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

N° 1 / 2013

In questo numero:

Pag. 1 - Progetto sostenuto da ACISTOM
Pag. 2 - I mercatini natilizi del 2012
Pag. 3 - Festa del Natale 2012 – L'IMPORTANZA DEL TESSERAMENTO
Pag. 4 - Donazione strumenti all'u.o. di urologia dell'ospedale Bufalini
Pag. 5 - ACISTOM e la prevenzione del tumore colorettale dell'Ausl di Cesena
Lotteria del Volontariato - Città di Cesena 2012-13
Pag. 6 - Consulenze ACISTOM
Assemblea Ordinaria A.C.I.STOM. del 20.04.2013
Pag. 7 - PRANZO SOCIALE ACISTOM A CA' NORI
Visita a Bologna e pranzo con gli amici dell'A.Re.Stom a Reggio Emilia
Pag. 8 - VISITA ALL'ACQUARIO "LE NAVI" DI CATTOLICA
UN SORRISO
"TERRA E SAPORI"
Pag. 9 - Corso di training autogeno per i soci ACISTOM
NUOVO CORSO DI FORMAZIONE PER VOLONTARI ACISTOM
I progetti ASSIPROV 2013 – Corso di informatica
Pag. 10 - PROSSIME USCITE – 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 DOTPRINT s.n.c. - Via Venezia, 120 - CESENA - Tel. 0547.610555
Redazione: Via Serraglio, 18 - CESENA - Tel. 349.8845880 - E-mail: acistom@stomizzati-emilia-romagna.it - www.stomizzati-emilia-romagna.it

Progetto sostenuto da ACISTOM

Sollecitata l'adesione al programma di screening per coloro che non hanno ancora risposto.

Tumore del colon-retto, se lo scopri in tempo puoi salvarti la vita.

Sono 11mila Cesenati (ma l'iniziativa ha elementi di grande interesse anche per gli abitanti dell'intero Distretto) che nel 2012 non hanno aderito al programma di screening oncologico per la diagnosi precoce del tumore colon-rettale. A richiamare l'attenzione sull'importanza di presentarsi alla chiamata per effettuare il test per la ricerca del sangue nelle feci sono il dottor Mauro Palazzi, responsabile del programma Cesena e il dottor Paolo Pazzi, coordinatore tecnico scientifico dello screening per il tumore al colon retto.
Progetto della regione Emilia Romagna attivo da marzo 2005, lo screening per la prevenzione del tumore al colon retto consiste appunto nel sottoporre, con cadenza biennale, uomini e donne fra i 50 e 69 anni, all'esame che individua la presenza di sangue occulto nelle feci, primo segnale della possibile malattia.
"Ogni anno - spiega il dottor Palazzi - vengono invitate ad eseguire lo screening circa 28mila persone di età superiore ai 50 anni e **l'adesione registrata ad oggi si attesta al 50%**. Si tratta certamente di un dato positivo, in linea con la media regionale, ma che ci spinge ad intensificare le azioni per sollecitare una maggiore adesione. Ecco perché **in questi giorni**, in via sperimentale, alcuni borsisti messi a disposizione delle Associazioni di Volontariato (ARRT, ACISTOM, IOR e LILT), che da tempo sostengono il programma screening oncologici, stanno iniziando a **contattare telefonicamente tutti i cittadini che ad oggi non hanno risposto positivamente all'invito.**
Si chiede di eseguire un test semplice, indolore e gratuito che consente di individuare, quindi



trattare precocemente il tumore al colon, che oggi rappresenta il 12% delle neoplasie che colpiscono gli uomini e 1'11% di quelle che interessano le donne. Grazie ai progressi compiuti negli ultimi anni sul fronte della diagnostica precoce e della terapia, nel cesenate la sopravvivenza a 5 anni per questo tipo di tumore è arrivata al 64% negli uomini e al 58% nelle donne, risultato migliore della media nazionale: 58% per gli uomini e 57% per le donne (Dati Studio Passi 2010 - 2011).
"La partecipazione regolare allo screening - specifica il dottor **Pazzi** - riduce da sola la possibilità di morire di cancro colon-rettale, in quanto consente di identificare in modo efficiente ed efficace molte lesioni neoplastiche silenti".
I DATI AUSL CESENA nel 2011 nell'Ausl di Cesena sono stati eseguiti **12.712 test per la ricerca di sangue occulto nelle feci** e in **486 (circa il 4% dei test)**, è stata riscontrata la presenza di sangue, dato il linea con la media regionale.
"La presenza di sangue - precisa il dottor Pazzi - non significa sempre presenza di neoplasia, in quanto è più frequentemente dovuta a cause quali ragadi, emorroidi o altra patologia di modesta gravità. In circa il 25-30% dei casi è dovuta alla presenza di un adenoma avanzato (lesione precancerosa) o di un tumore. Solo in questi casi è raccomandato approfondire la situazione con una colonscopia". Quasi tutte le persone (circa 90%) accettano di sottoporsi a questi ulteriori accertamenti. Sui **441** soggetti che si sono sottoposti all'esame colonscopico, sono stati diagnosticati **15 tumori**.
Tutti sono stati rimossi, la maggior parte direttamente nel corso dell'esame endoscopico e per i casi più gravi con intervento chirurgico.

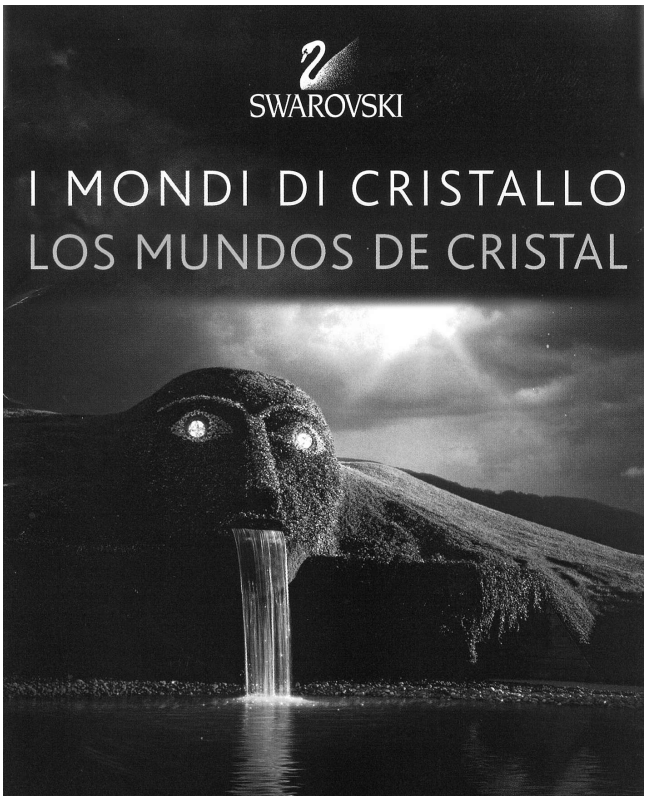
Da Cesena e Cesenate, febbraio 2013

I mercatini natilizi del 2012
BRESSANONE, MERANO, INNSBRUCK - MUSEO SWAROVSKI

L'itinerario percorso nell'Alto Adige ha offerto una varietà di paesaggi, resi suggestivi dalle vaste distese di prati e boschi, da austeri castelli e delle cime innevate dei monti.
BRESSANONE: possiede un aspetto particolare nei suoi edifici, in cui lo stile gotico si armonizza con quello rinascimentale e con il rococò. Le medievali vie dei Portici Maggiori e Minori ed i vicoli della città vecchia offrono un'immagine inconsueta, così come il nucleo attorno al Duomo, con un chiosco affrescato secondo lo stile gotico tirolese.
MERANO: sorta lungo le due rive del fiume Passirio, è un luogo di soggiorno e di cura per la sua posizione climatica favorevole e per il moderno complesso termale, che sfrutta acqua oligominerale e radioattiva. La città antica ha un aspetto caratteristico, apprezzabile percorrendo la via dei Portici, che si allunga, fitta di negozi, tra la Piazza del Grano ed il Duomo. I tipici mercatini natalizi, ricchi di specialità artigianali e gastronomiche, allietano in modo significativo i centri storici di queste località ed offrono ai turisti una varietà di prodotti, rendendo il clima ancor più festoso ed accettante.
Una nota a parte per **INNSBRUCK**, che ci ha accolto con l'immagine inedita dei Mondi di cristallo di **SWAROVSKI**, un'esperienza magica, un'autentica fuga dalla quotidianità.
All'interno del "Gigante", si attraversano camere delle Meraviglie sotterranee, che propongono un universo, in cui il cristallo appare in infinite sfaccettature di forme e colori ed originali interpretazioni di famosi artisti internazionali si fondano in un caleidoscopio, che coinvolge tutti i sensi.

"....E, DENTRO; SI ENTRA COME IN SOGNO"
GEORG TRAKL

La cittadina di INNSBRUCK ci ha accolto con la sua tradizionale atmosfera di luci natalizie, festoni e prodotti vari, attorniata da edifici storici ed alte



montagne innevate, che la rendono ancora più caratteristica e suggestiva.
Nei locali delle varie località visitate si sono potuti gustare i piatti tipici, fra cui il gustosissimo strudel, che non è mai mancato nei vari mercatini.
Luci, colori, sapori, freddo intenso, neve, paesaggi da favola, ottimi menu, ed un'atmosfera gioiosa, tra i partecipanti; tutto ciò è valso ad allietare la tradizionale uscita che ACISTOM propone ai soci ogni anno.
Ed ora prepariamoci per la prossima partenza pre natalizia.

Festa del Natale 2012

Novità in casa Acistom: quest'anno la tradizionale festa del tesseramento, da anni abbinata alla befana, è diventata la festa del Natale e si è tenuta domenica 9 dicembre, presso la Sala del Circolo Hobby 3° età.

La sala, gremita di pubblico, ha visto alternarsi sul palco Renato e la sua musica, il presentatore e intrattenitore Giorgio Casadei e il Gruppo dei Pasquaroli di Ponte Abbadesse che hanno allietato i partecipanti con le musiche e i canti della tradizione romagnola.

***La Presidente dell'Acistom Giordana Giulianini,** vera anima dell'iniziativa, ha salutato i presenti, ricordando l'importanza e il ruolo sociale di un'associazione che opera sul territorio da moltissimi anni e raccoglie circa 350 associati e un centinaio di volontari attivi. A loro è andato anche il ringraziamento del **vicepresidente Enzo Castellucci,** per la riuscita dell'iniziativa e in particolare per l'impegno profuso nella prevendita dei biglietti della lotteria, che ha permesso di raccogliere circa 11.500 euro che serviranno, come è il carattere dell'Associazione, all'acquisto di innovative strumentazioni per l'Ospedale Maurizio Bufalini di Cesena (reparto di Urologia).*

*A fine pomeriggio è intervenuto anche il **sindaco Paolo Lucchi** che, nonostante i numerosi impegni, ha voluto partecipare, portando il suo saluto e ringraziando i volontari per il loro impegno: "Stiamo vivendo un momento difficile ma nonostante questo penso che Cesena sia una città in cui si sta bene e si vive bene, anche grazie a un tessuto sociale vivo e vitale, di cui anche questa festa è testimonianza".*

La giornata si è conclusa con l'estrazione dei premi della lotteria.



L'IMPORTANZA DEL TESSERAMENTO

ACISTOM è un'associazione che opera nel comprensorio Cesenate e nei comuni limitrofi con l'obiettivo di prevenire le malattie, cioè impedire che si manifestino, cercando di instaurare nelle persone uno stile di vita sano, con una alimentazione corretta ed un'abitudine al movimento fisico, che portano ad un miglioramento della vita stessa.

A tal fine, da diversi anni, sponsorizza una borsa di studio per uno psicologo, che è impegnato nello screening colorettale dell'azienda USL di Cesena ed un'altra borsa di studio per un medico gastroenterologo nel reparto di Gastroscopia dell'ospedale "M. Bufalini" di Cesena, per sottoporre i pazienti ad esami di gastroscopia e colonscopia ed abbreviare così le lunghe liste di attesa.

Inoltre ha installato nei vari reparti di degenza dell'ospedale televisori per alleviare le lunghe ore che i pazienti devono trascorrere nei periodi di ricovero.

Una particolare attenzione viene rivolta anche ai soci volontari attivi, che oltre al versamento del loro contributo, offrono il loro tempo libero e la loro manualità, per sostenere i mercatini di manufatti di vario genere; si effettua anche la lotteria del Natale, con vendita di biglietti, durante la festa del tesseramento. Queste iniziative sono destinate entrambe alla raccolta fondi per sviluppare i nostri progetti, volti ultimamente anche all'acquisto di strumenti innovativi per l'ospedale "M. Bufalini"di Cesena, che ACISTOM persegue. Ma per realizzare tanti progetti, occorrono fondi ed ecco che

attraverso il contributo di iscrizione all'associazione, si può contribuire alla raccolta il finanziamento.

ACISTOM è una associazione piccola, rispetto ad altre sul territorio, di importanza nazionale, ma negli ultimi tempi ha saputo inserirsi nel territorio locale ed allargare i suoi confini, portando una luce di speranza alle tante persone ammalate, che si avvicinano ai vari reparti della struttura ospedaliera.

Svolge anche un ruolo di sostegno dei diritti acquisiti delle persone in difficoltà, soprattutto stomizzate ed incontinenti, nelle varie sedi di incontro, a livello provinciale e regionale, perché questi non vengano in alcun modo intaccati. Così pure, a livello comunale, se è battuta per ottenere un contributo economico relativo all'elevato consumo di acqua per gli stomizzati, dovuto alle irrigazioni, ed è riuscita ad ottenerlo da parte di vari comuni.

Ma i tempi sono difficili e le agevolazioni vengono man mano ridotte e talvolta pure tolte.

Così ACISTOM dovrà, a breve tempo, rappresentare i propri iscritti nelle sedi opportune, perché si tende ad una livellazione dei presidi per gli stomizzati, uniformandoli e dando un unico presidio, uguale per tutti i vari tipi di stomia.

Ecco l'importanza del tesseramento, di entrare a far parte di un'associazione, che tutela i diritti e li sostiene; la sua forza dipende dal numero di persone che rappresenta e per le quali lotta con l'intento di salvaguardarli.

Più siamo e più forza avremo nei tanti momenti di dibattito e di confronto, che ci apprestiamo a sostenere in questo futuro così incerto.

Tesserarsi ad ACISTOM vuol dire contribuire ad ottenere un migliore stato di salute e quindi di vita.

DONAZIONE STRUMENTI ALL'U.O. DI UROLOGIA DELL'OSPEDALE BUFALINI

Completata la seconda tranche di acquisto di strumenti da donare all'U.O. di Urologia dell'Ausl di Cesena diretta dal dott. Andrea Turci.
Nel 2012/2013 sono stati acquistati e donati, come richiesto dal reparto, i seguenti strumenti:

1. *Videocistoscopio cysto-nephro visera cyf type V2A evolution tip della ditta Olympus Italia s.r.l. PREZZO EURO 13.336,20 + IVA.*
2. *Ureteroscopio flessibile URF video con CCD in punta di ultima generazione della Ditta Olympus Italia s.r.l. PREZZO EURO 11.896,20 + IVA.*
3. *Ureterorenoscopio semirigido lungo modello "ultrasottile" della Ditta Karl-Storz Italia s.r.l PREZZO EURO 5.000,00 + IVA.*

Il valore totale degli strumenti ammonta a 36.581,20 euro.
Gli strumenti, già in utilizzo presso il reparto, verranno presto inaugurati ufficialmente. L'acquisto si inserisce nella decennale collaborazione fra l'associazione e il dott. Andrea Turci che ha prodotto in questi anni l'assistenza psicologica per stomizzati e operati alle vie urinarie e l'acquisto nel 2011 dell'innovativo ecografo portatile MyLab25 Gold del valore di 30.000 euro.

ACISTOM e la prevenzione del tumore colorettale dell'Ausl di Cesena

Continua anche nel 2013 la collaborazione fra ACISTOM e AUSL di Cesena per lo Screening del tumore colorettale iniziata nel 2005.

Il tumore colorettale è uno dei più diffusi nella popolazione italiana ed è prevenibile tramite un semplicissimo esame delle feci gratuito proposto per lettera dall'AUSL. ACISTOM, impegnata principalmente nell'ambito delle patologie intestinali ed urinarie, le maggiori cause delle stomie, sostiene con passione questo screening che può evitare diagnosi in fase avanzata e difficilmente curabile.

Anche per il 2013 sono confermati i due contratti per un gastroenterologo presso l'U.O. di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva dell'Ospedale Bufalini diretta dal dott. Paolo Pazzi e per una psicologa presso il Centro Screening Oncologici dell'Ausl di Cesena diretto dal dott. Mauro Palazzi. I contratti, attivi dal 15 aprile 2013 al 15 gennaio 2014, ammonteranno ad un totale di 22.500 così suddivisi: ACISTOM 11.500 euro, ARRT 4000 euro, IOR 4000 euro e LILT 3000 euro.

Lotteria del Volontari Città di Cesena 2012-1

Pubblichiamo l'elenco dei biglietti vincenti della lotteria del Volontariato Città di Cesena 2012-13. Fra i 4250 biglietti venduti con grande impegno dai volontari ACISTOM tre premi vinti.

1. Biglietto 14205 Buono per 1 pacchetto vacanza del valore di ¤ 1.000,00 con il contributo dell'Agenzia Viaggi Mister Miao di Cesena Ass. AVEAC
2. Biglietto 21862 Pacchetto week - end relax alle terme per 2 persone **Ass. ACISTOM**
3. Biglietto 18905 Buono spesa di ¤ 300,00 per l'acquisto di elettrodomestici e/o materiale informatico **Ass. ACISTOM**
4. Biglietto 19787 Buono spesa di ¤ 250,00 per l'acquisto di elettrodomestici e/o materiale informatico **Ass. ACISTOM**
5. Biglietto 15845 Buono spesa di ¤ 150,00 per l'acquisto di elettrodomestici e/o materiale informatico Ass. SUB "R. Zocca"
6. Biglietto 6535 Buono spesa del valore di ¤ 100,00 offerto da Ipercoop Lungo Savio di Cesena Ass. Telemaco
7. Biglietto 425 Confezione assortita di prodotti alimentari offerti da "Consorzio Agrario Adriatico" e "Bottega Campagna Amica" Ass. Noi per Te
8. Biglietto 2342 Bicicletta Olanda offerta da "Vicini Bici e Sport" Ass. San Vincenzo de Paoli
9. Biglietto 4913 Buono spesa di ¤ 50,00 offerto dalla Ditta "Amadori" Consultori
10. Biglietto 13845 Buono spesa di ¤ 20,00 presso "Garden Center Scarpellini"

Ringraziamo tutti i volontari che hanno venduto i biglietti e tutti coloro che li hanno comprati contribuendo all'acquisto di innovative strumentazioni per l'U.O. di Urologia dell'ospedale Bufalini di Cesena.

Consulenze ACISTOM

Confermata anche quest'anno la collaborazione con la psicologa dott.ssa Laura Briganti che dal 2003 si occupa del supporto psicologico agli stomizzati e delle attività di comunicazione, organizzazione eventi e raccolta fondi.

Per l'attività di assistenza psicologica agli stomizzati, incontinenti, e a tutte le patologie urinarie ed intestinali che possono avere come conseguenza questa condizione, la dott.ssa percepirà 3000 euro per un totale di 150 ore da svolgere presso l'ospedale Bufalini e la sede dell'associazione ACISTOM, su richiesta diretta del reparto o del paziente stesso al 333/3231269.

L'attività di comunicazione e ricerca fondi (2500 euro annui) comprende tutte le attività rivolte alla progettazione di nuove iniziative, alla loro diffusione e alla ricerca di fondi per realizzarle. Ad esempio la realizzazione del nuovo depliant, la gestione del sito internet e della bacheca in ospedale, l'organizzazione di incontri, convegni, inaugurazioni ecc. Rientrano in questa attività i corsi per i volontari di informatica e da quest'anno di training autogeno.

Assemblea Ordinaria A.C.I.STOM. del 20.04.2013: Approvato il Bilancio 2012 ed il Preventivo 2013

Il 20 Aprile 2013 l'assemblea ordinaria dell'A.C.I.STOM ha approvato, all'unanimità, il Bilancio consuntivo 2012 ed il Bilancio preventivo 2013.

Le risultanze dell'esercizio 2012 evidenziano un attivo di ¤. 102.687,24, un passivo di ¤. 6.584,37 ed una riserva di ¤. 96.102,87.

Il conto economico registra entrate per ¤. 93.477,23 ed uscite per ¤. 94.995,82; va a pareggio con un utilizzo di riserve di precedenti esercizi per ¤. 1.518,59.

Le voci principali di spesa, riferite alle iniziative più significative realizzate nell'anno, comprendono: progetto Screening e gastroenterologo ¤. 33.967, - assistenza psicologica agli stomizzati ed assistenza infermieristica domiciliare per ¤. 2.630, - donazione al reparto di Urologia dell'Ospedale M.Bufalini, di strumentazione scientificamente avanzata, per 31.471 euro.

Il bilancio preventivo per il 2013 evidenzia entrate per ¤. 64.500, un utilizzo di riserve degli anni precedenti per ¤. 17.900, ed uscite per ¤. 82.400.

La voce principale di spesa è riferita al progetto "screening colorettale", per ¤. 38.000, che prevede il finanziamento della prestazione professionale di n. 2 medici gastroenterologi presso l'ospedale Bufalini di Cesena.

Il progetto, che in passato veniva cofinanziato da IOR, ARRT, LILT, ha visto dimezzare il contributo delle altre associazioni per cui il programma non avrebbe potuto essere realizzato con l'efficacia richiesta.

L'Acistom, sicura del valore fondamentale che il progetto riveste per la prevenzione del tumore al colon retto ha previsto un proprio importante intervento finanziario per garantirne l'attuazione anche nell'anno corrente.

Altri titoli di spesa sono riferiti ai corsi di formazione e seminari per soci volontari ¤. 2.000, al progetto Acistom per supporto psicologico alle persone che hanno subito interventi chirurgici con stomia all'Ospedale "M.Bufalini" ¤. 3.000 e donazione di strumentazione di tecnologia avanzata al reparto di Urologia dell'Ospedale M.Bufalini per ¤. 10.000, quale residuo delle assegnazioni effettuate nel 2012.



PRANZO SOCIALE ACISTOM A CA' NORI

Si è svolto domenica l0 marzo, presso il ristorante Ca' Nori di Montaletto di Cervia, il tradizionale pranzo, con la partecipazione di tanti soci e degli amici di Forlì, Reggio Emilia e Rimini.

Si è vissuto insieme un piacevole momento conviviale, con un ricco menù che ha largamente soddisfatto i partecipanti.

Ai graditi ospiti delle varie associazioni provinciali è stato consegnato il piatto di ceramica che raffigura la Rocca Malatestiana, monumento simbolo della nostra città.

L'evento è stato anche l'occasione per effettuare una lotteria a premi e per allestire il "mercatino Acistom" con i preziosi lavori frutto delle mani abili ed esperte delle socie e volontarie dell'associazione, molto apprezzati per bravura e inventiva.

Il ricavato di queste iniziative è rivolto a sostenere il progetto dello screening colorettale de11'ospedale "Maurizio Bufalini" di Cesena.

Visita a Bologna e pranzo con gli amici dell'A.Re.Stom a Reggio Emilia

Anche quest'anno si è svolto, a Reggio Emilia, il tradizionale incontro con gli amici dell'A.Re.Stom. che contraccambiano sempre piacevolmente la nostra tavolata conviviale a Ca' Nori.

Come ricordo di questa allegra domenica in compagnia, vogliamo ricordare la massima che, per il 2013, guida gli amici reggiani: "La volontà è una bacchetta magica che fa sparire gli ostacoli".

Il pranzo è stato all'altezza dell'occasione e così pure soddisfacente l'approvvigionamento del parmigiano in un caseificio di fiducia.

L'incontro è stato preceduto dalla visita guidata al centro di Bologna, che offre una ricca panoramica di monumenti ed edifici storici.

Importante centro urbano, l'antica Felsinea etrusca, fu conquistata dai romani e venne unita alle altre città pedemontane della regione con la costruzione della Via Emilia.

Nel 1390 fu fondata la Basilica di San Petronio, voluta dal comune, quale simbolo di libertà, ma nella seconda metà del XV secolo si affermò la signoria dei Bentivoglio, che portò un periodo di pace e di straordinario sviluppo edile.

Attualmente Bologna è un importante nodo di comunicazioni stradali e ferroviarie del nord Italia, in un'area in cui risiedono importanti industrie meccaniche, elettroniche ed alimentari.

Antichissima città universitaria, da nove secoli ospita numerosissimi studenti, che animano la vita culturale e sociale della città.

Nota per le sue torri e i suoi lunghi portici, ha un centro storico ben conservato, fra i più estesi d'Italia, frutto di una attenta opera di restauro e conservazione, avviata dalla fine degli anni sessanta.

Definita la "dotta" per l'antica università e la "grassa" per la sontuosità della cucina, è caratterizzata da un'atmosfera di cordialità e simpatia umana, che la rendono famosa nel mondo.



A.C.I.STOM

**PRANZO CON GLI AMICI DELL'A.RI.STOM
IN OCCASIONE DELLA "FESTA DI PRIMAVERA"
E VISITA ALL'ACQUARIO "LE NAVI" DI CATTOLICA
DOMENICA 14/04/2013**



Un sorriso

*Un sorriso non costa nulla,
ma vuole dire molto.
Arricchisce coloro ai quali esso
è rivolto, senza impoverire
coloro che lo offrono.
Ha la durata di un attimo, ma
spesso il suo ricordo non
svanisce più.*

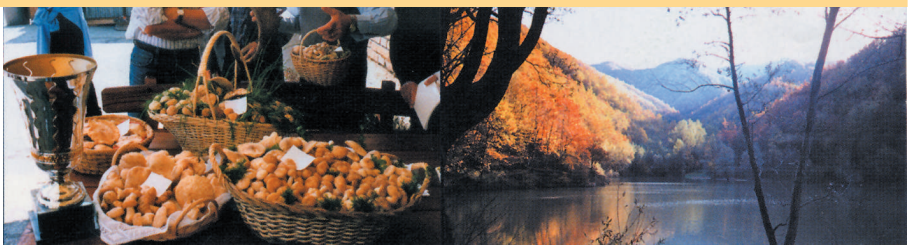
*Nessuno è tanto ricco e tanto potente
da poterne fare a meno,
e nessuno è talmente arido
da non trarre da esso almeno un po' di carica.
Un sorriso porta gioia in casa,
crea simpatia nei rapporti di lavoro
ed è la parola d'ordine dell'amicizia.*

*Da' un attimo di riposo a chi è affaticato,
coraggio agli sfiduciati,
è un raggio di sole per gli afflitti
ed il più naturale rimedio contro la noia.
E tuttavia non lo si può comprare,
prendere in prestito o rubare,
giacchè esso è qualcosa che non ha alcun valore
fintanto che non sia stato lanciato.*

*Forse qualcuno è troppo stanco
per regalarvi un sorriso.
Regalategliene uno voi,
giacchè non c'è nessuno
che abbia più bisogno di un sorriso
di colui il quale non ne ha più da regalare.*

RUBRICA # "TERRA E SAPORI"





Questa ricetta viene presentata da Marlise Gut, una nuova volontaria che presta un servizio di tirocinio presso la nostra associazione per la scuola di naturopatia La Mandragola di Cesena.
Il suo servizio è stato prezioso per lo svolgimento delle attività di segreteria e per i mercatini delle nostre volontarie.

PASTA ALLA CREMA DI PEPERONI

Ingredienti per 4-5 persone:

- 1 – 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1/2 cipolla tritata fine
- 1 carota tritata fine
- 1 peperone giallo tagliato a listelli
- 1 perperone rosso tagliato a listelli
- 2 pomodori San Marzano pelati e tagliati a dadini
- sale e peperoncino
- chi ama il piccante può agg. abbastanza peperoncino

PREPARAZIONE:
soffriggere la cipolla con le carote in una padella larga; aggiungere i peperoni e coprirli; quando sono un po' appassiti aggiungere i pomodori pelati tagliati a dadini; aggiungere sale e peperoncino; lasciar cuocere col coperchio per ca. 20 minuti; quando i peperoni sono cotti togliere la padella dal fuoco
mettere le verdure in una ciottola e frullare con il minipimer
fino che abbiamo una salsa liscia e compatta.
Rimettere la crema nella padella,
nel frattempo fare bollire l'acqua per la pasta
aggiungere il sale, cuocere la pasta al dente (tipo farfalle o penne o altro)
scolare la pasta e farla saltare nella crema di peperone.
Chi vuole può aggiungere alla fine una goccia di latte o panna oppure agg. una noce di burro o un cucchiaio di olio d'oliva.
Buon appetito!!!

Corso di training autogeno per i soci ACISTOM

ACISTOM ha deciso di offrire ai propri soci, su iscrizione, un corso per l'apprendimento del training autogeno, una tecnica di rilassamento molto efficace per ritrovare la calma e la distensione che i ritmi della civiltà moderna ci hanno costretto ad accantonare. Si tratta di una tecnica che, appresa sotto controllo specialistico, può successivamente essere utilizzata in autonomia per:

- *recuperare velocemente le energie,*
- *ritrovare la calma,*
- *regolare le funzioni corporee come la circolazione sanguigna, il battito cardiaco, la tensione muscolare,*
- *migliorare le proprie prestazioni (fisiche o cognitive),*
- *diminuire la percezione del dolore rendendolo più sopportabile (nel parto o nella malattia),*
- *migliorare la propria autodeterminazione nel raggiungimento di obiettivi,*
- *sviluppare capacità di concentrazione sui vissuti interiori.*

Si differenzia dalle altre tecniche di rilassamento proprio per il suo essere "autogena", ovvero autoindotta, senza l'ausilio dello specialista che ha solo il compito di insegnare la tecnica e controllarne gli effetti iniziali.

Ciò che si va a recuperare con il training autogeno è la capacità di lasciarsi andare come quando la sera ci si abbandona al sonno, lasciando che corpo e mente ritrovino armonia e consapevolezza l'uno dell'altro.

Il training si pratica distesi o seduti e mira alla distensione concentrativa di:

- *muscoli,*
- *vasi sanguigni,*
- *cuore,*
- *respirazione,*
- *organi addominali,*
- *capo*

Il corso, rivolto ai volontari attivi e ai soci ACISTOM, si svolgerà di mercoledì pomeriggio alle 14 nella sala Assiprov dal 15 maggio al 26 giugno. Per iscriversi telefonare al 349/8845880

NUOVO CORSO DI FORMAZIONE PER VOLONTARI ACISTOM

Nel prossimo settembre 2013 l'esperta dott.ssa Barbara Boschi, terrà il corso di formazione "Generazioni in viaggio" alla ricerca di nuovi scambi tra generazioni per diffondere il tessuto associativo ed allargare la rosa dei soci accogliendo nuove persone.

Lo scopo è quello di coinvolgere una fascia di giovani per aprirsi al mondo del volontariato, prendere coscienza dell'importanza di agire per fare prevenzione e promuovere la salute, divulgare valori per una responsabilità sociale.

Il progetto prevede una serie di incontri e si sviluppa in due fasi:

1) Attivazione motivazionale, raccolta e preparazione dei contenuti rivolta agli associati che rappresentano la terza generazione.

2) Realizzazione di alcuni incontri con le nuove generazioni nella sede dell'associazione.

I progetti ASSIPROV 2013

***ACISTOM**, insieme ad amici, ha partecipato ai tavoli tematici di co-progettazione di Assiprov ottenendo l'approvazione di due dei propri progetti ed un finanziamento di 1500 euro per realizzarli.*

I progetti riguardano la mission dell'associazione, ovvero prevenzione primaria, secondaria e terziaria delle malattie intestinali ed urinarie.

Nell'ambito della prevenzione primaria, ovvero proteggersi dai tumori attraverso stili di vita adeguati, il progetto "La salute in movimento" promuove l'attività fisica come fattore protettivo da realizzarsi attraverso un breve corso di biodanza, una passeggiata a piedi o in bicicletta al parco del Savio, una lezione di yoga, una giornata dedicata a bricolage e giardinaggio (all'aperto), e un pomeriggio di ballo.

Nell'ambito della prevenzione terziaria, affrontare la malattia, il progetto "Il piacere del prendersi cura" promuove degli incontri sulle modalità di comunicazione con la persona ammalata e sul carico che il caregiver (familiare/assistente dell'ammalato) deve sostenere e su come affrontarlo più efficacemente.

Attendiamo iscrizioni e offerte di volontariato per entrambi i progetti al 349/8845880.

Corso di informatica

Nel 2012 dal 24 settembre al 19 novembre, si è svolto il primo corso di informatica rivolto ai soci dell'associazione ACISTOM, nato su richiesta dell'associazione nell'ottica di una migliore efficienza e per poter offrire servizi sempre più adeguati per il territorio.

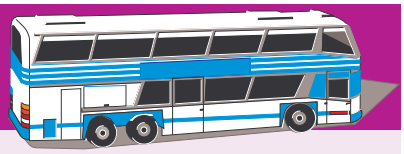
Quest'anno, visto il gradimento dell'iniziativa, si terrà un corso di approfondimento, per consolidare i concetti già appresi, diventare sempre più esperti della navigazione in internet, e imparare:

- pacchetto Office per la creazione di testi, tabelle e immagini
- Archiviazione dei documenti creati, ricevuti via mail o trovati su internet (testi, immagini, video e musica)
- Creazione di album fotografici sul PC
- Skipe: videotelefonare a costo zero
- Twitter: fra PC ipad e iphone
- Youtube: comunicare attraverso i video
- Ebay: vendere e acquistare con internet

Attraverso internet oramai passa tutta la comunicazione e per un'associazione avere volontari in grado di gestire i nuovi media è una risorsa importante per la documentazione e diffusione delle iniziative progettate.

Abbiamo pensato sempre a 5 incontri di 2 ore da tenere il pomeriggio fra metà settembre e metà novembre da tenersi presso la Sala Azzurra della Direzione Sanitaria dell'Ausl di Cesena in piazza Sciascia.

PROSSIME USCITE



Domenica 26 maggio - LONGIANO - uscita gratuita per i soci con merenda presso sala Hobby terza età
Domenica 25 agosto - MANTOVA - NAVIGAZIONE SUL MINCIO - visita guidata del Palazzo Ducale e del Palazzo del Tè
Dal 31 agosto all'11 settembre - SOGGIORNO MARINO IN SICILIA
Sabato 12 ottobre - CASTAGNATA AL MONTE FUMAIOLO
Dicembre 1-2-3-4 - MERCATINI del NATALE (SVIZZERA e GERMANIA)

AVVISI:

L'associazione effettuerà la chiusura estiva dal 24 Luglio al 27 Agosto. Le attività riprenderanno mercoledì 28 Agosto alle ore 15.00.

- **Gruppi per stomizzati e loro famigliari:**
  I prossimi incontri si svolgeranno giovedì 13 giugno (con la partecipazione di Coloplast), giovedì 26 settembre, giovedì 28 novembre nella sede dell'associazione dalle 15.30 alle 17.00.
- Giovedì 15 agosto presso l'Ippodromo del Savio di Cesena l'associazione parteciperà alla **"Serata della solidarietà"** e premierà una corsa.
- **FESTA DEL NATALE:** si effettuerà Domenica 8 Dicembre, presso la sede Hobby 3° Età, in viale Gramsci 293, zona ippodromo, dedicata al tesseramento con la tradizionale lotteria, in sostituzione della Festa della Befana del 6 Gennaio.

ASSISTENZA INFERMIERISTICA

Ricordiamo che la nostra Associazione mette a disposizione gratuitamente, a chi ne fa richiesta, una infermiera volontaria a domicilio per prestazioni sanitarie relative alla stomia. 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.
Il 1° socio 2013 è: DELL'AMORE RINA



5 PER MILLE

Destina 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. Per informazioni tel. 349/8845880
e-mail: acistom@stomizzati-emilia-romagna.it
www.stomizzati-emilia-romagna.it

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.