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

N° 1 / 2014

## In questo numero:

Pag. 1 - PROGETTO SCREENING SOSTENUTO DA ACISTOM
Pag. 2 - COME VIVERE MEGLIO SVILUPPANDO LA CAPACITÀ DI ASCOLTARE
Pag. 3 - UN LUNGO WEEKEND A MONACO CON I CASTELLI DELLA BAVIERA
FESTA DEL TESSERAMENTO ACISTOM NATALE 2013
Pag. 4 - PRANZO SOCIALE a CA' NORI 2014
VISITA A SAN FELICE SUL PANARO & PRANZO SOCIALE A.RE.STOM.
Pag. 5 - TEMPO LIBERO "LA SALUTE VIEN... PEDALANDO"
CONTROLLARE LA PRESSIONE ARTERIOSA
Pag. 6 - SOSTA AL BUFALINI, GRATIS LE PRIME 3 ORE
GENERAZIONI A BORDO con Barbara Boschi
MERCOLEDÌ IN ASSOCIAZIONE
Pag. 7 - INCONTRO COLOPLAST 2014
NELSON MANDELA 1918-2013
NOZZE d'ORO
"TERRA E SAPORI"
Pag. 8 - 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 screening sostenuto da ACISTOM




## L'intervento di sorveglianza colonscopica dei familiari di primo grado di pazienti con cancro del colon-retto nell'ambito del programma di prevenzione e diagnosi precoce dei tumori del colon-retto della Regione Emilia Romagna.

È conclusa la prima fase dello screening familiari della Regione Emilia Romagna con la pubblicazione degli esiti della ricerca sull'importante rivista internazionale *"Cancer Epidemiology"* 37/2013 nell'articolo "Colonscopic surveillance of first-degree relatives of colorectal cancer patients in a faecal occult blood screening programme" fra i cui autori troviamo il direttore del Centro Screening di Cesena dott. Mauro Palazzi, la coordinatrice del Centro Screening Mirna Severi e la dott.ssa Laura Briganti che ha supportato il progetto finanziato da ACISTOM, ARRT, LILT e IOR.




L'articolo descrive come dal 2007 al 2012 la regione Emilia Romagna abbia offerto a tutti i familiari di primo grado delle persone che hanno avuto un tumore colo-rettale la possibilità di effettuare controlli colonscopici. L'intervento si svolgeva parallelamente all'introduzione dello screening colo-rettale che propone a tutta la popolazione fra i 50 ed i 70 anni l'esame delle feci per individuare il sangue occulto presupposto per ulteriori accertamenti.

A fronte di una prevalenza di malattia diagnosticata tra i familiari più bassa di quanto atteso, probabilmente legata al fatto che l'esame di ricerca del sangue occulto nelle feci dal programma di screening è già molto efficace nell'individuare persone a rischio in quanto la sua regolare esecuzione ogni 2 anni abbassa il rischio di CCR di 6,5 volte durante il primo anno e 2,5-3,2 volte durante il secondo, e del costo elevato di tempo necessario per individuare casi indice e loro familiari, lo studio dei risultati ha portato ad apportare al programma le se-



guenti modifiche:
– Interruzione dell'intervento rivolto ai familiari di primo grado del programma di prevenzione dei tumori colo-rettali in atto nella Regione Emilia Romagna.
– Individuazione di struttura/e di riferimento di genetica a livello regionale che sia/siano in grado di identificare le persone e/o famiglie con rischio genetico ed indirizzarle alle strutture predisposte alla sorveglianza periodica.
– Indicazione della modalità di gestione del rischio ereditario con presa in carico della persona e dei suoi familiari ed inserimento in un percorso diagnostico terapeutico ad hoc, che faccia capo a strutture di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva ben identificate.
– Per le persone a rischio familiare già prese in carico dai Centri Screening, mantenimento degli impegni di follow-up attivo già proposti (a cura dei Servizi di Endoscopia) ed invito ad aderire al programma di screening biennale mediante la ricerca del sangue occulto nelle feci da parte dei servizi indicati, salvo diversa indicazione motivata da parte del gastroenterologo.

# COME VIVERE MEGLIO SVILUPPANDO LA CAPACITÀ DI ASCOLTARE

*In circostanze normali non è fatica udire. Ascoltare, invece, è una facoltà che bisogna coltivare ed esercitare. Infatti, ascoltare significa "udire con attenzione".*

*Sotto quest'aspetto, ascoltare è un'arte. L'industria moderna ha imparato che il cattivo ascolto è uno dei problemi più gravi che si affrontano oggi nel mondo degli affari che poggiano sul sistema di comunicazione e quando esso s'interrompe, gli errori possono costare caro.*

*Si dice che sui posti di lavoro l'efficienza d'ascolto "sia inferiore al 50%". Tradotto in termini di ciò che accade nel lavoro, questo vuol dire che ogni giorno meno di metà di quello che viene comunicato oralmente è poi correttamente messo in atto.*

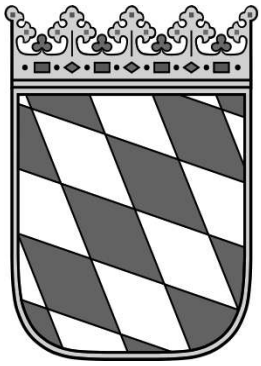
*Se in tanti casi i rapporti migliorano non trascurando l'arte di ascoltare sul posto di lavoro, non migliorerebbe anche la situazione nella famiglia media, nella comunità e fra le nazioni?*

*Sì, non c'è dubbio in proposito. Il cosiddetto divario fra le generazioni non è, in effetti, un divario di comunicazioni? I genitori non accusano spesso i figli di non prestare attenzione quando parlano loro? Ed i giovani d'oggi non si lamentano forse che i genitori non li ascoltano quando cercano di parlare loro di problemi personali? I problemi coniugali sono spesso attribuiti alla "mancanza di dialogo".* "Tu non mi ascolti!" *sono parole che ricorrono spesso in dispute familiari.*
*Molti problemi umani si potrebbero risolvere se ci fosse un buon dialogo, e una parte essenziale della conversazione è quella di ascoltare.*
*Poi, dato che si ascolta 4 volte più rapidamente di quanto non si parli, approfittate di questo tempo per classificare le informazioni. Mettetele in relazione con quello che sapete già. Pensate quali risultati avrete applicando le informazioni. Non traete conclusioni affrettate, comunque. Ascoltate l'interlocutore sino in fondo. Tenete a freno i pregiudizi per non reagire emotivamente.* "Tieni conto da chi viene" *non è sempre un buon consiglio da seguire. Il saggio riconosce la verità indipendentemente da chi la dice. Udite abbastanza da poter trarre conclusioni valide. La maggioranza degli interlocutori ve ne darà il tempo. Chi può dire di sapere tutto? Rammentate che le vostre idee si basano su informazioni che avete ricevute qualche tempo fa. Non avete sempre avuto quelle idee. Siate di mente aperta. La persona ragionevole sa che c'è dell'altro da imparare. Infine, siate pronti ad agire in base a quello che udite. Se i consigli o i suggerimenti dati non sono messi in atto, i risultati sono minimi. In un corso d'addestramento viene detto ai dipendenti:* "L'ascolto efficace consiste di 4 fasi: percepire (udire il messaggio), capire (interpretarlo), valutare (stimarlo) ed agire di conseguenza (fare qualcosa in merito)."
*Come qualsiasi arte, anche quando si ha talento, per coltivare la capacità di ascoltare ci vogliono addestramento, esercizio e pazienza. Può significare duro lavoro. Richiederà determinazione, ma, come in altri campi, una raffinata arte di ascoltare può recare soddisfazione a voi ed a altri e contribuire in notevole misura a rendere più produttivi i rapporti umani in molti campi della vita.*

Tratto da *Libero,* 28 giugno 2009, S. Sari.

# UN LUNGO WEEKEND A MONACO CON I CASTELLI DELLA BAVIERA





*Un'immagine del fiabesco **Castello di Neuschwanstein** a ricordare l'atmosfera dei 2 castelli di Ludwig II sotto la neve, visitati durante il viaggio A/R a München nel periodo dei Mercatini di Natale.*

# FESTA DEL TESSERAMENTO ACISTOM NATALE 2013

Anche quest'anno l'associazione ACISTOM (Associazione Cesenate Incontinenti e Stomizzati) ha organizzato una grande Festa del Natale domenica 8 dicembre, dalle ore 14.30 alle ore 19, presso la sala Hobby Terza età nei pressi dell'Ippodromo di Cesena in viale Gramsci 293.



Tradizionalmente alla festa è legata una lotteria con ricchi premi i cui incassi vanno a finanziare la prevenzione e la cura delle malattie urinarie ed intestinali e la donazione di innovative strumentazioni per l'ospedale Maurizio Bufalini di Cesena. ACISTOM ha già acquistato per l'UO di Gastroenterologia un colonscopio con magnificatore d'immagine nel 2003 e un sistema per ecografie endoscopiche nel 2009; mentre per il reparto di Urologia un ecografo nel 2011 e 3 strumenti endoscopici di ultimissima generazione nel 2012.

Inoltre quest'anno, è stato inserito nella festa il progetto "La salute in movimento", finanziato da Assiprov, che promuove la prevenzione dei tumori e di altre malattie attraverso il movimento fisico, in questo caso il ballo, con Emanuele e la sua musica e il Gruppo Pasquaroli di Ponte Abbadesse con canti della tradizione locale.

Il pomeriggio è stato allietato dal presentatore e animatore Giorgio Casadei e da giochi con premi per bambini condotti da Babbo Natale.

Durante tutto il pomeriggio sono stati distribuiti gratuitamente dolci, bevande e piadina romagnola, frutto dell'operosità delle volontarie dell'ACISTOM, ed i prodotti vari, generoso contributo della Centrale del Latte di Cesena.

A fine pomeriggio c'è stata l'estrazione dei premi della lotteria.

# PRANZO SOCIALE a CA' NORI 2014

*Domenica 9 marzo era una bella e calda giornata di sole, di buon auspicio per l'annuale pranzo sociale ACISTOM alla Ca' Nori di Cervia; il percorso verso l'ingresso del ristorante era multicolore con tantissime violette, un omaggio di piantine primaverili distribuite a fine pranzo a tutti gli oltre 160 partecipanti.*

*Da Reggio Emilia ci ha raggiunto una quarantina d'amici dell'ARESTOM, da Rimini una trentina dell'ARISTOM e da Forlì una decina dell'AFOS. Anche quest'anno, ai loro rappresentanti è stato consegnato un piatto di ceramica (raffigurante l'Abbazia della Madonna del Monte, luogo spirituale caro a tutti i cesenati ed in particolare a noi dell'ACISTOM), segno tangibile della nostra amicizia e condivisione degli obiettivi a sostegno degli incontinenti e stomizzati in regione.*

*Come da tradizione, il ristorante ci ha proposto un menu tipico romagnolo servito in abbondanti porzioni che è stato molto apprezzato e consumato tra le vivaci conversazioni ed un bicchiere di buon Sangiovese.*

*Il "mercatino" di quanto le nostre socie volontarie confezionano con tanto amore, impegno, inventiva ed originalità nel corso dell'anno, anche in quest'occasione ha avuto molto successo. In chiusura c'era poi la lotteria, anch'essa a sostegno dei progetti ACISTOM. Grazie per il vostro contributo.*

# VISITA A SAN FELICE SUL PANARO & PRANZO SOCIALE A.RE.STOM.

In virtù del gemellaggio della provincia Forlì-Cesena con il comune di San Felice sul Panaro, il comune di Cesena destinò i fondi raccolti a sostegno dei terremotati di maggio 2012 – ivi compresa la donazione di ACISTOM – interamente a questo comune nel modenese; e domenica 23 marzo la nostra delegazione ha voluto portare la solidarietà di persona facendo colazione in un bar del centro all'inizio della visita in loco.

Il vice-sindaco, Giovanni Giovanelli, ci ha fatto da cicerone ed ha illustrato il **'prima'** (molti lavori di recupero ad edifici storici prima del 2009, in un luogo purtroppo solo dopo dichiarato sismico), le **2 disastrose scosse di terremoto** (sia ondulatori dall'est che di profondità; sotto il comune c'è una faglia) del 20 e – appena la macchina dei soccorsi, delle verifiche e della riorganizzazione aveva fatto i primi progressi – la più devastante, vissuta "in diretta", del 29 maggio 2012; il **'dopo'** (ricominciare a cercare chi manca all'appello – fortunatamente solo 3 morti, verificare agibilità e sistemare gli sfollati, organizzare le mense e l'assistenza di vario tipo alle persone, mettere in sicurezza il centro storico con l'aiuto dei VV.FF. da diverse regioni italiane, sgomberi e primi recuperi, p.e. l'Ufficio Postale). Provvisoriamente decentrati il Municipio e le attività commerciali inagibili (in RI-COMMERCIAMO); finanziato con i fondi europei il nuovo polo scolastico (asilo ed elementari) di classe A; velocemente recuperato il 20% dei danni, quelli più leggeri. Per i danni più gravi ci vorranno molto più tempo e più fondi. Le ricognizioni strutturali eseguite con moderne attrezzature laser e la collaborazione di 5 università formano le basi per i prossimi bandi – anche internazionali – per progetti di consolidamento, recupero, restauro e quant'altro per riportare le strutture ed i monumenti di San Felice sul Panaro alla loro funzione.

Lo slogan del pranzo sociale A.RE.STOM. 2014 fa pensare in tempi, in cui molti parlano fin troppo senza dire niente: ***"Se nessuno sa quello che tu sai, il tuo sapere serve a poco."*** Il lavoro dei volontari delle nostre associazioni per chi ha subito una stomia è importante per il loro reinserimento post-ospedalizzazione nella vita quotidiana e viene tenuto in considerazione nella valutazione degli ospedali a livello europeo. Il menù emiliano ed il servizio erano, come sempre, impeccabili con contorno della lotteria a premi di produzione locale e con molta allegria. Un'ultima fermata per l'approvvigionamento del parmigiano prima del rientro a Cesena in prima serata.





# TEMPO LIBERO

## LA SALUTE VIEN... PEDALANDO

### L'attività sportiva, una grande alleata al nostro fianco



L'attività fisica ha costantemente fatto parte dell'essere umano, fin dall'antichità. Infatti, non avendo alcun macchinario o ausilio, l'uomo si è sempre mosso per compiere qualunque tipo di attività: dalla caccia alla coltivazione, dal camminare per lunghi tratti, anche trasportando pesi, alla lotta... Ma forse, ancor prima di essere un'esigenza legata al "fare per raggiungere un obiettivo", il movimento è qualcosa insito nel nostro corpo. Perché, se ci riflettiamo, non c'è nulla di statico in noi; e anche quando siamo apparentemente immobili c'è sempre qualcosa che si muove: il cuore, il diaframma per il respiro, le palpebre degli occhi...

Il movimento fa quindi parte della nostra natura. Una volta ci si metteva in moto per uno scopo preciso, oggi, nell'era moderna, l'attività fisica è diventata invece un esercizio facoltativo, legato più che altro allo svago personale. Ma le evidenze degli studi scientifici sono anche altre, cioè che tale attività, se praticata regolarmente e con costanza, incide notevolmente sulla qualità della vita in tutte le sue sfaccettature, dalla salute al benessere mentale.

La sedentarietà è infatti da considerarsi come un vero e proprio vizio, e come tale non ha alcun risvolto positivo. Anzi, è come se intorpidisse il nostro corpo e la nostra mente, che diventano così sempre meno reattivi e potenzialmente a rischio di malattia e degenerazione.

Con l'attività fisica invece, i benefici ricadono sia sull'umore che sul fisico. Grazie alla produzione di endorfine, sostanze con attività analgesica ed eccitante, si avrà un maggior benessere mentale. Oltre alla possibilità di calare di peso poi, migliora il tono muscolare, le articolazioni si rafforzano, così come le ossa.

Il muscolo cardiaco, sottoposto ad un'attività costante diventa più forte, e proprio grazie a questo la frequenza dei battiti e la pressione diminuiscono; anche la circolazione – venosa e linfatica – ne ricava dei giovamenti, diventando più "fluida" e impedendo così la formazione di gonfiori e ristagni negli arti inferiori; la respirazione diventa più armoniosa; migliora il metabolismo intestinale. Insomma, come dicevano gli antichi romani: mens sana in corpore sano.

Perché allora non approfittare del tanto atteso arrivo della bella stagione per dedicarsi a qualche attività all'aria aperta, per conciliare il benessere del corpo con quello dello spirito?

Ma a quale dedicarsi? Fra tutte le possibili pratiche da svolgere immergendosi nella natura, suggeriamo LA BICICLETTA: si tratta infatti di uno sport che – se praticato a livelli non agonistici – ha notevoli benefici e, proprio per la postura adottata, consente di non scaricare lo sforzo sulla zona lombare, delle anche e del basso ventre, rivelandosi pertanto **adatto anche alle persone stomizzate**. Insomma, uno sport tutto da scoprire e riscoprire.

di Maddalena Dalli – tratto da InformaBlu N. 8 / giugno 2013.

# CONTROLLARE LA PRESSIONE ARTERIOSA

*Una buona abitudine è verificare periodicamente la pressione, perché in questo modo si tiene sotto controllo lo stato del cuore e dei vasi sanguigni. La pressione arteriosa, se si mantiene a lungo ai valori massimi di 190/90, danneggia organi vitali come il cuore, i reni, il fegato.*

*Come si vede dalla tabella, nell'anno 2013, le persone controllate in sede rappresentano quasi il 68% di quelle contattate dall'Acistom (511 persone). Non è una delle percentuali più basse ma si potrebbe fare meglio tenendo conto che il controllo della pressione è gratuito e si può fare tutti i mercoledì, dalle 15 alle 17, presso la sede ACISTOM in Via Serraglio 18 a Cesena.*

| MESE 2013 | PRESENZE | MISURAZIONI |
|---|---|---|
| Gennaio | 38 | 26 |
| Febbraio | 39 | 25 |
| Marzo | 52 | 33 |
| Aprile | 54 | 39 |
| Maggio | 47 | 39 |
| Giugno | 61 | 47 |
| Luglio | 30 | 20 |
| Agosto | 10 | 6 |
| Settembre | 51 | 39 |
| Ottobre | 40 | 22 |
| Novembre | 49 | 28 |
| Dicembre | 40 | 23 |
| **TOTALE** | **511** | **347=67,9%** |

**N.B.** I valori della pressione vengono registrati su un apposito tesserino personale affinché venga mostrato al proprio medico di base e/o allo specialista.

# SOSTA AL BUFALINI, GRATIS LE PRIME 3 ORE

*Da inizio settembre 2013 – grazie alla disponibilità di risorse aggiuntive messe a disposizione da Icarus che, secondo la mozione approvata dal Consiglio Comunale, devono essere restituite ai cittadini attraverso interventi di agevolazione a favore delle attività produttive a sociali della città – i parcheggi intorno all'ospedale Bufalini sono gratuiti nelle prime 3 ore con disco orario, mentre dalla 4ª ora in poi si paga la tariffa di 40 centesimi (fino ad un massimo di 2 Euro per l'intera giornata). Ad avvertire del nuovo assetto gli automobilisti ci sono grandi cartelloni verdi.*

Liberamente tratto da CesenaInforma, anno XXVI, 3/2013.

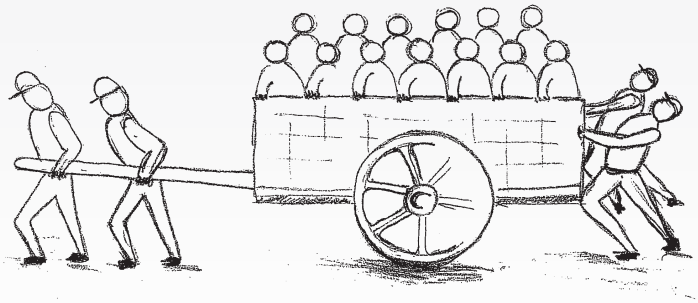
# GENERAZIONI A BORDO
## con Barbara Boschi

A fine febbraio si è svolto il secondo incontro dei nostri volontari con Barbara Boschi. Il progetto 2013-2015 ha lo scopo di sensibilizzare i giovani al volontariato, tema attuale non solo in ACISTOM. Il primo incontro in settembre 2013 era servito per renderci conto delle finalità del progetto, quali tematiche trattare e soprattutto cos'è ACISTOM, quali sono gli impegni dei suoi volontari, come si raccolgono i fondi necessari.

Per conoscere le aspettative dei giovani, Barbara Boschi li ha incontrati durante i suoi progetti svolti nelle scuole di cui ha riferito durante questo secondo incontro. Alcune scuole (Cesena, Forlì, Rimini) sono coinvolte in progetti europei, il cui tema 2015 sarà proprio "Incontro delle generazioni".

Durante l'incontro di febbraio ci siamo concentrati sulla necessità di attivarsi, strutturarsi ed assumere impegni per far funzionare il volontariato: "Il carro"; in un gruppo di persone tutte diverse "ognuno può fare qualcosa". Per coinvolgere i giovani bisogna trasmettere i nostri valori dalle nostre esperienze e risorse personali.

**Prossimo incontro mercoledì 23 aprile alle ore 15.00, aperto a tutti.**



**OGNUNO PUO' FARE QUALCOSA**

# MERCOLEDI' IN ASSOCIAZIONE

Sentendo la necessità di riattivare l'abitudine di soci e volontari ACISTOM d'incontrarsi il 1° mercoledì del mese in sede, in febbraio ci siamo riuniti 2 volte.

Alla presenza del vice-presidente dell'associazione, Enzo Castellucci, il 5 febbraio nella sala riunioni Assiprov – rimessa a nuovo – gli argomenti trattati hanno riguardato gli obiettivi dei progetti ACISTOM (in particolare il sostegno agli stomizzati), gli impegni dei volontari ("Il carro"), l'importanza di coinvolgere i giovani ("Generazioni in viaggio" con Barbara Boschi).

Nella riunione del 12 febbraio è stato discusso in modo più dettagliato degli impegni di raccolta dei fondi necessari per realizzare i progetti ACISTOM, in occasione di funerali e dell'Ottavario di novembre, delle lotterie, dei mercatini.

# INCONTRO COLOPLAST 2014

Giovedì 27 febbraio scorso, Mette Rasmussen, rappresentante di zona della Coloplast, è tornata in sede ACISTOM per un incontro nel Cesenate con gli stomizzati e loro famigliari. Ha illustrato agli intervenuti le nuove proposte Coloplast, sempre mirate a migliorare la sopportazione della stomia, a prevenire gli inconvenienti legati alla stomia ed alle sue conseguenze collaterali.

Sempre disponibile a confrontarsi con i diretti interessati ed a rispondere alle loro domande e segnalazioni, nel corso della riunione attorno a Mette si è sviluppato un clima di condivisione delle esperienze al fine di trovare le individuali personali strategie per affrontare le difficoltà vissute, auspicato risultato di questi incontri.

*Prossimi incontri dei gruppi di confronto per stomizzati e loro famigliari con la psicologa dell'ACISTOM, la dott.ssa Laura Briganti, giovedì 25 settembre e 27 novembre 2014 alle ore 15.00.*




# *NOZZE d'ORO*

Il 18 febbraio, Salvatore e Maddalena La Biunda hanno inviato la seguente partecipazione:

*"Nozze d'oro*
*Per i nostri 50 anni vogliamo festeggiare tutti insieme e vi offriamo dei semi* (di viola del pensiero) *per far nascere dei fiori.*
*Noi abbiamo seminato ed è nata una meravigliosa famiglia."*

Vogliamo far giungere le nostre più sentite congratulazioni e ringraziamo la loro famiglia per la donazione che in questa felice occasione hanno voluto devolvere a sostegno delle iniziative svolte dalla nostra associazione.

**NELSON MANDELA**
*1918-2013*

«L'ISTRUZIONE E LA FORMAZIONE SONO LE ARMI PIÙ POTENTI CHE SI POSSONO UTILIZZARE PER CAMBIARE IL MONDO»

**RUBRICA** "TERRA E SAPORI"





## LA MANDORLA PER LA TUA SALUTE

Nel medioevo le mandorle venivano servite a fine pasto per facilitare la digestione. Recenti studi hanno dimostrato che il loro consumo regolare (almeno 30g al giorno, per 5 volte alla settimana) abbassa i livelli di colesterolo, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari. Le mandorle contengono acidi grassi insaturi omega 3 e 6 che aiutano, tra gli altri benefici, a controllare i processi infiammatori mentre le fibre facilitano il transito intestinale. Infine, sono ricche di minerali come calcio, magnesio, potassio e contengono molta vitamina E, un potente antiossidante.

**LA MANDORLA STA BENE ANCHE IN CUCINA:**

## TORTA DI MANDORLE E CAROTE

***Ingredienti (per 4 persone):***
- **180 g di carote**
- **150 g di mandorle**
- **180 g di farina 00**
- **100 g di zucchero**
- **125 g di yoghurt bianco cremoso**
- **125 g di olio di semi**
- **1 bustina di liev. vanigl. per dolci**
- **1 bustina di vanillina**
- **2 uova**
- **cannella in polvere**

**PREPARAZIONE:**

Lavare accuratamente le carote, raschiarle bene e tagliarle molto finemente a julienne.
Imburrare uno stampo e cospargerlo di pangrattato.
Tritare le mandorle grossolanamente. Sbattere le uova (bianchi e rossi insieme).
In una terrina, mescolare la farina con lo zucchero, l'olio di semi, lo yoghurt, le uova sbattute e la vanillina; per ultimi aggiungere la cannella ed il lievito.
Al composto ottenuto aggiungere le carote e le mandorle e mescolare bene il tutto.
Versare nello stampo e cuocere a 180 gradi per circa un'ora.
*Tratto da Nucis Italia / Frutta secca è benessere.*

# PROSSIME USCITE



**Domenica 13 aprile 2014** - PRANZO SOCIALE a RIMINI con visita a ITALIA in MINIATURA
**Dal 27 aprile al 1° maggio 2014** - LAGHI DI PLITVICE e MEDJUGORJE
**Dal 13 al 14 maggio 2014** - CON LA FAIS a ROMA in UDIENZA DAL PAPA
L'uscita di domenica 25 maggio a **FIRENZE verrà spostata a domenica 28 settembre 2014.**
**Domenica 6 giugno 2014** - Uscita pomeridiana alla MINIERA DI PERTICARA e merenda
**Dal 31 agosto al 10 settembre 2014** - SOGGIORNO MARINO nel CILENTO

**AVVISI:**

- **Progetto "Gruppo di confronto per volontari" del dott. Aldo Terracciano: mercoledì 2 aprile ore 15.00;**
- **progetto "Generazioni a Bordo" della dott.ssa Barbara Boschi: mercoledì 23 aprile ore 15.00 (3° incontro);**
- **Sabato 12 aprile alle ore 14.30, c/o Sala Hobby 3ª Età vicino all'Ippodromo del Savio, è convocata l'ASSEMBLEA ORDINARIA A.C.I.STOM. 2014 per il rinnovo delle cariche istituzionali. Il nuovo Direttivo sarà in carica nel quadriennio 2014-18.**

* **RicordateVi il 5/000. Il codice fiscale di ACISTOM è 90033980401.**

* **Giovedì 24 aprile 2014 alle ore 15.00 estrazione della Lotteria del Volontariato Città di Cesena c/o sede ASSIPROV in Via Serraglio, 18, a Cesena.**

# ASSISTENZA INFERMIERISTICA

**Ricordiamo che la nostra Associazione mette a disposizione gratuitamente, ai soci che ne fanno 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.




## 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.***

*I più sentiti auguri di Buona Pasqua a tutti i soci, impegnati nelle nostre iniziative a sostegno della associazione Acistom.*