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

N° 3 / 2015

## In questo numero:

Pag. 1 - EXPO 2015 - Palazzo Italia, orgoglio italiano
Pag. 2 - F.A.I.S. - CONGRESSO ALL'EXPO PER LA WORLD OSTOMY DAY 2015
Pag. 3 - INCONTRO CON IL DOTT. ALDO TERRACCIANO
OTTAVARIO DEI DEFUNTI – LA POSTA
COLLEZIONE ARTISTICA PIATTI TESSERAMENTO A.C.ISTOM.
Pag. 4 - FERRAGOSTO DI SOLIDARIETÀ ALL'IPPODROMO DI CESENA
FESTA DEL LATTE 2015
VACANZA ACISTOM 2015 IN PUGLIA
Pag. 5 - PELLEGRINAGGIO ALL'ABBAZIA DEL MONTE
ABBAZIA DI S. MARIA DEL MONTE A CESENA
Pag. 6 - Domenica 29 Novembre 2015 CANDELARA DI PESARO
"TERRA E SAPORI"
AVVISI
Pag. 7 - A.C.I.STOM. CESENA 2016
Pag. 8 - AVVISI & PROSSIME USCITE 2015-2016

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: info@acistom.it - www.acistom.it

# EXPO 2015
# Palazzo Italia, Orgoglio Italiano



EXPO Milano 2015 è stata un'esposizione universale con caratteristiche assolutamente innovative. Non solo una rassegna espositiva, ma anche un processo partecipativo, mirato a coinvolgere attivamente i soggetti attorno al tema fondante e decisivo dell'evento:

**NUTRIRE IL PIANETA - ENERGIA PER LA VITA**

Dalla visita ai vari padiglioni, attraverso i quali si assaporavano i sapori e le tradizioni dei popoli della terra, si usciva con una riflessione sullo stile di vita che l'uomo dovrebbe assumere per procedere verso il futuro e la sua nutrizione.

**NUTRIRE IL FUTURO** è infatti la massima che EXPO lascia a ciascuno di noi, assieme al concetto che OGNI RIFIUTO SEPARATO È UNA RISORSA. Una nutrizione adeguata ed opportuna per tutte le popolazioni del Pianeta ed una visione della vita mirata a questo.

Ecco quindi la CREATIVITÀ PER LA VITA: nuove tecnologie esposte nei vari padiglioni, frutto *del lavoro* di validi ricercatori, che sono riuscite a modificare in modo più intelligente e proficuo le tecniche agricole per un loro migliore utilizzo e profitto.

Un'alimentazione nuova, utile e per tutti; meno sprechi, più recupero dei materiali usati; maggiore rispetto per il Pianeta, per poterlo lasciare ai nostri figli e nipoti in condizioni vivibili. Ogni nostro piccolo gesto, rispettoso della natura, contribuirà a salvarlo.

Acistom, da tempo portatrice di messaggi mirati ad assumere uno stile di vita sano attraverso un'alimentazione giusta e corretta, si è ritrovata perfettamente in questi processi. Con un gruppo di soci e volontari attivi, ha voluto essere presente all'EXPO per ascoltare le comunicazioni, che da ogni parte venivano inviate alle migliaia di persone, visitatrici di questa manifestazione.

Un'esposizione unica, entusiasmante, coinvolgente, in parte anche faticosa a causa della stragrande affluenza di pubblico, che ha lasciato in ciascuno di noi un'impronta indelebile.

# F.A.I.S. - CONGRESSO ALL'EXPO PER LA WORLD OSTOMY DAY 2015

Arrivati a Milano per visitare l'EXPO, mentre ci avvicinavamo all'ingresso, Elisabeth ha detto che andava al secondo congresso FAIS del 2015 che si teneva alla Cascina Triulza, Padiglione della Società Civile all'EXPO, in occasione della Giornata Mondiale dello Stomizzato. Ero molto contenta di questa possibilità di ascoltare argomenti medici e parole commoventi, di rivedere persone conosciute in un viavai di saluti e sorrisi.

Nella cornice dell'EXPO, il congresso è stato completato con l'argomento dell'alimentazione *"Dalla spesa alla tavola: scegliere consapevolmente"*.

Infatti, dopo l'introduzione della FAIS al mattino, nel pomeriggio sono intervenuti la nutrizionista, il cardiologo e lo chef… È stato molto interessante; hanno parlato di alimenti semplici, della dieta mediterranea, che consiste in frutta e verdura di stagione e quindi una rotazione di colori e sapori; in olio d'oliva e farine di grani antichi, non raffinate, altrimenti tutto il nutrimento va perso con gravi danni per la salute.

Mi ha colpito una frase << *Diffidate di ciò che la nonna non riconosce* >> e mi sono ricordata che mia suocera, quando faceva la sfoglia, brontolava dicendo che la farina sembrava borotalco. Mi è piaciuto molto anche lo chef che diceva di emozionarsi sempre quando raccoglie le prime zucchine e parlava del suo piacere per tutte le verdure di stagione; mi sono ritrovata in queste parole.

È stato un congresso che ci ha istruito, perché **l'alimentazione è la nostra vita** ed i cibi spazzatura vanno eliminati.

A concludere la giornata, i rappresentanti della ConvaTec hanno consegnato le targhe alle 2 vincitrici delle **"Great Combebacks 2015"** ed alle loro stomaterapiste, come anche alcune targhe di riconoscimento.



# INCONTRO CON IL DOTT. ALDO TERRACCIANO

ACISTOM, in occasione dei servizi prestati dai volontari nei mercatini e nei cimiteri urbani durante l'ottavario dei defunti, ha messo in programma un incontro con l'esperto di comportamenti, il dott. Aldo Terracciano, per riprendere collegialmente i concetti fondanti di un'attiva associazione di volontariato e trasmetterli in maniera viva e concreta ai vari operatori.

Questi i principali temi trattati che occorre tenere presenti:

1) avere una conoscenza vera dell'associazione e dei suoi obiettivi;
2) usare dolcezza, amore e rispetto nel compito svolto, senza aggressività, la quale, spesso, è un modo di comunicare il proprio disagio e non un voler fare del male, intenzionalmente;
3) considerare che nessuno è superfluo e può dare qualcosa;
4) far sentire bene le persone che ci stanno accanto e trasmettere emozioni positive;
5) riflettere su 2 dettagli:

a) guardare dentro di noi, perché è la nostra coscienza che ci fa capire se abbiamo comportamenti sbagliati;
b) confrontarsi con gli altri per capire come ci comportiamo verso gli altri.

Sono tutte riflessioni positive che aiutano le persone ad assumere un comportamento corretto all'interno di un'associazione, per renderla viva ed efficace.

Un ringraziamento particolare va rivolto al dott. Terracciano, elemento prezioso che ci sprona continuamente con i suoi interventi ad un sano operare.

Sta in noi, poi, farne tesoro, alimentarsi di questi suggerimenti con spirito umile, senza atteggiamenti di superiorità e prevaricazione, e metterli in pratica quotidianamente, anche nella nostra vita al di fuori del volontariato.

**OTTAVARIO DEI DEFUNTI**

A.C.I.STOM. rivolge un sentito ringraziamento ai volontari *attivi* che anche quest'anno hanno prestato servizio presso i cimiteri del nostro territorio in occasione dell'Ottavario dei Defunti. Le offerte raccolte sono *destinate ai* fondi per realizzare i progetti che A.C.I.STOM. sostiene nel campo della prevenzione oncologica, in collaborazione con l'Ospedale Maurizio Bufalini di Cesena. *Grazie ai nostri volontari ed alle persone che si sono avvicinate all'associazione con il loro contributo.*




## *L'amore può essere applicato alla medicina.*

**Giordana Giulianini**

# COLLEZIONE ARTISTICA PIATTI

## TESSERAMENTO A.C.I.STOM.




Per il tesseramento 2016 in occasione della Festa del Natale 2015, A.C.I.STOM. offre ai suoi associati un piatto di ceramica, una tradizione consolidata da anni. Questa volta raffigura il **Teatro Alessandro Bonci**. Edificato tra il 1843 ed il 1846 sul sito dell'antico teatro nobiliare di palazzo Spada, si presenta nella forma esemplare del teatro all'italiana, coniugando armonicamente la mirabile funzionalità dell'organizzazione interna degli spazi ed il sobrio decoro della facciata in perfetto stile neoclassico. Quest'ultima è rappresentata nel piatto dipinto a mano, opera del laboratorio Brolli di Rimini.

# FERRAGOSTO DI SOLIDARIETÀ ALL'IPPODROMO DI CESENA

L'Ippodromo del Savio, come di consueto a Ferragosto, ha unito l'emozione dell'evento sportivo ad un fine particolarmente nobile: dare aiuto e visibilità alle associazioni benefiche operanti sul territorio, utilizzando i propri canali di comunicazione per coinvolgere in una piacevole serata di corse alcune Associazioni di Volontariato della Comunità Locale. Le otto corse in programma sono state intitolate ad otto associazioni per la Festa della Solidarietà in cui gli incassi delle entrate sono stati donati alle stesse associazioni.

A.C.I.STOM. ha premiato la quarta corsa con una litografia del maestro Collina che è intervenuto personalmente alla premiazione.



# FESTA DEL LATTE 2015




*Anche quest'anno, la Centrale del Latte di Cesena ha organizzato la presentazione delle novità di produzione in un'atmosfera di festa di fine stagione per le famiglie. Sempre attenta alle necessità delle associazioni del volontariato, il ricavato delle degustazioni ad offerta libera di formaggi, gelati e latte è stato devoluto alle associazioni intervenute.*

*Per il secondo anno, A.C.I.STOM. era presente con il mercatino della produzione del lavoro silenzioso dei suoi volontari attivi, che ha potuto registrare l'interesse benevole del pubblico.*

# VACANZA ACISTOM 2015 IN PUGLIA

Domenica 6 settembre 2015 inizia la mia vacanza con A.C.I.STOM.: quest'anno la meta è in Puglia, in particolare una piccola località marittima nei pressi di Taranto, Marina di Pulsano.

Dopo il lungo viaggio siamo stati accolti dal tipico calore meridionale. Arrivati all'hotel Gabbiano nel tardo pomeriggio, la prima cosa che ci ha colpito è stata la buonissima cucina pugliese, ricca di tante (forse troppe!) pietanze.

Il giorno seguente, entusiasta di essere in vacanza, mi sono alzato molto presto per godermi appieno l'intera giornata. Mi sono recato nell'ampio e panoramico terrazzo in cima all'hotel e da lì ho ammirato i fantastici colori delle prime luci del giorno, ovviamente documentando il tutto con delle fotografie. Una volta arrivato alla spiaggia, piccola ma molto ben organizzata, il mio sguardo è andato tutto alla meravigliosa acqua di quel mare: limpida, trasparente e cristallina, l'ideale per le immersioni con maschera e boccaglio, alla ricerca delle meraviglie della fauna marina.

Purtroppo il bel tempo non ci ha assistito per tutta la durata della vacanza, ma l'imprevisto di un paio di giornate nuvolose e a tratti piovose, è diventato l'occasione per fare delle escursioni in alcune località molto belle dei dintorni di Taranto. Abbiamo quindi visitato Grottaglie, con le sue meravigliose ceramiche, Pulsano e persino i famosi Sassi di Matera.



Vorrei infine ricordare l'amichevole e paziente personale: camerieri, addetti al ricevimento, animatori, baristi e bagnini, sempre disponibili per dare un consiglio, offrire il proprio aiuto e anche strappare qualche risata.

In conclusione, posso dire che è stata un'esperienza bellissima, che non si sarebbe potuta realizzare senza l'organizzazione della mia amica Giordana che purtroppo non ha potuto essere presente. In questo soggiorno si è sentita molto la mancanza della nostra Leader e auguriamo a lei ed a Tazio tanta salute e un arrivederci. A presto!

# PELLEGRINAGGIO ALL'ABBAZIA DEL MONTE

La "Madonna del Popolo", proclamata Patrona della città e della diocesi fin dal 1599, è molto venerata a Cesena. Un'immagine della Madonna, affrescata



sul muro di una casa nella prima metà del 1500 ed attribuita al pittore Bartolomeo Ramenghi detto il Bagnacavallo, fu poi collocata, nel 1683, sull'altare della cappella fatta costruire in Cattedrale dal cardinale cesenate Francesco Albizzi ed incoronata dal Papa Pio VI, anch'egli cesenate, il 3 giugno 1782.
Questa venerazione verso la Vergine Maria ha il suo culmine il 15 agosto, giorno dell'Assunzione, quando i cesenati si recano a frotte al "Monte" per pregare la Madonna, cui è dedicato il Santuario. La "Madonna del Popolo" e la "Madonna del Monte" chiudono in un unico abbraccio i cittadini di Cesena e li proteggono.

A.C.I.STOM. è sempre puntuale al tradizionale pellegrinaggio e domenica 23 agosto ha raccolto i soci, famigliari ed amici per assistere alla S. Messa celebrata nel Santuario dall'abate Padre Gabriele in suffragio di coloro che sono scomparsi e nella preghiera per gli ammalati e per tutti i volontari che operano nelle attività programmate dall'associazione. E' stato un incontro particolarmente coinvolgente e sentito, che ha unito i presenti in momenti di raccoglimento ed unione con la Vergine Maria.
Al termine si è svolta una visita guidata dal volontario della Società Amici del Monte, signor Umberto Gaggi, che ci ha accompagnato nei locali del Monastero, ad iniziare dall'esposizione delle Tavolette Votive alla Madonna del Monte, una documentazione di fede ed un'espressione di riconoscenza verso la Vergine; quindi i chiostri, la Sala del Capitolo, la Cripta e, per ultimo, le cantine risalenti al 1300, con le enormi botti rimaste intatte ed integre nella loro bellezza.

Rivolgiamo un sentito ringraziamento all'abate priore Don Gabriele per l'accoglienza rivolta alla nostra associazione.

# ABBAZIA DI S. MARIA DEL MONTE A CESENA

*Sopra un colle che domina la città di Cesena, i monaci cassinesi posseggono un'abbazia, S. Maria del Monte, di cui si hanno notizie fino dal secolo X. Il signore di Forlì, Francesco Ordelaffi, la distrusse nel 1356 e la trasformò in castello, ma nel 1423 l'abbazia fu ricostruita e venne in possesso della Congregazione benedettina di S. Giustina. Grandi lavori di restauro interessarono l'abbazia anche nel 1768 a causa di un grave terremoto ed una nuova serie di attività ricostruttive si rese necessaria dopo il bombardamento del 1944. Ora il monastero si presenta completamente restaurato e vitale.*

*La chiesa è dedicata alla Madonna del Monte. E' composta di una sola navata con un presbiterio elevato, ed ha un lungo fregio dipinto con episodi della vita della Vergine ad opera di Girolamo Longhi (secolo XVI). L'immagine della Madonna, che domina l'altare della chiesa, è alta quasi due metri ed è datata dal secolo XIII. Pio VII, al ritorno dalla sua prigionia a Fontainebleau, le pose sul capo una corona. Altra opera pittorica è la tavola con la Presentazione di Gesù al tempio, del Francia (1517), in una cappella laterale.*
*Il coro di noce intagliato, che risale al 1562, è opera di Giuseppe Scalvini; un'imponente rassegna di ex-voto, con oltre 7000 tavolette votive, attira l'attenzione del visitatore. La sala del Capitolo*



*presenta un soffitto girato ad ombrello e sulla parete alcune pitture raffiguranti i dodici apostoli, S. Mauro, S. Benedetto e S. Placido, opere di Girolamo Marchesi (1471-1540) che ha lasciato in un angolo a sinistra il suo autoritratto. Meritano cenno anche due altre pitture: l'Incoronazione della Vergine e, al centro, l'Assunzione di Maria. L'abbazia racchiude due chiostri che risalgono l'uno alla fine del '400 e l'altro al '700.*

*Parti visitabili: chiesa con rassegna ex-voto, chiostri e sala capitolo. Questa comunità appartiene ai Benedettini cassinesi ed ammette una accoglienza limitata a poche persone per ritiro personale di preghiera.*

*[Tratto da "Monasteri e santuari d'Italia", 1994]*



## Domenica 29 Novembre 2015
# CANDELARA DI PESARO

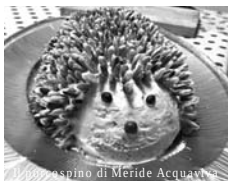
*Dodicesima edizione della prima ed unica festa italiana dedicata alle fiammelle di cera, che si svolgerà nell'antico Borgo medievale di Candelara. Con due spegnimenti della luce elettrica, il paese sarà rischiarato dalla sola luce calda e rassicurante delle candele. La via dei Presepi, l'Officina di Babbo Natale, il Vicolo Innevato, artisti di strada e tante altre attrattive. Tanta gastronomia della tradizione per una giornata ricca di emozioni.*

**RUBRICA** "TERRA E SAPORI"





## *UNA FESTA DEDICATA AL DOLCE "PORCOSPINO"*



Il Porcospino di Meride Acquaviva

Il dolce Porcospino a base di burro, uova, liquore, caffè, mandorle e zucchero a velo, di questa particolare forma e con aghi di mandorla come aculei, è una tradizione molto radicata a Mercato Saraceno che probabilmente risale alla prima metà del secolo scorso. In paese si ricordano le sorelle Lea e Giuliana Manzelli, che attorno alla prima metà del '900 producevano con maestria i dolci, tra cui il Porcospino, per tutto il paese. Così, anche in marzo 2016 verrà organizzata la Festa con Concorso del "Porcospino di Mercato Saraceno".

*Ingredienti per 4 persone:*

– 200 g di burro
– 100 g di mandorle
– 250 g di zucchero a velo
– pan di Spagna q.b.
– eventualmente savoiardi per la base q.b.
– 8 tuorli d'uovo
– 1 bicchiere di vino amaretto e/o marsala all'uovo
– 1 bicchierino di brandy
– 1 tazza grande di caffè ristretto

PREPARAZIONE:

La base del Porcospino viene realizzata con savoiardi imbevuti in amaretto oppure si taglia del pan di Spagna a fette di 1 cm che poi si bagnano da un lato con marsala. Si colloca la base nel piatto.

Le mandorle vengono sbollentate in acqua, spellate, tagliate a listerelle e tostate pochissimo nel forno. Con burro, tuorli d'uovo, zucchero a velo e brandy si fa una crema.

Si spalma un velo di crema sulla base, poi si alternano 4-5 strati di pan di Spagna bagnati in caffè ristretto con altri di crema, tanti da dare la forma di un 'porcospino' aiutandosi con coltello e forchetta. Infine si copre tutto quanto di crema che si riveste (con tanta pazienza) con aculei.

La testa del porcospino sarà formata da altro pan di Spagna imbevuta in caffè e marsala, rivestita anch'essa di crema dove le orecchie saranno 2 confetti e gli occhi due chicchi di caffè.

# 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° 9003101 BANCA SVILUPPO - Via Veneto, 15 - 47521 Cesena

# A.C.I.STOM. CESENA 2016

## ATTIVITA' RICREATIVE – CULTURALI – SOCIALI 2016

Domenica 6 Dicembre 2015
**FESTA DEL NATALE – TESSERAMENTO 2016 c/o Sala HOBBY 3a ETA'**
***con l'estrazione della Lotteria del Natale 2015 A.C.I.STOM.***

Domenica 6 marzo
**PRANZO SOCIALE A CA' NORI – Cervia**
con gli amici di Bologna, Ferrara, Forlì, Milano, Modena, Reggio Emilia, Rimini, Teramo

## USCITE DI UN GIORNO

Domenica 20 marzo
**PRANZO SOCIALE a REGGIO EMILIA – Visita guidata a BRESCELLO (RE)**
***Il Paese di Don Camillo e Peppone***

Domenica 10 aprile
**PRANZO SOCIALE a RIMINI – Visita guidata al Centro Storico di RIMINI**

Domenica 22 maggio
**UNA DOMENICA DI PRIMAVERA A SAN GIMIGNANO (SI) e VOLTERRA (PI)**
***Torri medievali e memorie etrusche***

Domenica 9 ottobre
**UNA DOMENICA D'AUTUNNO A COLLEVALENZA (PG)**
***Il Santuario dell'Amore Misericordioso a Todi***

## USCITA POMERIDIANA

Domenica 5 giugno
**SAN MAURO PASCOLI con merenda**

## USCITE A LUNGA PERCORRENZA

Da sabato 23 a lunedì 25 aprile
**CASTELLI ROMANI**

Da domenica 28 agosto a domenica 11 settembre
***SOGGIORNO MARINO in località da definire***

Da sabato 3 a domenica 4 dicembre
***MERCATINI NATALIZI in località da definire***

**N.B.:**
Il programma annuale di escursioni, gite e soggiorni potrebbe subire variazioni per problemi organizzativi.
**Le iscrizioni relative alle attività sociali, ricreative e culturali** si effettuano il mercoledì pomeriggio presso la sede dell'associazione, in Via Serraglio 18 a Cesena.
**Le iscrizioni relative ai viaggi con soggiorno** si effettuano entro la data di scadenza con versamento dell'acconto/saldo richiesto presso l'agenzia viaggi prescelta, indicata nel relativo volantino informativo.




ACISTOM O.N.L.U.S. Tu con Noi...

**Prevenire è vivere**

**Acquista il biglietto e contribuisci alla prevenzione ed alla cura delle malattie urinarie ed intestinali ed alla donazione di innovative strumentazioni all'ospedale "M. Bufalini" di Cesena.**

*€ 1,00*

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°/₀₀ 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

## AVVISI & PROSSIME USCITE 2015-2016:

* **Giovedì 26 novembre, ore 15.30: incontro per stomizzati e loro familiari con la CONVATEC.**
* **VARIAZIONE Domenica 29 novembre: CANDELARA DI PESARO**
* **Domenica 6 dicembre, ore 14.30:**
  **Festa del Natale A.C.I.STOM. presso la sala "Hobby 3ª Età" e inizio tesseramento soci 2016.**
* **Domenica 6 marzo: pranzo sociale ACISTOM 2016**
* **Domenica 20 marzo: pranzo sociale ARESTOM con visita guidata a Brescello**
* **Domenica 10 aprile: pranzo sociale ARISTOM con visita guidata al centro storico di Rimini**
* **Da sabato 23 a lunedì 25 aprile: CASTELLI ROMANI**

> Lavori in corso per il nuovo sito internet di ACISTOM: **www.acistom.it**
nuovo indirizzo e-mail: **info@acistom.it**

