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

IN QUESTO NUMERO N°2 - Anno 2022

Pag. 1 - Lettera Aperta a tutti i volontari - Lotteria Acistom 2023
Pag. 2 - I Premi della Lotteria Acistom 2023
- Castagnata sul Monte Fumaiolo
Pag. 3 - Diverticoli
Pag. 5 - Olio extravergine e salute
Pag. 6 - Terra e Sapori
Pag. 7 - Assemblea straordinaria Acistom ODV
Pag. 8 - Chiusura del negozio "Il Cavaliere" di San Giorgio
- Cremona città d'arte e di musica
Pag. 9 - Un ricordo personale degli amici che ci hanno lasciato
Pag. 10- Serata della Solidarietà
- Collezione artistica piatti
- Pellegrinaggio al Monte
Pag. 11 - Vacanza settembre 2022
Pag. 12- Avvisi e comunicazioni

Notiziario trimestrale ACISTOM ODV · Iscrizione Tribunale di Forlì n. 20/98 dal 13 Ottobre 1998. Poste Italiane s.p.a. - Sped. in Abbonam. Postale · D.L. 353/2003 - art. 1, comma 2, DCB Forlì
Direttore Responsabile **QUINTO CAPPELLI - Redazione**: Via Serraglio, 18 · CESENA · Tel. **349.8845880** · E-mail: **info@acistom.it** · **www.acistom.it**
PEC: **acistom.odv@pec.it** · Stampa **DOTPRINT** · Via Venezia, 120 · Cesena · Tel.0547.610555

LETTERA APERTA A TUTTI I NOSTRI VOLONTARI

Il mio pensiero va a tutti i volontari Acistom che, con la loro partecipazione alle varie attività associative, contribuiscono alla realizzazione dei vari progetti e alla diffusione, in ambito territoriale, dei tanti interventi che si realizzano per le persone stomizzate. Ma in particolare, oggi, mi rivolgo a quei volontari che, da tempo, per vari motivi, non possono più, concretamente, essere presenti alle nostre attività. Le ragioni sono molteplici e tutte comprensibili: l'età avanza, gli acciacchi aumentano, il compagno o la compagna di una vita necessita di un'assistenza continua, gli impegni con i nipoti sono necessari, un senso di abbandono che, piano piano, tende a un isolamento, dovuto anche agli episodi tragici accaduti in questo tempo, come la pandemia, questo covid che ancora non vuole lasciarci e, da ultimo, la sciagura della guerra, che sta lasciando uno strascico di problemi psicologici ed economici. Ma Acistom non vi ha dimenticato e la nostra gratitudine e il nostro grazie nei vostri confronti sono sempre presenti. Ancora siete parte integrante di Acistom e, anche solo con la vostra iscrizione, contribuite a renderla attiva sul territorio, nella realizzazione dei vari progetti. Fate e farete sempre parte di questa famiglia: abbiamo partecipato a tante iniziative, insieme, negli anni passati e questi sono ricordi che rimarranno sempre vivi e contribuiranno a farci sentire ancora vicini. Acistom non vi dimentica e, tramite il nostro notiziario o anche il nostro cellulare, siamo sempre a vostra disposizione per qualsiasi problema, continuando a tenervi al corrente di tutto quanto si sta facendo per rendere meno gravosa la situazione di tante persone.

A tutti rivolgo l'augurio di una buona vita e di un domani più roseo, che spinga tutti a guardare il futuro con più fiducia e speranza, sempre nella condivisione e nella fratellanza, che sono alla base di ogni vera famiglia.

Un caro abbraccio a tutti voi con affetto.

Mirka

Lotteria Acistom 2023



E' tornata la tradizionale lotteria che Acistom organizzava ogni anno, per raccogliere fondi destinati a sostenere i progetti messi in campo per la prevenzione e la cura delle malattie urinarie e intestinali.

Non è più legata alla festività della Befana perché, quando il Direttivo di Acistom ha deliberato di procedere con la sua organizzazione, non eravamo ancora fuori dall'emergenza pandemica e non si era sicuri di poter svolgere un evento come la tradizionale festa, in occasione dell'estrazione dei biglietti, che tanta partecipazione ha visto negli anni passati.

La vendita dei biglietti avverrà tramite il lavoro incessante dei volontari che, dopo aver ritirato i blocchi presso la sede di Acistom, li offriranno a parenti, conoscenti e amici.

E' poi stata inoltrata la richiesta all'attuale dirigenza del Cesena Calcio per accedere all'**Orogel Stadium** in occasione di alcune partite casalinghe del Cesena e proporre l'acquisto dei biglietti ai tifosi che si recheranno allo stadio per sostenere la nostra squadra.

Sicuramente saremo presenti nella galleria del **Centro commerciale Lungosavio**, col banchetto informativo presenziato dalle nostre instancabili socie, soprattutto con l'avvicinarsi delle festività natalizie.

continua a pagina 2

Un ulteriore banchetto sarà collocato nell'atrio della **Piastra servizi dell'Ospedale Bufalini**, non appena avremo sottoscritto il rinnovo della convenzione, già attiva negli anni passati, che ci ha permesso di portare avanti importanti progetti convenzionati con l'Ausl della Romagna.

Tante saranno quindi le occasioni per contribuire a una buona causa e, contemporaneamente, rischiare di vincere uno dei favolosi premi della lotteria:

1) TV Samsung 55" Pollici UXD 4k;

2) Buono viaggio € 300,00 offerto da "**Mr. Miao by Solfrini**" Cesena

3) Forno Microonde Comby 900W

4) Bicicletta da Uomo

5) Borsa Offerta da **Caterina Lucchi**

6) Friggitrice ad Aria

7) Cesto prodotti Stanhome offerto da **Carmen Ceccaroni**

8) Buono acquisto € 100,00 offerto da "**Conad Ponte Abbadesse**" - Cesena

9) Cena di Pesce (2 persone) Offerta da "**Ristorante da Giuliano**" - Cesenatico

10) Cena di Pesce (2 persone) Offerta da "**Ristorante da Urbano**" - Cesenatico

11) Cena per 2 persone Offerta da "**Agriturismo Ca' Decio**" - Montereale

12) Pranzo per 2 persone offerto da "**Agriturismo I Casetti**" - Santa Maria Rio Petra di Sogliano

13) Pranzo Pesce 2 persone Offerto da "**II Pescatore di Monterale**"

14) Macchina da cucire offerta da "**Righi per cucire**" - Cesena

15) Quadro offerto dalla Pittrice **Tiziana Bortolotti**

16) Confezione prodotti del "**Salumificio Del Vecchio**" - Cesena

17) Latta da 5 litri Olio Extra Vergine di Oliva Offerto da "**Antico Frantoio Turchi**" - Balignano

18) Prosciutto

19) Buono acquisto € 60,00 Offerto da "**Sanitaria Ortopedia Bufalini**" - Cesena

20) Piccolo Elettrodomestico Offerto da "**Dall'Ara servizi tecnici**" - Cesena

21-30) Blocchetto buoni omaggio offerto da "**Orogel**"

31-34) Tacchinella offerta da "**Amadori**"

35) Cassa Bluetooth Offerto da "**Phone Lab**" – Cesena.

L'estrazione dei premi avverrà sabato **14 gennaio 2023 alle ore 15.00** presso la sala Hobby 3a età in viale Gramsci 293 a Cesena.

CASTAGNATA SUL MONTE FUMAIOLO
Sabato 15 ottobre 2022

Riscuote sempre un grande successo la castagnata organizzata da Acistom: in tanti hanno partecipato sabato 15 ottobre, iniziando la giornata con una bella colazione campagnola presso l'azienda agricola Facciani, specializzata nella produzione di miele. Poi la raccolta delle castagne, favorita dal bel tempo e dalle temperature primaverili, infine il pranzo presso il ristorante "Fumaiolo Paradise": insomma, una gran bella giornata!



I DIVERTICOLI

Puntata di Check Up dell'8 ottobre 2022 col prof. **Carlo Fabbri** ospite di **Luana Ravegnini** - Servizio da Cesena con intervista a **Anna Maria Bisulli**



I diverticoli intestinali colpiscono circa il 10% della popolazione occidentale, in prevalenza le donne. Questa patologia è frequente soprattutto negli over 50 e la percentuale sale con l'età fino a coinvolgere i 2/3 degli ultraottantenni. Nei paesi industrializzati, inoltre, è in aumento per la maggiore aspettativa di vita della popolazione. Sebbene i diverticoli siano più frequenti negli anziani, purtroppo possono comparire a qualsiasi età, soprattutto a causa del cambiamento delle abitudini alimentari della popolazione.

Luana Ravegnini: è venuto a trovarci il prof. Carlo Fabbri, direttore di Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva degli ospedali di Forlì-Cesena. Professore, benvenuto a Check Up, allora oggi parleremo di **diverticoli**, io volevo che lei facesse un po' di chiarezza in merito, che cosa sono i diverticoli e come si formano?

Carlo Fabbri: i diverticoli si formano nel colon, sono delle piccole tasche, dei piccoli anfratti che, specie nel colon sinistro, quello più vicino all'ano , tendono a formarsi. E' un grande classico averli, specie dopo i 50 anni, molto più raro avere dei disturbi.

L. R.: quali sono?

C. F.: il classico disturbo si chiama **diverticolite**: "ite" in medicina è infiammazione, quindi significa infiammazione dei diverticoli.

L. R.: però professore, visto che noi abbiamo a disposizione questa bella grafica 3D, io direi che lei, ecco, può spiegare a casa che cosa succede, come dovrebbe funzionare un intestino sano.

C. F.: quando introduciamo il cibo, finisce all'interno dello stomaco che è una lavatrice meravigliosa, lo fa transitare attraverso l'intestino tenue, si mescola con i liquidi del fegato e del pancreas e infine si formano nel colon le feci e quindi con l'evacuazione si completa il ciclo.

L. R.: e qui tutto funziona per il meglio…

C. F.: tutto perfetto!

L. R.: però che cosa succede professore quando si formano i diverticoli e quali conseguenze possono avere sul nostro intestino?

C. F.: questo video lo mostra chiaramente, vediamo il colon, con la mucosa normale, che nel tempo, con l'età, può andare incontro a degli "sfiancamenti", piccole rughe dell'intestino, qui la vediamo molto bene: questa è una piccola tasca che si forma e si intuisce che quando qualcosa ci finisce dentro, materiale corpuscolato, farà fatica a uscire, quindi è possibile che nel tempo si crei una piccola infiammazione.

L. R.: professore, noi sappiamo anche che i diverticoli sono silenti; finchè non si infiammano, una persona non si accorge di averli. In realtà, che cosa dovremmo fare per riuscire a capire se soffriamo o meno di diverticoli?

C. F.: non dobbiamo avere nessuna forma di ossessione nell'andare a cercare nel nostro corpo i diverticoli. Non è una predisposizione oncologica. E' ovvio che, quando abbiamo



dei sintomi molto potenti, un dolore addominale molto forte, specie a sinistra, associato a febbre e a vomito o a emissione di sangue con le feci, siamo di fronte a sintomi di allarme e, a seconda della gravità, dovremo andare o al Pronto soccorso o rivolgerci al nostro medico di medicina generale.

L. R.: e poi scopriremo che cosa ci dirà il nostro medico. Anche Anna Maria, tra l'altro, ha scoperto di avere i diverticoli facendo un esame per un'altra patologia, se n'è accorta per caso. Quindi ascoltiamo la sua storia nel servizio realizzato da Andrea Conte.

"Sono Bisulli Anna Maria di Cesena e sono qui a testimoniare la mia esperienza rispetto a una problematica che si chiama diverticoli. Dovevo fare le colonscopie per la verifica della presenza dei polipi: in queste occasioni ho scoperto di avere i diverticoli. Episodi di stitichezza e di diarrea li avevo, qualche gonfiore pure, ho cominciato a seguire quella che era la vox populi che diceva niente bucce, niente semi, niente frutta secca. A me scocciava, quindi ho approfondito e ho scoperto che potevo mangiarli.

Il gastroenterologo mi ha detto che, se non ho episodi di diverticolite acuta, che mi mandano al Pronto Soccorso, e io ancora non ci sono andata, queste sono una goloseria che mi posso permettere (mangia delle mandorle ndr). Sto abbastanza bene, ultimamente ho avuto qualcosa di più, però con la cura che mi è stata data a base di mesalazina, adesso sto bene.

Allora, questa è la mia "compagna di viaggio" (mostra una trousse ndr): quando esco mi porto in borsa, per rassicurarmi, un cambio: se c'è un'emergenza, io sono pronta. Ed è per questo che continuo a fare viaggi, a fare volontariato con più associazioni, coltivando gli hobbies e le passioni che ho sempre avuto."



L. R.: ringraziamo la signora Anna Maria che riesce comunque a convivere, come diceva lei, tranquillamente con questa patologia. Professore, allora, la signora Anna Maria è fortunata, però ci sono tante persone che comunque possono avere dei diverticoli infiammati, che cosa succede in questi casi?

C. F.: la storia di Anna Maria è un grande classico, molte persone riescono a convivere con i diverticoli con sintomi "tiepidi".

L. R.: e quindi non sanno neanche di averli i diverticoli…

C. F.: certo, è molto sfumata la diagnostica che noi andiamo a fare attraverso una banale ecografia ma, se abbiamo una diverticolite vera e propria, be', l'intestino si "incendia", c'è una grossa infiammazione, un dolore intensissimo, possiamo perdere sangue con le feci, avere febbre, quindi dobbiamo recarci al Pronto Soccorso e fare delle cure molto mirate.

L. R.: quindi la prima cosa da fare, comunque, è recarsi al Pronto Soccorso, che interverranno con dei farmaci particolari. Io credo che ci sia, professore, una domanda da parte del pubblico: buongiorno, lei è il signor?

Spettatore: Roberto.

L. R.: prego Roberto!

Spettatore: professore, io ho mia sorella che soffre di diverticoli; volevo chiedere se la figlia, quindi mia nipote, che ora ha 20 anni, deve fare dei controlli precoci, non so, se è un disturbo ereditario.

L. R.: tutti preoccupati dell'ereditarietà delle patologie…

C. F.: certo, la sua domanda, Roberto, è molto pertinente. In realtà, i diverticoli sono solo un segno del tempo, ahimè, che passa e quindi non esiste un'ereditarietà dichiarata e dei fattori predisponenti legati alla genetica.

L. R.: professore, che cosa possiamo fare per prevenire la diverticolite e quali conseguenze può avere?

C. F.: non esistono trucchi che ci portano a zero la possibilità di avere diverticolite. Certo che, in generale, volerci bene, attività fisica, dieta sana ed equilibrata e utilizzare dei "disinfettanti" intestinali, la rifaximina ad esempio, è un "dentifricio" dell'intestino che serve a tenere puliti i diverticoli e quindi ci riduce il rischio della diverticolite.

L. R.: perfetto, vanno presi ogni quanto questi farmaci?

C. F.: vanno presi il 1° del mese, perché così ci ricordiamo di prenderli, per una settimana.

L. R.: ah, ok, quindi si tratta di una cura preventiva.

C. F.: sì, sono dei cicli che vanno ripetuti.

L. R.: professor Fabbri, grazie di essere stato con noi.



Olio extravergine e salute



In un recente convegno a Roma sono stati presentati alcuni nuovi risultati, scaturiti dalla ricerca scientifica, sui benefici per la salute umana recati dal consumo dell'olio extravergine di oliva.

Sebbene da tempo siano note le principali proprietà salutistiche dell'olio extravergine, continuano ad emergere nuove informazioni sui benefici che l'impiego di questo prodotto comporta.

Se ne è parlato di recente nel 4° Simposio Internazionale di Yale su Olio di Oliva e Salute (4th International Symposium on Olive Oil and Health), tenutosi a Palazzo Valentini in Roma dal 15 al 18 settembre 2022.

Dieta mediterranea

Il punto di partenza è la dieta mediterranea, pilastro di una sana alimentazione, come ha ricordato il prof. Antonino de Lorenzo, Università di Tor Vergata, che ha ripercorso la storia della scoperta di tale dieta da parte del prof. Ancel Keys con la sua ricerca pilota sui costumi alimentari di popoli di sette paesi (Seven Countries Study). Tutto iniziò nel 1952 dal confronto tra le abitudini alimentari di un gruppo di Vigili del Fuoco di Napoli e quelle di un analogo gruppo di colleghi del Minnesota, da cui emerse una differenza del 20% nel tipo di grassi alimentari consumati. Nel 1954 si tenne la prima riunione di medici ed esperti, da cui poi nacque il primo studio sistematico sul tema, che mostrò con evidenza scientifica che, ad esempio, popolazioni greche e nord-americane simili per composizione demografica e percentuale di grassi nella dieta avevano una netta differenza nell'incidenza di mortalità dovuta a malattie cardio-vascolari (cardiopatia ischemica).

Alimentazione e salute

Il prof. De Lorenzo ha dichiarato che oggi si ritiene che alla base di numerose malattie degenerative, come il diabete o la steatosi epatica, o dell'invecchiamento vi siano i processi infiammatori strettamente legati al tipo di dieta che conduciamo. Dal punto di vista epidemiologico molte di queste malattie sono molto diffuse nella popolazione e presentano un andamento crescente, per cui già costituiscono un serio pericolo per i bilanci dei sistemi sanitari nazionali. Nel 2015 circa 35 milioni di persone sono morte a causa di malattie croniche degenerative. Nei paesi occidentali il 20% della popolazione (appunto i malati cronici) genera l'80% dei costi dei servizi sanitari e questo fenomeno diventa nel tempo insostenibile per la società. In Europa si stima che, continuando di questo passo, nel 2050 oltre il 50% della popolazione sarà obeso. Altro dato allarmante è l'aumento dell'obesità in età infantile e adolescenziale. Infatti, vi è un'alta probabilità che la maggioranza di bambini obesi si traduca in obesità con diabete a 40 anni e una diminuzione dell'aspettativa di vita. Ma non sono solo le malattie degenerative croniche a preoccupare: un'elevata massa grassa è correlata anche ad elevata incidenza di patologie tumorali al colon, alla prostata, alla mammella. Un aspetto importante e poco conosciuto è che molte di queste malattie croniche sono reversibili, o meglio i processi infiammatori possono essere invertiti con adeguate terapie e diete. Ci sono risultati di recenti studi che mostrano che diete ricche di fibre (superiori al 30%), flavonoidi e polifenoli, che agiscono da probiotici, prevengono i processi infiammatori a livello intestinale.

Il ruolo dell'extravergine

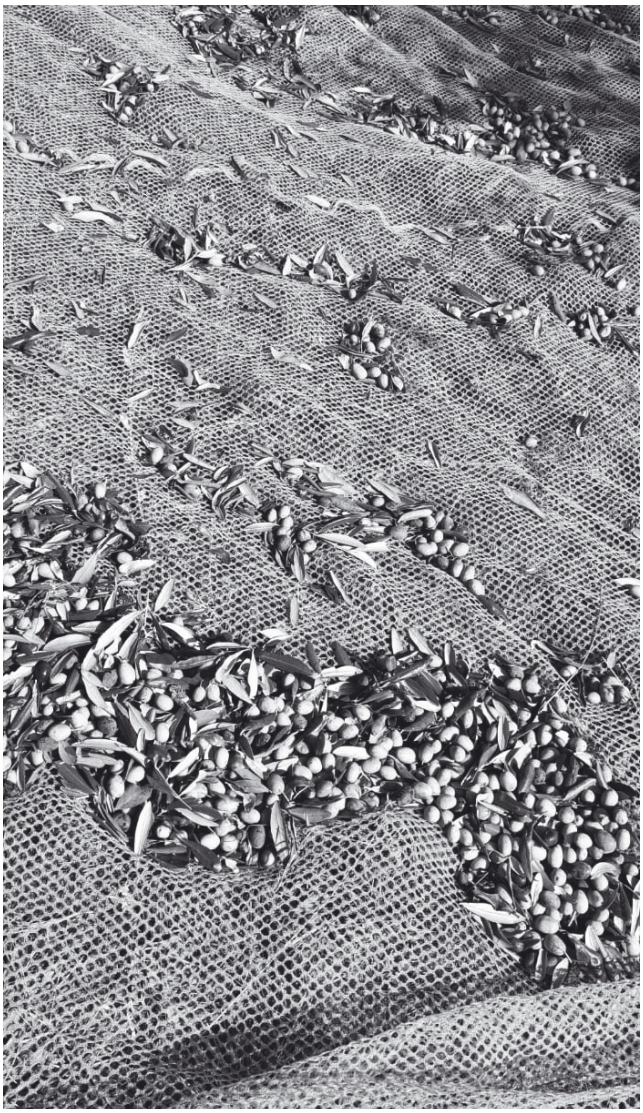
Ma dove entra in questo discorso l'olio extravergine di oliva? Dei dati interessanti sono stati presentati dal dott. Pablo Martinez-Perez, Direttore scientifico dell'Istituto Maimonide di Ricerca Scientifica Biomedica all'Università di Cordoba in Spagna. Nell'ambito del progetto Cordioprev è stato possibile ridurre la massa grassa di 100 pazienti con una dieta povera di grassi in cui l'apporto principale di questo componente derivava dall'olio extravergine di oliva. Ciò conferma che uno dei capisaldi della dieta mediterranea, cioè la presenza di olio di oliva come fonte di grassi, è fondamentale sia per prevenire i

processi infiammatori delle malattie cardio-vascolari sia per agire sulla reversibilità delle infiammazioni successivamente all'evento infartuale. La prof.ssa Laura di Renzo, Università di Tor Vergata, ha sottolineato che l'olio extravergine di oliva agisce a livello biologico, cellulare e molecolare. Con 50 g di olio di alta qualità, cioè ricco di componenti minori, si osserva una diminuzione significativa delle lipoproteine ad alta densità (e conseguentemente del rischio cardio-vascolare) e la prevenzione dell'innesco dell'insulino-resistenza. Inoltre, l'olio extravergine agisce da probiotico e regola l'equilibrio tra le popolazioni batteriche che costituiscono la flora intestinale. Per quanta riguarda i polifenoli e flavonoidi non basta considerare la loro concentrazione, perché tanti altri alimenti ne contengono elevate quantità.

Biofenoli nell'olio di oliva

La particolarità dell'olio extravergine sta anche nella composizione in biofenoli e non solo nell'alto contenuto. Vi sono, infatti – ha spiegato il prof. Maurizio Servili dell'Università di Perugia, fenoli che pur abbondanti non hanno effetti nutraceutici in quanto non sono bio-disponibili. L'olio contiene concentrazioni elevate di biofenoli che sono però presenti anche in altri prodotti di origine vegetale, ma le proprietà salutistiche dell'olio derivano dalla presenza dei secoiridoidi, polifenoli più complessi presenti solo nelle piante della famiglia delle Oleaceae, che sono biodisponibili e vengono utilizzati dal microbiota intestinale.

(Tratto da "Olio extravergine e salute" di Alessandra Menici, pubblicato in "Olio e Olivo" n. 6/2022)



TERRA E SAPORI

RUBRICA

Tagliatelle ai porcini





Ricetta dello chef di "**Donini per la gola**"
Corte Dandini, 10 - Cesena

INGREDIENTI per 4 persone
360 gr. di farina 0
4 uova medie
600/700 gr di funghi porcini freschi
olio extra vergine d'oliva della sig.ra Giordana Giulianini
timo fresco
sale q. b.

PREPARAZIONE
Tagliare i porcini a fette sottili.
In una padella bella grande, versare l'olio evo della sig.ra Giordana, aggiungere i funghi, un pizzico di sale e saltare a fiamma viva per un paio di minuti.
Con la farina e le uova, preparare la sfoglia per le tagliatelle.
Cuocere le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolarle e versarle nella padella coi funghi.
Saltare il tutto, aggiungendo all'occorrenza un po' di acqua di cottura della pasta per evitare che si asciughino troppo.
Guarnire con foglie di timo fresco e servire ben caldo.

ASSEMBLEA STRAORDINARIA ACISTOM ODV

Per la modifica dello statuto



Sabato 5 novembre 2022, presso la sala del circolo Hobby 3a età di Cesena, si è tenuta l'Assemblea straordinaria dell'associazione, convocata per deliberare in merito ad alcune modifiche dello Statuto di Acistom OdV.

La procedura si è resa necessaria perché l'Ufficio Regionale del Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS) della Regione Emilia Romagna ci aveva inviato, a fine agosto, una comunicazione secondo cui, per poterci iscrivere al Registro Nazionale del Terzo Settore, occorreva apportare delle modifiche al nostro Statuto, già modificato a giugno 2019. L'iter che sta portando alla definizione del Codice del Terzo Settore, con tutti i suoi decreti attuativi, è infatti molto lungo e varia in corso d'opera: dopo l'approvazione del nostro Statuto, avvenuta con l'assemblea del 16/06/2019, le autorità hanno emanato nuove direttive, indicazioni e chiarimenti, per cui è stato necessario adeguarci alle nuove norme.

L'occasione è stata utile per incontrarci e fare un po' il punto delle attività dell'associazione: la Presidente **Giordana Giulianini** ha innanzitutto illustrato i lusinghieri risultati della campagna di raccolta fondi svoltasi in occasione dell'**ottavario dei defunti** e appena conclusa. Giordana ha ringraziato davvero di cuore i volontari che si sono prestati per questo servizio, ben 21, che si sono alternati su 11 postazioni e hanno portato a una raccolta che è andata oltre ogni più rosea aspettativa. Ha poi parlato della **Lotteria** e di come avverrà la prevendita dei biglietti e l'estrazione finale: sarà pubblica, ma al momento non ce la sentiamo di organizzare la tradizionale festa degli anni scorsi perché non sappiamo se, con l'arrivo dell'inverno, saremo ancora liberi dalle restrizioni imposte dalla pandemia. Nel 2023 però vogliamo organizzare nuovamente il **pranzo sociale**, ancora a Ca' Nori, per andare incontro anche a una richiesta che ci arriva dalle associazioni "sorelle" di Rimini, Reggio Emilia e Teramo.

Tra le attività sociali, metteremo in programma anche un **tour a Roma** di qualche giorno, per la prossima primavera: insomma, le cose che si vorrebbero fare sono tante, segno che Acistom è viva e vitale, grazie al supporto dei tanti volontari che dedicano il loro tempo a farla conoscere sul territorio.





CHIUSURA DEL NEGOZIO "IL CAVALIERE" DI SAN GIORGIO

Il 6 ottobre il programma televisivo "Dritto e Rovescio" di Rete 4 ha intervistato i soci Alvaro Naldi e Clara Angelini riguardo alla chiusura dell'unico negozio di alimentari del paese in cui abitano. Alvaro ha scritto queste righe a tal proposito:





Oggi il negozio Il cavaliere ha chiuso i battenti
con grande disagio dei sangiorgesi e tutti i clienti.
Per tante persone anziane che sono senza patente
è un grande disagio, è come ricevere un fendente.
Era un bel negozio con prodotto alimentare
ora questa povera gente anziana non sa come fare.
Hanno trovato una soluzione che non è una soluzione:
da Calabrina vengono a prendere i clienti con un furgone.
È tutta un'altra cosa avere un negozio a portata di mani,
ora se ti dimentichi qualcosa, non lo avrai fino a domani.
Speriamo ci sia qualcuno che si dia da fare
perché la gente di San Giorgio è stanca, non può aspettare.
Ci auguriamo per San Giorgio una felice riapertura
non vogliamo essere considerati come spazzatura.
La popolazione di San Giorgio è brava, forte e intelligente
e noi vogliamo essere alla portata di tutta la gente.
Quando il 6 ottobre a San Giorgio è venuta Rete 4 e siamo stati intervistati
noi gli abbiamo detto: "Con questa chiusura siamo disagiati".
Avrei voluto dire tante cose di San Giorgio in questo stato
ma il tempo purtroppo era molto limitato.
Noi di San Giorgio aspettiamo con fiducia un buon risultato,
che si apra un moderno e accogliente supermercato.

Alvaro Naldi

CREMONA CITTÀ D'ARTE E DI MUSICA



Sabato 12 novembre ho partecipato alla gita a Cremona organizzata da Acistom. All'arrivo ci aspettava la guida, che ha iniziato la visita dal complesso monumentale di piazza del Comune, dove si trova anche il Duomo, dedicato a Santa Maria Assunta, nel cui interno si trovano diversi cicli di affreschi che decorano tutte le pareti. Siamo anche scesi nella cripta, dove sopravvivono ancora tratti della pavimentazione originale e sono custodite le reliquie del patrono della città, Sant'Omobono. Al pomeriggio siamo andati al Museo del Violino: la guida ci ha raccontato tutta la storia di Stradivari e ci ha spiegato come viene costruito un violino. Siamo poi andati al Battistero dove, al centro, subito all'ingresso, si trova una grande vasca utilizzata per la benedizione, da parte del Vescovo, dell'acqua che viene poi distribuita a tutte le parrocchie della diocesi. Il Battistero è a forma ottagonale, alto 34 metri e coperto da una cupola a otto spicchi. Al suo interno una violinista ci ha fatto ascoltare pezzi di Stradivari e Beethoven: siamo tutti rimasti ad ascoltarla con ammirazione.

Cremona viene chiamata la città delle 3 "T", per il torrone, il Torrazzo, nome con cui viene chiamato il campanile simbolo della città, e Tognazzi, perché l'attore Ugo era appunto originario di Cremona.

La piazza era piena di bancarelle allestite per la "Festa del Torrone", con torroni di tutte le forme: violini, cattedrali, il torrazzo che sembrava un condominio, e così ne abbiamo approfittato per fare acquisti e portarci a casa un "dolce ricordo".

Non ero mai stata a Cremona, sono rimasta meravigliata dalla sua bellezza e sono anche contenta di avere passato una giornata in compagnia di altri soci e amici dell'associazione.

Diana

UN RICORDO PERSONALE DEGLI AMICI CHE CI HANNO LASCIATO

In occasione del tradizionale pellegrinaggio alla Basilica della Madonna del Monte che si svolge ogni anno, una particolare preghiera viene rivolta sempre ai tanti soci e volontari che, nel tempo, ci hanno lasciato. Questo ha ravvivato in me il loro ricordo che oggi voglio rivivere con voi, per portarli alla memoria di tutti. Vorrei ricordarli non seguendo una stretta cronologia, ma come li rivedo nella mente, nei momenti in cui si svolgevano le varie attività insieme e al mercoledì, quando venivano in sede, dove svolgevo l'attività di segretaria.

Ricordo **Ingrid Lospichl**, che sempre giungeva sorridente per aiutare nelle varie mansioni. Grande appassionata di lettura, ci scambiavamo i nostri libri preferiti, soprattutto thriller.

Arnaldo Gridella, persona socievole, presente con la moglie **Fernanda** ai vari incontri, si presentava sempre sorridente agli impegni che Acistom richiedeva, felice dell'incarico.

Franco Collini, sindacalista di grande esperienza, ha collaborato tanto con Acistom in vari campi e il mercoledì era sempre presente per prestare il suo aiuto e la sua competenza a tante persone che necessitavano del suo intervento in varie pratiche assistenziali.

Roberto Santerini: ogni mercoledì veniva puntuale in associazione per misurare la pressione arteriosa a tutti i volontari che frequentavano l'associazione e partecipava attivamente ai vari incontri che venivano organizzati.

Roberto Brandolini e la moglie **Laura**, soci da tempo, componenti di una grande famiglia, legata da tanto all'associazione e sempre presente nei momenti più significativi di Acistom.

Luigi Suzzi, Presidente del consiglio Direttivo, persona rigorosa, di grande competenza, con cui ho fatto l'esperienza di verbalista nei miei primi anni di volontariato.

Secondo Fantini e la moglie **Italina**, da lungo tempo militanti di Acistom, venivano sempre insieme e avevano nel cuore l'associazione, partecipavano alle iniziative con tanta passione.

Adolfo Grisanti: partecipava sempre attivamente alle varie manifestazioni con un sorriso stampato sul volto, pieno di entusiasmo; ricordo quando, in un'attività di volontariato in Piazza del Popolo, gonfiò tanti palloncini colorati da distribuire ai bambini.

Pio Battistini, mio collaboratore nei lunghi periodi passati al lavoro in segreteria; arrivava sempre puntuale, anche in anticipo, per svolgere il suo compito con passione ed entusiasmo, perché consapevole dell'utilità del suo lavoro. Si era stabilito tra noi un reciproco rapporto di stima e fiducia. Voglio ricordare anche **Renata**, sua moglie, che da poco è mancata, da lui sempre ricordata con affetto.

Giorgio Bonoli, sempre presente ai nostri appuntamenti: persona leale, precisa, puntuale, molto legata all'associazione, "carabiniere per sempre", con tutti i valori caratteristici della sua arma. Fino all'ultimo è stato vicino ad Acistom, con grande spirito collaborativo.

Gino Casalboni: per anni ha fatto parte del Consiglio Direttivo e con grande attività e impegno partecipava alla vita associativa, sempre presente e disponibile in tutti i progetti che sono stati effettuati.

Tazio Zoffoli, pilastro assieme a Giordana dell'associazione, sempre pronto ad appoggiarla e sostenerla nelle tante iniziative progettate, con spirito di sacrificio, era parte integrante del Consiglio Direttivo e si è sempre speso con tutte le sue forze per il bene dell'associazione, in cui credeva fortemente.

Gabriele Rossi, inserito attivamente nel Consiglio Direttivo di Acistom, cui ha dimostrato grande attaccamento e aiuto; pronto a prestarsi a tutte le iniziative con spirito collaborativo, persona buona, generosa, pronto ad aiutare concretamente le persone che si rivolgevano a lui per bisogno, sempre sorridente e positivo nei rapporti. Grande amico di Tazio, gli è stato vicino per tutti gli anni della sua malattia, dimostrandogli la sua amicizia e umanità.

Tanti altri sono venuti in associazione ma il mio ricordo, oggi, è più vicino a coloro che più spesso avevo occasione di incontrare. Ma tutti sono entrati nel ricordo di Acistom e vi rimarranno per sempre. Ora sono tutti nel Regno Divino, dove il Signore li ha accolti con la sua grande misericordia. Ma quanto è stato fatto da loro nel tempo non è andato perduto, perché ha contribuito a rafforzare l'Acistom e a renderla più conosciuta nel nostro territorio. La loro opera e la loro umanità siano di esempio ed incoraggiamento per tutti noi che ancora oggi operiamo al suo interno, per continuare con spirito di sacrificio e collaborazione nel nostro impegno di volontariato. I loro famigliari siano orgogliosi del ricordo positivo che hanno lasciato. Li ricorderemo sempre con affetto e riconoscenza, rivolgendoci a Dio perché dia consolazione agli affetti che hanno lasciato.

Un mio grazie a tutti loro.

Mirka



Serata della Solidarietà

Ippodromo del Savio - Martedì 16 agosto 2022

Anche quest'anno si è tenuta all'Ippodromo del Savio la Serata della Solidarietà. Acistom odv, con altre associazioni di volontariato locali, ha partecipato all'evento offerto da HippoGroup Cesenate. Presenti per Acistom: Sondra Sirri, Carmen Ceccaroni e Pino Domeniconi che hanno premiato, per il secondo anno, Antonio Di Nardo, guidatore del cavallo Catwalk Pink, giunto alla sua quarta vittoria consecutiva. Meritati onori anche a Battista Congiu, allenatore del cavallo.

Acistom ha offerto un quadro del maestro Giombetti, consegnandolo alla proprietaria della scuderia cui appartiene il cavallo. A bordo pista la nostra Presidente Giordana Giulianini omaggiava con piatto e borsa il noto giornalista Marino Bartoletti, ospite della serata per presentare il suo ultimo libro "Il ritorno degli dei". Una serata ricca di emozioni.

Carmen





COLLEZIONE ARTISTICA PIATTI

Tesseramento Acistom OdV 2023

Non abbiamo ancora disponibile una foto del piatto che verrà regalato a coloro che rinnoveranno la tessera per il 2023 ma il direttivo dell'associazione ha individuato il soggetto che il nostro ceramista di fiducia, Roberto Del Vecchio, ha già avuto l'incarico di ritrarre: si tratta del Convento dei Cappuccini, con la statua di Padre Guglielmo in primo piano.

PELLEGRINAGGIO ACISTOM ALLA BASILICA DI SANTA MARIA DEL MONTE

Sabato 20 agosto 2022

La tradizione continua e anche quest'anno si è svolto il pellegrinaggio alla basilica mariana tanto amata dai cesenati, con la partecipazione di tanti soci, volontari ed amici.
La celebrazione della Santa Messa è stata svolta da Don Tarcisio e canti, intenzioni e preghiere si sono innalzate al Signore per ricordare le persone scomparse e chiedere l'intercessione della Vergine Maria perché ci assista nel nostro procedere quotidiano di una vita difficile e piena di ostacoli.



VACANZA SETTEMBRE 2022

OTIUM RESORT Villapiana (CS)



Anche quest' anno il 4 di settembre, alle 6 di mattina, una bella squadra di oltre cinquanta prodi vacanzieri è salita sul pullman di Roberto Solfrini, al solito piazzale davanti all'ippodromo, per la sospirata settimana all' OTIUM RESORT di Villapiana, sulla costa ionica.

Abbiamo impiegato circa 9-10 ore per coprire la distanza di 770 km circa che separa Cesena da Villapiana, e passare un tempo cosi lungo in pullman è stancante, anche se intervallato con diverse soste. All'arrivo però, l'accoglienza del personale del villaggio è stata veramente ottima e molto gradita, alleviando in parte la stanchezza del viaggio stesso, alla reception erano pronte già le chiavi delle stanze a noi riservate.

Molti di noi erano a conoscenza del villaggio Otium Resort Valtur, a suo tempo Nicolaus, visto che già 5 anni fa abbiamo potuto apprezzare le comodità e l'ospitalità di questo bello e curato villaggio, immerso nel verde a pochi passi dal mare, con una bella e attrezzata spiaggia. Buona anche la ristorazione preparata e servita a buffet e seguita da personale attento, gentile e discreto. Buono il servizio bar, sia nel villaggio che in spiaggia. Bravo anche il gruppo di animatori che alla sera ci hanno deliziato con buona e bella musica al piano bar e spettacoli vari al teatrino del villaggio. Cosa si può chiedere a una struttura che ti ospita in vacanza, se non farti dimenticare (come disse qualcuno) il logorio della vita moderna, e questo villaggio c'è riuscito benissimo. Non possiamo però dimenticare altri fattori, che hanno contribuito a far si che la settimana di vacanza a Villapiana si possa archiviare nei ricordi belli di ciascuno di noi: la prima e importantissima condizione, è stata l'assenza del covid nel nostro villaggio, pur con gli assembramenti in sala ristorante, mentre da radio Tam Tam sapevamo che era ben presente in altre strutture della costa, con diversi ospiti in quarantena (che culo ragazzi!). La seconda condizione, a noi favorevole a differenza dello scorso anno, è stata una stagione stupenda, con giornate soleggiate e temperature ferragostane, ideali per portare il deretano in acqua. Da ricordare anche la nostra Presidente ACISTOM, la signora Giordana che, dopo sette anni di traversie e grossi problemi famigliari, ha avuto la forza e la grinta di unirsi a noi in questa bella avventura. Infine è bene e bello dire che dalla partenza al ritorno nel gruppo si è sempre respirato aria di armonia, amicizia e complicità, rendendo l'ambiente sereno e tranquillo tra di noi. Non mi dilungo oltre con una barbosa filippica, che rovinerebbe il ricordo di una cosi bella vacanza. Solo un caloroso saluto e un grazie a tutti, e un augurio di rivivere in futuro altre esperienze simili.

Pino Domeniconi

ACISTOM
ODV
Tu con Noi...

Aiutaci a:
- *Supportare lo screening del tumore colorettale dell'Ausl.*
- *Fornire sostegno psicologico e assistenza infermieristica domiciliare agli stomizzati.*
- *Donare strumentazione innovativa all'Ospedale Bufalini di Cesena.*

Insieme per prevenire ed affrontare le malattie urinarie ed intestinali!

Per destinare il tuo 5‰ ad ACISTOM firma nella casella SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO ed inserisci il cod. fisc.

90 033 980 401

c/o VolontaRomagna
Via Serraglio, 18
47521 CESENA
Tel. **349 8845880**
Fax **0547 369119**
info@acistom.it
www.acistom.it

Dona il tuo 5X1000

CENTRO STOMIZZATI ALL'OSPEDALE MAURIZIO BUFALINI DI CESENA

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Ambulatorio N°22 della Piastra Servizi / piano terra - Piazzale M. Giommi, 140.

Aperto dal lunedì al venerdì. Si accede solo su appuntamento.

Lasciare un messaggio alla segreteria telefonica del numero **0547 35 27 45** indicando nome, cognome, recapito telefonico e motivo della richiesta: il personale provvederà a richiamare l'utente e, se necessario, fisserà l'appuntamento.



Assistenza infermieristica e Supporto Psicologico

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. L'Associazione offre inoltre supporto psicologico a soci stomizzati e ai loro familiari, avvalendosi della consulenza di una psicologa professionista.
Per prenotare entrambi i servizi è sufficiente telefonare al n. 349 88 45 880.

Ogni **variazione o cancellazione** dei nominativi di chi riceve questo notiziario, si prega di comunicarla al numero **349 88 45 880**

Iscriviti o rinnova la tua tessera: ***il nostro impegno cresce grazie al tuo contributo. Insieme avremo più voce***;
è sufficiente versare **15,00** Euro



SERVIZI OFFERTI DA ACISTOM



La sede **Acistom** di via Serraglio 18 è aperta al pubblico il **mercoledì pomeriggio dalle 15 alle 18** per offrire i seguenti servizi:

- Assistenza Domiciliare Infermieristica;
- Supporto psicologico agli stomizzati e ai loro familiari;
- Richiesta dell'erogazione dell'assegno per il consumo dell'acqua a beneficio degli stomizzati.

Vi aspettiamo anche per l'eventuale rinnovo della tessera annuale.

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 ACISTOM ODV"

C/C Postale n° 19208578 ACISTOM ODV - Via Serraglio, 18 - 47521 Cesena

LA BCC CREDITO COOPERATIVO RAVENNATE FORLIVESE E IMOLESE
Via Veneto, 15 - 47521 Cesena - IBAN IT 76 D 08542 23902 0000 0090 0311

CREDIT AGRICOLE CARIPARMA - SEDE DI CESENA
C.so Garibaldi, 18 - 47521 Cesena - IBAN IT 18 M 06230 23900 0000 3058 1749



PROSSIMI APPUNTAMENTI

SABATO 14 GENNAIO 2023: presso Hobby 3a età: **ESTRAZIONE LOTTERIA** e Tesseramento
DOMENICA 12 MARZO 2023: **PRANZO SOCIALE** a Ca' Nori con gli amici di Rimini, Reggio Emilia, Forlì e Teramo
DA DOMENICA 14 A MARTEDÌ 16 MAGGIO 2023: **SOGGIORNO A ROMA.**

