo pensato di iniziare una nuova serie di 12 raffigurazioni aventi come tema la nostra città e l'intenzione è di riprodurre sui piatti alcune immagini della città di Cesena cominciando, per il 2011, dalla fontana Masini e proseguendo negli anni prossimi con gli altri monumenti più rappresentativi e conosciuti.

Conoscendo la passione per l'arte ed i monumenti della nostra città da parte degli associati che hanno sempre partecipato numerosi e con molto interesse alle diverse visite guidate organizzate alla riscoperta dei posti più suggestivi e preziosi, siamo certi che l'iniziativa sarà condivisa ed apprezzata da tutti.

L'architetto Giordano Conti, già sindaco di Cesena e appassionato cultore della storia cittadina, collaborerà con l'Acistom nella scelta dei soggetti.

LA STORIA DELLA FONTANA MASINI *di Giordano Conti*

Frutto di un rinascimento maturo e di un manierismo ormai esausto e in attesa dei virtuosismi barocchi, la fontana Masini, al centro di piazza del Popolo, è certamente uno dei monumenti simbolo di Cesena, una sorta di punto focale su cui convergono gli assi principali della città: la via Emilia, fin dall'età romana, e le strade che si allungano, dal medioevo, verso la rocca e la zona delle pescherie.

L'effetto, fin da lontano, è grandioso: un'ampia vasca a più lobi su cui si innalza, al centro, un'edicola ecletticamente impreziosita da lesene, timpani, stemmi araldici, mascheroni, delfini,e con una gran pigna sulla sommità che sovrasta alcuni Tritoni muniti di trombe marine.

I giochi d'acqua sono fantasmagorici ed offrono uno spettacolo che ha sempre incantato i cesenati. Ma qual'è la data di nascita di questa opera di scultura a carattere urbano?

Siamo ormai negli ultimi decenni del Cinquecento, e i nobili della città guardano con ammirazione la straordinaria fontana realizzata dal Giambologna nella città capoluogo delle Legazioni: Bologna. Cesena non può essere da meno, e attorno al 1580 Francesco Masini, pittore, scultore e architetto,oltrechè nobile cesenate, si impegna a predisporre un modello di fontana per la piazza Grande della sua città.

E infatti, alla fine di quello stesso anno il suo disegno viene presentato a Bologna su commissione del depositario alle condutture della fonte. Nel frattempo è già stato interpellato Tommaso Laureti, un esperto di idraulica che si è fatto un nome nella predisposizione dell'impianto strutturale della fontana bolognese del Nettuno.

Certamente a lui si deve lo studio del complesso sistema di condotti che deve alimentare d'acqua la nuova fontana di piazza; e forse una revisione del progetto del Masini, come lascia intendere una missiva del 15 Maggio 1581, in cui il Consiglio della Comunità di Cesena propone al cardinale legato di far valutare a Roma, da architetti specializzati in opere idrauliche, il preventivo di spesa e il disegno proposto dal Laureti.

Fra il 1582 e il 1583 i lavori procedono alacremente, e un certo maestro Alessandro, scalpellino di Venezia, viene pagato insieme ad alcuni compagni per le opere di scultura eseguite in pietra d'Istria e in "marmo" veronese.

Secondo le cronache, il 12 Luglio 1583 la fontana emette il suo primo zampillo fra l'entusiasmo del popolo cesenate. Ma i lavori non sono evidentemente terminati se, ancora nel 1586, un altro maestro, Domenico da Montevecchio, viene chiamato a scolpire sui quattro lati della fontana le "armi" in onore del papa, del cardinale Vercelli, del cardinale Pinelli e, come ovvio, della "magnifica comunità".

La definitiva conclusione dei lavori si ha solo nel 1590, quando il veneziano Simone de' Innocenti presenta la perizia finale dell'opera, che ammonta a 1050 scudi d'oro: una bella cifra, se si pensa che la maggior parte del denaro è stata acquisita "con l'affitto delle conserve e la vendita del pane"; vale a dire, a carico della popolazione meno abbiente.

(Tratto dal Corriere Romagna del 27 Giugno 2009)



CONCORSO "GREAT COMEBACKS" IL VALORE DELLA BONTÀ

GUIDO ROMINI, socio dell'associazione, ha partecipato a questo importante concorso, che si propone di far si che gli stomizzati si riapproprino della loro vita, portando la sua storia.

La testimonianza di queste persone sono molto importanti ed assumono un significato particolare perché riescono a spronare gli altri, che si trovano nelle loro stesse condizioni, a riprendere in mano le redini del loro vivere e a non abbattersi psicologicamente.

Molti, infatti, colpiti duramente nel corpo e costretti a cambiare drasticamente alcune loro azioni, si sentono menomati e diversi; si chiudono in un isolamento che, gradatamente, li esclude da una vita sociale, anche, a volte, all'interno della stessa famiglia.

Ma le testimonianze di vita, positiva, di coloro che, pubblicamente, partecipano al concorso, riescono a spingere i più deboli a ritornare a prendere possesso della loro vita nella sua pienezza e vitalità.

Anche Guido ha contribuito a questo, con il suo esempio ed ACISTOM lo ringrazia per il suo impegno e per l'aiuto che è riuscito a dare a tanti.

MERCATINO NATALIZIO

Prosegue con grande successo il "Progetto tovagliette", cioè la preparazione di tovagliette stampate con i disegni tipici del territorio romagnolo, che le nostre volontarie arricchiscono con pizzi raffinati lavorati all'uncinetto.

Il gruppo di volontarie, guidato da Lella, una socia dalle mani d'oro, col tempo si è arricchito e, avvicinandosi le festività natalizie, Franca, Giovanna, Iolanda, Lucia, Tea, Teresina e Luciana hanno pensato di caratterizzare i loro lavori con soggetti legati al Natale. La loro creatività sta producendo diversi oggetti che potranno contribuire a creare, nelle nostre case, la giusta atmosfera natalizia. Poichè anche questa attività rientra nel più vasto progetto di Acistom, di donare uno strumento innovativo per il reparto di urologia dell'ospedale "Maurizio Bufalini" di Cesena, l'Associazione ha pensato di far conoscere a tutta la cittadinanza i lavori confezionati dalle mani delle sue volontarie: un banco, in cui verranno esposti e messi in vendita tutti questi oggetti, sarà presente sotto al loggiato del Comune di Cesena, in Piazza del Popolo, almeno durante i giorni di mercato, dal 27 novembre 2010 fino al 5 gennaio 2011. Con l'occasione i volontari saranno presenti anche per distribuire il materiale relativo alla prevenzione del tumore colorettale e per far conoscere l'importanza di acquistare almeno un biglietto della Lotteria della Befana 2011, contribuendo così all'acquisto di innovative strumentazioni per il nostro ospedale.



CASTAGNATA AL MONTE FUMAIOLO

È stata una splendida giornata, iniziata con una partenza fredda e piovosa, ma conclusa con sole e cielo azzurro, che ci hanno accompagnato per tutto il pomeriggio, offrendoci panorami caratterizzati da rocce, querce, faggi, castagni, verdi pascoli e vette con i tipici colori autunnali.

Nei castagneti, ricchi di castagne, ciascuno ha potuto raccogliere, a volontà, questi squisiti frutti e le borse ed i sacchi, a fine raccolta, erano veramente pieni. L'accoglienza al gruppo è avvenuta nell'Azienda Agricola Facciani di S. Piero in Bagno, dove è stata offerta una colazione campagnola a base di dolci, panini ed assaggi di svariate qualità di miele, prodotto in loco.

Al rifugio Biancaneve, un pranzo con ottimo menù, sia come qualità che quantità, accompagnato da un complesso musicale, che ha presentato una matiné danzante, molto gradita da tutti e soprattutto dai tanti ballerini, che hanno invaso la pista da ballo, con molto entusiasmo e sano divertimento.

La tradizionale castagnata, attesa da tanti Soci, è veramente riuscita nel migliore dei modi, come del resto, si caratterizzano le varie uscite che l'A.C.I.STOM. programma durante l'anno. Grazie a tutti i partecipanti ed arrivederci al prossimo incontro.

CONTROLLO DELLA PRESSIONE SANGUIGNA

L'associazione A.C.I.STOM. presso la sede del volontariato in via Serraglio 18, effettua il controllo gratuito della pressione sanguigna per prevenire eventuali disfunzioni CARDIOCIRCOLATORIE.

La pressione rilevata nel suo valore MASSIMO, SISTOLA (120-130) e MINIMO, DIASTOLA (60-80) con la FREQUENZA CARDIACA e la DATA DEL CONTROLLO sono registrate in un cartoncino pieghevole rilasciato all'interessato per controllare l'andamento della pressione nel tempo ed esibirlo al proprio medico per rilevare eventuali disfunzioni. La pressione sanguigna evidenzia lo stato di salute delle arterie e delle vene. ***(Roberto)***

AVVISO

Mercoledì 22 Dicembre, alle ore 15.30, nella sede dell'associazione, gli esperti dott.ssa Barbara Boschi e dott. Vittorio Belli, presenteranno la pubblicazione del volume relativo al progetto realizzato durante l'anno, con le testimonianze dei partecipanti. Il volume sarà distribuito a tutti i presenti e l'incontro sarà allietato da un momento conviviale che trascorreremo insieme, con un buffet offerto dall'A.C.I.STOM. Vi aspettiamo numerosi per condividere questo momento felice e per augurarvi personalmente un Buon Natale.

Da "Il Resto del Carlino" - "La Nazione" - "Il Giorno" dell'11/05/2010

'UNA MELA AL GIORNO leva il medico di torno'

L'antico detto popolare "Una mela al giorno leva il medico di torno" si conferma ancora una volta vero, anzi diventa il simbolo di uno stile di vita sano. Non cibo-spazzatura, quindi, ma cose buone e genuine. Parola di Antonio Tripodina, già ricercatore universitario presso l'Università di Torino, specialista in endocrinologia, cardiologia oncologia clinica, che ha intitolato: Una mela al giorno...

La mela rossa è quindi il simbolo della natura, che ci aiuterà a trovare quell'equilibrio psicofisico che è alla base di una vita lunga e, perché no, anche felice. Non si dice forse che quando c'è la salute anche il resto della vita si tinge di rosa?



Nelle 366 pagine del libro vengono trattati vari temi che sono poi quelli che ci accompagnano dal concepimento alla vecchiaia (e quindi anche le patologie legate alle varie età). Alla base di ogni considerazione c'è il cibo e c'è la conferma che l'uomo e ciò che mangia: ecco dunque un'analisi degli alimenti e anche un suggerimento molto importante e troppo spesso trascurato: privilegiare quelli di stagione, ricchi di principi nutritivi molto più delle cosiddette primizie. Si parla naturalmente, anche di diete: vegetariani sì, ma con moderazione, scrive Tripodina, che analizza anche la dieta mediterranea, riconosciuta ormai universalmente la più equilibrata ed efficace per la salute. Si parla molto di calorie (e non mancano le tabelle relative all'apporto calorico dei cibi e delle bevande) ma è anche interessante l'analisi di quando assumere i cibi, che in alcune ore della giornata sono più «ingrassanti» rispetto ad altre. Dieta non significa prevenzione anzi bisogna mangiare in maniera variata, perchè il gusto del cibo è anch'esso importante nella nostra vita.

Anche le patologie più comuni della nostra epoca vengono affrontate: obesità, diabete, ipertensione, fumo e così via sono trattate in termini scientifici ma nel contempo facilmente comprensibili. Ancora, vitamine, acqua, minerali, insomma tutto ciò che fa parte della nostra alimentazione, viene affrontato, compresi i temi più spinosi quali lo stress, l'alcol e le droghe. Capitoli sono dedicati all'alimentazione e al nesso coi tumori, all'obesità (uno dei flagelli della nostra epoca), alle malattie cardiovascolari, all'arteriosclerosi e alle carenze di alcuni elementi (ad esempio ferro e calcio) che provocano varie patologie. Fino all'ambiente in cui viviamo, all'aspetto della psiche che tanto influisce sulla nostra salute. «Dobbiamo convincerci che l'elisir di lunga vita non va ricercato fuori di noi, ma dentro di noi», scrive nelle pagine finali del libro Antonio. Come dire che la salute è nelle nostre mani, e in quella mela che ci aiuta a star bene più di tante pillole.

A.C.I.STOM. NEL PROGETTO DI "CESENA CALCIO"

La società sportiva "Cesena Calcio" ha un progetto particolarmente significativo: ***"Lo stadio nella città"*** *cioè promuovere le attività di volontariato attraverso una collaborazione con* ***ASS.I.PRO.V.*** *e con le associazioni di volontariato.*

Anche ***A.C.I.STOM.*** *partecipa a questa importante iniziativa e cerca di dare visibilità alla sua attività, mirata al sociale in campo territoriale cesenate, attraverso il calcio della squadra locale, che diviene in questa occasione, espressione della città e del suo territorio di appartenenza.*

Attraverso il sito ***"SCENDI IN CAMPO ANCHE TU"*** *rivolto ai tifosi, le associazioni partners di questa iniziativa, verranno presentate con le loro varie opportunità e saranno date indicazioni e contatti utili per chi volesse iniziare a svolgere attività di volontariato.*



L'intento del progetto è quello di promuovere nel cittadino che frequenta lo stadio, i valori fondamentali della persona che in questo particolare momento in molti casi, sono andati dispersi. Attraverso quindi la vitalità e l'impegno dei giovani calciatori è possibile rendere visibili e ritrovare questi valori.

L'attività agonistica e gli obiettivi raggiunti dai giocatori del "Cesena Calcio" devono essere di esempio per la nostra gioventù che spesso vede in questi sportivi solo il lato puramente economico e di immagine e non riesce invece ad evidenziare gli aspetti meno appariscenti della loro vita: i sacrifici, l'impegno fisico e psicologico, le rinunce, l'allontanamento dalla loro città, dalla famiglia e dagli affetti. Un altro aspetto che ovviamente non balza ai livelli della cronaca sportiva e quindi non viene conosciuto, è la grande umanità e l'impegno sociale svolto da molte persone che operano nell'ambito della squadra calcistica. Un esempio è quello dell'ex capitano del Parma Calcio, ***MINOTTI LORENZO****, giocatore di fama nazionale ed ora appartenente al gruppo dirigenziale del Cesena Calcio come direttore tecnico. MINOTTI ha vissuto e tuttora vive un impegno altamente sociale, che è riuscito a trasmettere ai suoi ragazzi, come ha testimoniato* ***MARCO PAROLO****, maglia N.18 della squadra cesenate. PAROLO infatti crede fermamente nello scambio vicendevole di esperienza tra lo sport e le associazioni di volontariato, in quanto offrendo un aiuto agli altri si riceve un'opportunità di vivere in modo più pieno e consapevole la propria vita che di conseguenza risulta coinvolta e protesa alla comprensione del prossimo in difficoltà e bisognoso di attenzione.*

La squadra del Cesena che ha raggiunto quest'anno la promozione in serie A, vuole essere d'esempio attraverso i suoi singoli rappresentanti, ai tanti tifosi che la seguono e soprattutto ai giovani, di un gruppo sportivo in cui c'è umanità, spirito di sacrificio, impegno continuo e costante: valori che divengono anche un incentivo per migliorare sempre più la loro professionalità.

Il mondo del pallone non è così superficiale ed effimero come potrebbe apparire ad una osservazione leggera ma al contrario risulta ricco di tante qualità edificanti e positive, senza le quali i giocatori non avrebbero potuto realizzare il sogno che ora vivono felicemente.

A.C.I.STOM. *ringrazia sentitamente il presidente e i dirigenti, i tecnici, i giocatori e* ***NICOLETTA TOZZI****, promotrice ed ideatrice del progetto, che vuole portare i* ***"NUOVI CITTADINI"*** *nella città di Cesena, per averci dato l'opportunità di partecipare a questa nobile iniziativa.*

Un ringraziamento particolare all'assessore alle Politiche Sociali ***Dott.ssa SIMONA BENEDETTI****, rappresentante del comune di Cesena, per la sua sensibilità nel sostenere attivamente questo progetto ed al Dirigente del Centro Servizi,* ***Dott. PIETRO BERTI****, per il supporto operativo che offre alle associazioni di Volontariato, attraverso i numerosi servizi che i suoi operatori forniscono con professionalità .*

RUBRICA "TERRA E SAPORI"





TORTINO DI ALICI CON SALSA DI ARANCE

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di alici - 3 arance
100 gr di patate cubetti
2 zucchine cubetti
100 gr mollica di pane
olive nere - brandy
sale - pepe - 1 uovo
olio extravergine - burro
zucchero - prezzemolo

PREPARAZIONE:
Pulire le alici dalla lisca e dalla testa. Sbollentare i cubetti di patate e di zucchina in acqua bollente. Tritare la mollica di pane, aggiungere le olive, prezzemolo, un uovo, patate, zucchine e condire con sale, pepe ed olio. Foderare uno stampo oliato con le alici e riempire con la farcia, cuocere in forno. Sbucciare le arance e ricavare il succo. Sciogliere il burro in padella, unire lo zucchero, bagnare con brandy, aggiungere il succo delle arance, la buccia a listarelle e far restringere. Posizionare il tortino all'interno del piatto e guarnire con la salsa.

ATTIVITÀ RICREATIVE - CULTURALI - SOCIALI 2011

Giovedì 6 gennaio

FESTA della BEFANA - TESSERAMENTO c/o Sala HOBBY 3ª ETÀ

Domenica 13 marzo

PRANZO SOCIALE A CA' NORI - Cervia

con gli amici di Bologna, Forlì, Milano, Modena, Ravenna, Reggio Emilia, Rimini, Teramo.

USCITE DI UN GIORNO

Domenica 20 marzo

PRANZO SOCIALE a REGGIO EMILIA. Visita guidata a CANOSSA.

Domenica 10 aprile

PRANZO SOCIALE a RIMINI. Visita guidata a VERUCCHIO.

Domenica 29 maggio

RIVIERA DEL BRENTA

Una villa veneta sul BURCHIELLO - Visita guidata a VILLA PISANI a STRA' (VE)

Domenica 21 agosto

Visita guidata a TALAMELLO e PERTICARA

Sabato 8 ottobre

CASTAGNATA AL MONTE FUMAIOLO

USCITE POMERIDIANE

Domenica 8 maggio

BERTINORO - FORLIMPOPOLI

Uscita gratuita riservata solo ai Soci iscritti - Merenda presso Sala Hobby 3ª Età - Cesena

USCITE A LUNGA PERCORRENZA

Aprile 29/30 Maggio 01/2/3

ISOLA DI MALTA

Agosto 4/5/6/7

LONDRA

Settembre dal 3 al 13

Soggiorno marino in CROAZIA

Dicembre 2/3/4

Trentino Alto Adige in atmosfera natalizia

N.B.: Le iscrizioni relative alle uscite di un giorno e pomeridiane si effettuano il mercoledì pomeriggio in sede, le altre presso l'agenzia prescelta. Il programma e le date potrebbero subire variazioni per problemi organizzativi.

Renata Bianchi ha raggiunto i 104 anni

Pierina Bianchi e Roberto Santerini, soci dell'associazione, hanno una zia veramente eccezionale; ha raggiunto infatti la veneranda età di 104 anni, in ottima salute, tanto che vive da sola, è totalmente autosufficiente, si fa da mangiare, lava, stira e ha una memoria lucidissima. È stata in ospedale una sola volta, in seguito ad una caduta, che le ha provocato la rottura del femore, dalla quale si è ripresa rapidamente. Segue una dieta alimentare che si basa sulle vecchie ricette di sua madre, si corica alle 22.00 e si alza alle 6.00 del mattino, per accudire alle faccende domestiche. Acistom si congratula con i nipoti per questa centenaria con tanta vitalità e rivolge alla signora Renata le più vive felicitazioni.

Giovedì 6 Gennaio 2011

dalle ore 14,30 alle ore 18,30

Sala HOBBY 3ª ETÀ

Viale Gramsci, 293 - CESENA (zona Ippodromo)



Festa della Befana

I primi tesserati 2011 sono stati i soci TURCHI MARIANGELA e PIERLUCA, che ringraziamo per la loro sollecitudine e per la fiducia dimostrata.

ASSISTENZA INFERMIERISTICA

Ricordiamo che la nostra Associazione mette a disposizione gratuitamente, a chi ne fa richiesta, una infermiera volontaria a domicilio per prestazioni sanitarie. Per prenotarla è sufficiente telefonare al n° 349/8845880

AGEVOLAZIONI FISCALI

Ricordiamo che tutte le offerte a beneficio delle ONLUS sono detraibili IRPEF, purchè siano effettuate a mezzo conto corrente postale o bancario con la causale scritta: "Versamento a sostegno delle attività dell'Associazione A.C.I.STOM." presso:

- C/C Postale n° 19208578 A.C.I.STOM. - via Serraglio, 18 - 47521 Cesena
- C/C Bancario n° 50673 BANCA DI CESENA CREDITO COOPERATIVO - viale Bovio, 80 - 47521 Cesena
- C/C Bancario n° 31236 CASSA DI RISPARMIO DI CESENA - SEDE CENTRALE - C.so Garibaldi,18 - 47521 Cesena
- C/C Bancario n° 90031 BANCA ROMAGNA COOPERATIVA - via Mad. del Fuoco, 260 - Case Castagnoli di Cesena

Ogni variazione o cancellazione dei nominativi di chi riceve questo notiziario, si prega vivamente di comunicarla al n° 3498845880.

Iscriviti o rinnova la tua tessera: il nostro impegno cresce grazie al tuo contributo. Insieme avremo più voce; è sufficiente versare euro 21,00.



5 PER MILLE

Invitiamo i nostri soci, i loro familiari, i loro conoscenti e gli amici, a destinare il 5‰ all'Acistom di Cesena, nella prossima dichiarazione dei redditi, per aiutarla a crescere e a realizzare i propri progetti a sostegno delle persone con problematiche di solitudine e di isolamento e all'acquisto di innovative strumentazioni all'ospedale Maurizio Bufalini di Cesena. Ricordiamo che il codice fiscale di Acistom è 90033980401.

L'A.C.I.STOM si sostiene con varie iniziative condotte dai soci volontari per finanziare progetti socio-sanitari nel territorio. Fra queste sono inclusi i funerali, in cui è richiesta la nostra presenza per raccogliere offerte in memoria della persona defunta, devolute per la prevenzione e la ricerca. Il cellulare dell'associazione (349/8845880) è a disposizione per segnalare eventuali possibili richieste.

I più fervidi auguri di Buon Natale e Buon Anno a tutti i soci, che si impegnano nelle nostre iniziative e sostengono la N/s. Associazione con il loro contributo prezioso.