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

IN QUESTO NUMERO N°1 - Anno 2022

Pag. 1 - Il saluto del direttore Cappelli
- Acistom ritorna in presenza
Pag. 2 - Ritorno al Futuro
Pag. 4 - Nuovo progetto Acistom legato all'incontinenza
Pag. 5 - La cattiva digestione
Pag. 6 - Consigli per un cuore sano
Pag. 7 - Assemblea ordinaria Acistom
Pag. 8 - Scorci tipici di cesena nei piatti Acistom
- Contributo agli stomizzati per il consumo dell'acqua
Pag. 9 - Lago d'Iseo e Bergamo alta
Pag. 10 - Soggiorno mare in Calabria
- Il banchetto informativo
- La borsa di Acistom odv
Pag. 11 - In Memoriam
- Ricordo di Tazio Zoffoli
- Terra e sapori
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

Il saluto del direttore Cappelli

RESTIAMO UNITI NELLA SPERANZA

Carissimi soci e volontari di Acistom e cari lettori di La Porta Giusta, restiamo uniti nella speranza, non solo di fronte alle difficoltà personali, ma anche e soprattutto per affrontare insieme due eventi mondiali inaspettati: la pandemia e la guerra Russia-Ucraina.

Stiamo per uscire dalla primavera per affrontare l'estate. La prima è la stagione della rinascita, la seconda delle vacanze e del tempo libero. Speriamo che quando andranno in stampa queste righe lo siano veramente. Almeno ce lo auguriamo e lo auguriamo a tutti gli uomini di buona volontà.

Quello che noi possiamo fare nel nostro piccolo è una cosa grande: condividere la solidarietà con chi soffre, vivere sempre relazioni umane per sostenere i diritti dei più fragili e favorire i valori della fratellanza e della pace fra di noi, nelle famiglie, nelle società e fra i popoli. Per restare saldi e vivere i valori dell'umanità, dell'amicizia e della fratellanza abbiamo due riferimenti: la Costituzione italiana e il documento di Papa Francesco "Fratelli tutti".

Quinto Cappelli

Acistom ritorna in presenza



Sabato 30 aprile 2022 i soci e i volontari dell'associazione si sono ritrovati, dopo il lungo periodo di pandemia, per riprendere le loro attività, i loro incontri, con tutte le precauzioni che dovremo ancora rispettare, perché l'emergenza è finita, ma il covid circola ancora e miete vittime.

Però non è facile riprendere un cammino interrotto da più di due anni, perché ci si rende conto che tante cose sono cambiate, non ci si sente più gli stessi di prima, siamo impauriti, ma dobbiamo uscire da questo lungo isolamento per riprendere in mano la nostra vita associativa. Così, per aiutarci, abbiamo chiesto l'intervento di un esperto professionista, lo psicologo dott. Aldo Terracciano, che ha relazionato sul tema, con considerazioni, metafore, suggestioni, intitolandolo "Ritorno al futuro", particolarmente apprezzato dai presenti.

Pubblichiamo questo articolo sul nostro notiziario, offrendolo come riflessione personale a tutti.

Mirka



Ritorno al futuro

Riflessioni, considerazioni, metafore e suggestioni per tornare (quasi) come prima



Del dottor Aldo Terracciano, Psicologo di Cesena con 36 anni di esperienza professionale, amico di Acistom

Il giorno 30 aprile presso i locali dell'Associazione Hobby 3a Età ho svolto alcune brevi riflessioni che avevano lo scopo di esortare gli associati a riprendere a frequentare le attività di Acistom, dopo quasi due anni di chiusura sociale e psicologica. Dice Confucio che abbiamo due vite e che la seconda inizia quando ci rendiamo conto di averne solo una. La seconda vita dell'associazione è cominciata adesso e siccome abbiamo solo quella non dobbiamo sprecarla.

Ho svolto il mio intervento soffermandomi su metafore, storie e suggestioni che potessero far comprendere a coloro che erano presenti le buone ragioni per intraprendere un nuovo impegno e i motivi per cui le persone di Acistom possono farcela.

Le riporto in sintesi in questo contributo.

Bastoncini. Un gruppo di persone ha una maggior forza rispetto alla somma delle forze dei singoli. Prendete qualche bastoncino, ad esempio di quelli usati come spiedini di legno in cucina e provate a romperli: riuscirete a farlo con molta facilità. Perché riuscite a spezzarli? Essenzialmente per 3 ragioni: voi avete una certa forza che vi permette di avere la meglio sui poveri pezzetti di legno, i bastoncini sono fragili e le fibre che li compongono sono poco resistenti, i bastoncini sono in pochi a contrastare il vostro assalto. Adesso prendete 20 o 30 bastoncini, sempre quelli di prima, proprio identici, e metteteli tutti vicini in modo da formare un mazzetto. Adesso provate a romperli. Non penso che ci riuscirete e sapete perché? La vostra forza è sempre la stessa, ogni singolo bastoncino è sempre fragile, ma c'è stato un cambiamento fondamentale: ciascun singolo bastoncino non è più da solo ad opporsi all'aggressione di chi vuole rompere tutto. Gli associati di Acistom sono come quei bastoncini di legno: qualcuno è più fragile, qualcuno più forte, qualcuno è più gracile, qualcuno è più robusto, ma nessuno è così forte da resistere da solo alle avversità. Soltanto restando insieme e unite le persone dell'associazione possono avere una maggiore probabilità di farcela.

Dadi da gioco. Possiamo pensare che ciascuna persona ha in tasca un dado da gioco. Se uno di voi lo tira può fare qualsiasi punteggio compreso fra 1 (il minimo) e 6 (il massimo). Se due di voi tirano insieme il loro dado, non è detto che ottengano un punteggio maggiore (potrebbero fare, ad esempio, $3 + 2 = 5$), ma è certo che 1 non si può fare. Il risultato minimo in assoluto non è più possibile, se tiriamo il nostro dado con qualcun altro. È quando operiamo da soli, senza collaborare, senza confrontarci, senza consigliarci che rischiamo di fare le scelte peggiori. Non è detto che insieme potremo fare il massimo risultato, ma è sicuro che non possiamo fare il minimo. È per quello che ci vogliono quante più persone possibili in associazione: per ridurre al minimo la posibilità di sbagliare.

Diavolo. In greco ci sono due parole interessanti Σμβολον (che più o meno si legge Simballo) e Διάβολος (che si legge Diaballo). Dalla prima parola deriva il termine simbolo, dalla seconda il termine diavolo. Cosa significano questi due

vocaboli? Il primo significa ciò che unisce, il secondo ciò che divide. Il vostro diavolo è la separazione, ovvero la condizione di scarsa unità. Dovete stare in guardia, abbracciatevi intorno ai vostri simboli e uniti continuerete sempre più a offrire al territorio la vostra forza e le vostre proposte.

La formula della salute mentale. Si racconta che un giorno Albert Einstein scrisse una lettera a Sigmund Freud prendendolo un po' in giro per il fatto che la psicologia non si presenta come una vera scienza. Scrive Einstein: "In fisica abbiamo scoperto la formula che spiega come funziona il mondo, ovvero che l'energia è connessa alla materia e alla luce. Voi psicologi fate tante chiacchiere, ma non siete stati ancora capaci di trovare la formula della salute mentale". Freud sente la sfida e si sforza di trovare una formula che possa spiegare la salute mentale. Dopo qualche mese risponde anche lui con una lettera, scrivendo: "Caro Albert, ho trovato la formula della salute mentale: amore e lavoro". È per questo che dovete partecipare di più: perché vi fa bene. Siamo felici quando ci sentiamo amati, considerati, legati dagli affetti e quando siamo impegnati in una occupazione. Partecipando alla vita di Acistom, fate la cosa più sana che ci sia, state bene voi e fate stare bene anche gli altri.

Hugo Cabret. È il titolo di un film di alcuni anni fa. Racconta di un ragazzino, orfano, che vive nella Stazione di Montparnasse a Parigi. Qui si occupa di mettere a punto e di fare la manutenzione di un grande numero di orologi. Gli orologi sono la sua vita e la rappresentazione di ciò che lo circonda. Riflettendo sugli orologi come metafora della vita, esprime la considerazione che così come in un orologio non c'è nessun pezzo superfluo, così anche nel mondo, che è un grande orologio, nessuno è superfluo. In un orologio non si può fare a meno di nessun pezzo, anche il pezzo più piccolo serve a farlo funzionare. Allora, anche ciascuna persona è fondamentale, nessuna persona è superflua per far funzionare il mondo (e una associazione di volontari). E Hugo Cabret, ragazzo con un basso livello di autostima, capisce finalmente che anche lui serve a qualcosa, anche se non ha ancora capito del tutto a cosa serve davvero. Nella vostra associazione non ci sono volontari superflui, ciascuno di voi ha una utilità. Dovete ricordare che per quanto poco possiate dare ad Acistom, di quel poco non si può fare a meno. Tutti servono per far funzionare la vostra associazione.

Stelle senza nome. È una poesia di Gianni Rodari, questa:

I nomi delle stelle sono belli:
Sirio, Andromeda, l'Orsa, i due Gemelli.

Chi mai potrebbe dirli tutti in fila?
Son più di cento volte centomila.

E in fondo al cielo, non so dove e come,
c'è un milione di stelle senza nome:

stelle comuni, nessuno le cura,
ma per merito loro la notte è meno scura.

Sono un milione le stelle senza nome, nessuno le conosce, ma per quanto piccole contribuiscono alla luminosità del cielo. Come in Acistom: ci sono persone più visibili, più note, persone con incarichi di rilievo, persone con tanto tempo da dedicare e ci sono quelli che al di fuori dell'associazione nessuno conosce. È grazie a queste persone che il firmamento di Acistom è così brillante e luminoso.

Sorsi d'acqua. Quando siete presenti regalate un sorso d'acqua ad una associazione che ha sete. A volte l'acqua è tanta, a volte è poca, ma un po' d'acqua non è mai inutile per chi ha bisogno di bere. Ricordatevelo quando vi farete la domanda: "oggi vado o sto a casa"? Pensateci. Quando non partecipate impedite alla vostra associazione di dissetarsi un po' di più.

Leonida. L'abbiamo studiato a scuola, era il generale di Sparta che perse la vita, combattendo con i 300 soldati della sua guardia, nella battaglia delle Termopili, per impedire ai Persiani di Serse di invadere la Grecia nella Seconda Guerra Persiana. Serse chiese ai Greci di consegnare le armi, ma a questa richiesta Leonida rispose "Vieni a prenderle". Quando Serse attaccò, Leonida ed i suoi uomini respinsero gli attacchi frontali dei Persiani per i due giorni successivi, uccidendo circa ventimila soldati nemici. Quello che ci interessa è un episodio della vita di Leonida nell'educazione di suo figlio dodicenne, quando gli impartisce la famosa lezione "la vera forza di uno Spartano è il guerriero che combatte al suo fianco, perciò dagli rispetto e onore". È così anche per voi: la vostra forza sono coloro che al vostro fianco si impegnano nelle stesse cose che state facendo, per cui ciascuno va rispettato e dovete sentirvi onorati di essere insieme a coloro che condividono i vostri obiettivi.

20 € in regalo. Immaginate questa situazione. Apro il portafoglio e offro in regalo 20 € ad un volontario che vuole accettarli, qualcuno sarà pur disponibile! Però, prima di regalarla, accartoccio la banconota e la stropiccio parecchio, qualcuno la accetterà di sicuro lo stesso. Però, ancora, prima di donarla butto la banconota sul pavimento e la calpesto ben bene, ci sarà sempre qualcuno che incassa volentieri il denaro anche se la banconota è ridotta maluccio. Ancora, prima di darla, mi ci soffio il naso come se fosse un fazzolettino di carta, di nuovo qualcuno accetterà i 20 €. Perché? Perché anche se è stropicciata, maltrattata, calpestata e sporcata la banconota non perde il suo valore, anche se è malconcia vale esattamente quanto una banconota da 20 € appena uscita da uno sportello bancomat. La pandemia vi ha maltrattati, vi ha reso più fragili, ha calpestato molte vostre abitudini, ha messo a dura prova la vostra motivazione, ma il vostro valore umano e di volontari non è cambiato, siete sempre gli stessi, con un po' di lividi in più. Ritornate a portare il vostro valore in associazione, siete sempre voi, siete quelli di prima. Portate di nuovo voi stessi dove c'è bisogno.

L'anno nuovo. È il titolo di un'altra poesia di Gianni Rodari. Sentite quanto è bella:

Indovinami, indovino,
tu che leggi nel destino:
l'anno nuovo come sarà?
Bello, brutto o metà e metà?

Trovo stampato nei miei libroni
che avrà di certo quattro stagioni,
dodici mesi, ciascuno al suo posto,
un carnevale e un ferragosto,
e il giorno dopo il lunedì
sarà sempre un martedì.

Di più per ora scritto non trovo
nel destino dell'anno nuovo:
per il resto anche quest'anno
sarà come gli uomini lo faranno.

Quello che accadrà alla vostra associazione, da adesso in poi, dipende da voi: se ci sarete o non ci sarete, se vi darete da fare oppure no, se contribuirete alla buona immagine di Acistom o la delegherete a qualcun altro, qualunque cosa che farete o che non farete avrà una conseguenza. La vita non è gratuita, ad ogni nostro comportamento corrisponde un effetto, un risultato. Siete voi che contribuirete a creare il destino della vostra associazione.

Il posto più bello del mondo. Quindi, liberatevi dei dubbi, delle incertezze. Non pensate alla vostra associazione come un luogo in cui bisogna impegnarsi, dove bisogna spendere tempo, energie e volontà di operare. Non pensate a quanto vi costa fare lo sforzo di partecipare, pensate a quanto vi costerebbe non farlo, quello sforzo. E quando avrete deciso che è arrivato il momento di tornare a vivere l'associazione non pensate alla fatica, pensate che state andando nel posto più bello del mondo.

Nuovo progetto di Acistom legato all'incontinenza

Dopo un'assenza di qualche anno, vissuta a dipanare diversi e gravi problemi personali culminati con la scomparsa dell'amato compagno Tazio, la nostra presidente Giordana Giulianini ha individuato e subito reso di pubblico dominio un nuovo e grave problema che la categoria degli stomizzati si porta dietro da sempre.

Una vera faglia nel nostro sistema sanitario che riguarda una situazione diffusa e dolorosa: l'incontinenza uro-fecale che, sottaciuta dai più, è comunque la responsabile di un peggioramento della qualità della vita e che oltretutto colpisce un numero rilevante di uomini, donne, giovani e vecchi. Da sottolineare il fatto che l'incontinenza uro-fecale non riguarda solo gli stomizzati e i ricanalizzati, ma coinvolge diverse situazioni mediche: un parto difficile, problemi di circolazione vascolare e altre diverse situazioni problematiche. Insomma un problema enorme, molto spesso sottovalutato o nascosto a se stessi e agli altri. Inizia da qui il percorso organizzativo di ACISTOM e di conseguenza, in prima persona di Giordana Giulianini per creare un sussidio, un aiuto, un gruppo di ascolto e di studio, da trasformare in vero e proprio presidio sanitario.

L'iniziativa è stata presentata durante l'Assemblea dei Soci ACISTOM per il rinnovo del direttivo di sabato 30 aprile e, in seguito, in occasione di un incontro tenutosi mercoledì 4 maggio nelle sede ACISTOM tra coloro che queste problematiche le vivono quotidianamente, assieme ai sanitari dell'Ospedale Bufalini rappresentati, per il momento, dal





chirurgo dott. Enrico Faccani che ha motivato la sua adesione convinta come una scelta del tutto soggettiva, dopo aver visto e analizzato certi percorsi post-operatori difficilissimi nel proprio reparto ospedaliero, che l'hanno tenuto impegnato anche oltre l'orario di lavoro. Come ha dichiarato il dott. Faccani, sono tantissime le necessità inascoltate, gli interrogativi che si pongono i malati, senza che finora sia stata trovata una soluzione o una risposta.

Da segnalare anche la presenza del dott. Riccardo Bianchini, in rappresentanza della ditta COLOPLAST che a suo dire questi problemi se li è già posti e ha tentato di risolverli. Ma la Giulianini si propone di invitare diversi medici ospedalieri perché effettivamente ciò che ha sempre impedito sia al nosocomio di Cesena che alla medesima associazione degli Stomizzati è la carenza di personale medico e infermieristico. Concludendo, Giordana Giulianini si sta dedicando a questo nuovo settore medico con la tenacia e l'intraprendenza che la caratterizzano e che hanno informato ogni sua iniziativa passata che tutti noi conosciamo e apprezziamo.

La cattiva digestione

Il Dott. **Carlo Fabbri** al programma "**Elisir**" di Michele Mirabella (puntata di martedì 6 ottobre 2020)



Michele Mirabella: Perché qualche volta la digestione diventa "cattiva"? Vediamo se il nostro ospite Carlo Fabbri, professore, direttore della Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva all'ospedale di Forlì-Cesena può aiutarci a capire.

Carlo Fabbri: E'talmente vero quello che diceva Ippocrate: chiamava l'addome la tomba del medico proprio perché gli organi coinvolti sono tantissimi. Rispetto alla cattiva digestione, l'organo protagonista è lo stomaco: accoglie il cibo, lo accomoda perché ha le pareti elastiche, quindi lo mescola, lo fa venire a contatto con i succhi digestivi e poi lo invia verso il duodeno e le prime parti dell'intestino attraverso un principio che si chiama "svuotamento". Quando tutto questo non è perfettamente sincronizzato, in armonia, ben orchestrato, ecco che abbiamo la cattiva digestione.

M.M.:Quali sono i sintomi della "cattiva digestione"?

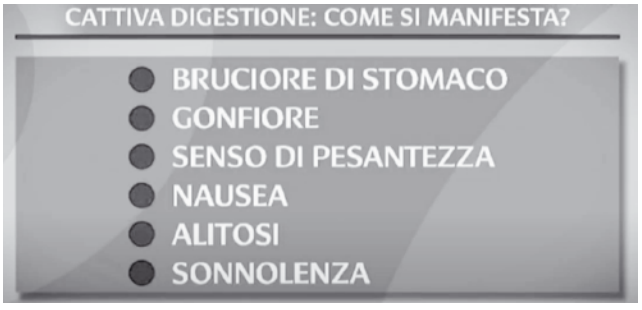
C.F.: Ci sono dei sintomi classici, che sono fondamentalmente la sensazione di ripienezza, addirittura il rigurgito, la sazietà precoce fino ad arrivare addirittura all'alitosi, alla nausea e, in alcuni casi, al bruciore e al vomito.

M.M.: Anche la sonnolenza è un segnale?

C.F.: La sonnolenza è molto interessante perché ci fa capire che esiste un asse neuro digestivo mente/corpo, sono molto consorziati tra di loro e quindi ci possono essere dei sintomi anche extradigestivi.

M.M.: Una digestione difficile può coinvolgere anche il diaframma, che a sua volta può coinvolgere il funzionamento cardiaco?

C.F.: Certamente, il diaframma è un tetto meraviglioso che separa il torace, dove c'è aria, da tutto l'addome, quindi quando non funziona bene il tetto che separa lo stomaco e gli organi della digestione, la digestione può essere complessa.



M.M.: Le mamme qualche volta dicono al pargoletto "Fallo il ruttino santo", perché?

C.F.: Riduce semplicemente la pressione nello stomaco e quindi è liberatorio.

M.M.: Ascoltiamo la domanda di un ascoltatore da casa, Damiano: "Ho 63 anni e soffro da diversi anni di digestioni lente e difficoltose e, se non digerisco, dopo circa tre ore dal pasto inizia un insopportabile mal di testa frontale: che cosa posso fare?"

C.F.: Questo è un caso molto tipico, esistono due tipi di cattiva digestione, una post prandiale, in cui abbiamo la sazietà precoce, e una molto ritardata rispetto al pasto, come quella di questo signore, che è caratterizzata soprattutto dal bruciore e, peraltro, è presente da molti anni, immagino che il signore abbia già consultato medici, abbia fatto alcuni esami di accertamento e il fatto, di nuovo, che abbia anche cefalea, fa capire l'importanza dell'area emotiva e del sistema neuro digestivo, proprio perché è la parte elettrica che decide come noi riusciamo a fare muovere l'intestino, a come secernere enzimi e quindi a garantire il funzionamento della stanza che è lo stomaco, esattamente come una stanza di casa nostra: se non va la luce, siamo nei guai.

M.M.: Ma quando una persona che ha tutti questi sintomi si reca dal medico, quale può essere la diagnosi?

C.F.: Intanto, per fare una diagnosi di "dispepsia" ovvero di cattiva digestione, il fattore tempo è importante; generalmente i sintomi perdurano da più di tre mesi. E' normale, nella nostra vita, avere dei sintomi occasionali di cattiva digestione, ma perché si chiami proprio cattiva digestione ovvero dispepsia, il criterio temporale è importante, devono perdurare da almeno tre mesi ed essere associati ai sintomi che dicevamo poco prima, bruciore, ripienezza, dolore.

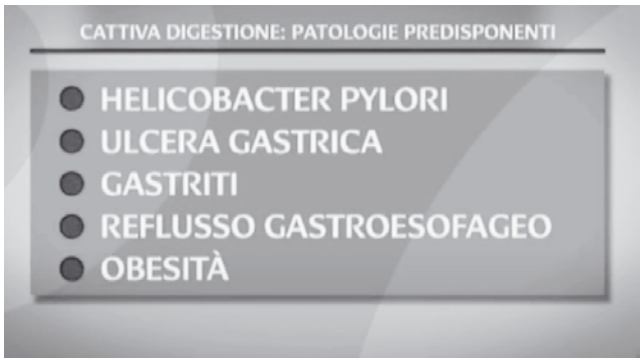
M.M.: Professore, può esserci una relazione con altre patologie delle quali noi ignoravamo l'esistenza?

C.F.: Il compito più importante del medico è stabilire se la cattiva digestione è legata a delle cause come la gastrite, l'ulcera dello stomaco, l'ulcera del duodeno, addirittura a volte le neoplasie, certo l'obesità, che sono dei fattori predisponenti oppure se dipende da malattie fuori dall'intestino, ad esempio la depressione.

M.M.: La depressione?

C.F.: Certamente, perché la sfera emotiva insiste tantissimo nella percezione che noi abbiamo col cibo e quindi dobbiamo sempre interrogare, intervistare la qualità emotiva dei nostri pensieri.

M.M.: La digestione può essere collegata, e può essere quindi



condizionata anche da altri fattori, come il cambio di stagione?

C.F.: Assolutamente confermo questo: i cambi di stagione sono meravigliosamente belli perché la natura, attraverso il fatto che nella stagionalità ci offre cibi diversi, ci fa capire quanto sia importante adattare la digestione degli alimenti a quello che ci offre la natura nei diversi periodi dell'anno. Gli sbalzi di temperatura sono più legati alla tecnologia, alla diffusione dell'aria condizionata; la termoregolazione è importante, vuole energia: passare da un ambiente a 35° a uno di 20°, prevede consumo di energia, di sangue, di ossigeno ma il sangue e l'ossigeno servono anche per digerire; ora, tutte le volte che nella nostra vita facciamo due o tre cose in una volta, è facile che non ci vengano tutte e tre perfettamente bene.

M.M.: Professor Fabbri, da tempo si parla di esseri viventi che abitano, coabitano nel nostro corpo con altri esseri viventi che sono microbi, batteri, virus, funghi, muffe e altre cose ancora non decisamente individuate, un universo interiore nostro, c'è un termine preciso che voi usate…

C.F.: Il microbiota!

M.M.: Il microbiota, ecco! Del microbiota fanno parte anche gli helicobacter pylori?

C.F.: No, l'helicobacter pylori è un'infezione vera e propria che noi acquisiamo nell'infanzia. Il microbiota è un vero e proprio organo, fa parte di noi come il fegato, come il cuore, il cervello.

M.M.: Professore, quali sono le cure, le terapie più aggiornate in fatto di cattiva digestione?

C.F.: Ci sono dei farmaci che agiscono sull'asse mente/cervello: delle piccole dosi di regolatori del tono dell'umore, regolano anche i movimenti dell'intestino e quindi si sono dimostrati altamente benefici da questo punto di vista. E' ovvio che, se prevale il bruciore, possiamo utilizzare dei farmaci che riducono la secrezione dell'acido, ma dobbiamo intervenire sui movimenti dell'intestino.

M.M.: Grazie professore, è stato molto chiaro, e grazie agli ascoltatori per averci seguito!

I consigli per avere un…

Cucinare bene e consumare alcol in quantità ridotte.

Uscire all'aria aperta.

Occuparsi della propria mente.

Ridere tanto.

Evitare il fumo.

Sesso.

Attività fisica.

Non dimenticarsi di lavare spesso le mani.

Osare chiedere aiuto se qualcosa non va.

In questo difficile periodo di pandemia, è molto importante prendersi cura di sé, della propria salute, in particolare del proprio cuore.

I momenti di lockdown e il clima di paura di questi anni, possono avere influito notevolmente in modo negativo sul nostro stato psico-fisico.

Nonostante le preoccupazioni inevitabili, che riguardano le varie sfere della nostra vita (salute, famiglia, economia, lavoro, socialità), occuparsi di sé stessi deve essere sempre una prerogativa.

A partire dall'alimentazione, è importante seguire una dieta varia ed equilibrata, introducendo una quantità di calorie non eccessiva. Importante evitare cibi ricchi di grassi ed elevate quantità di alcol. Una sana alimentazione, associata ad una adeguata attività fisica all'aria aperta, sono le basi per un cuore sano e un umore alto. Infatti, passeggiate all'esterno, migliorano la tolleranza all'esercizio, allenano cuore e polmoni, in più consentono di rilassare la mente e avere una concezione più positiva della quotidianità. Importante mantenere le attività e le relazioni sociali che ci rendono felici, gli amici e i conoscenti che hanno un buon impatto sulla nostra vita. Ridere insieme, condividere gioie e preoccupazioni ha un effetto benefico sulla nostra salute. Dedicarsi alla lettura e agli hobby che ci gratificano è importante per superare le barriere emotive di questo momento storico. Non cedere alla tentazione del fumo, che come noto, danneggia tutti gli organi del nostro corpo. Meglio dedicarsi alla sana attività fisica e sessuale, che attraverso l'attivazione di ormoni "positivi", migliorano la nostra mente e il nostro corpo.

Per la prevenzione del Covid, necessario ricordarsi di lavare spesso le mani, soprattutto quando si esce di casa e si toccano oggetti altrui; indossare la mascherina correttamente negli ambienti chiusi e soprattutto, sottoporsi a vaccinazione.

Nel caso ci sia qualcosa che non va, nel fisico o nella mente, chiedere subito aiuto al proprio medico curante e ad un supporto psicologico.

ASSEMBLEA ORDINARIA ACISTOM ODV

30 aprile 2022: Approvato il Bilancio/Rendiconto dell'esercizio 2021
Eletti i componenti degli organi sociali



Il nuovo Consiglio Direttivo di Acistom OdV eletto il 30 aprile 2022

Il 30 aprile 2022 si è svolta l'assemblea ordinaria di ACISTOM ODV per deliberare in merito al Bilancio di esercizio/Rendiconto per cassa dell'anno 2021 e per eleggere i componenti degli organi sociali. Nel rispetto delle disposizioni vigenti in materia di contrasto alla diffusione del coronavirus, i soci si sono ritrovati presso la sala del circolo Hobby 3a età, un luogo ben noto ai nostri soci, un segnale di ritorno alla "quasi" normalità.

I lavori dell'assemblea sono stati introdotti dal dott. Aldo Terracciano, la cui relazione è riportata in un altro articolo del presente notiziario.

La Presidente Giordana Giulianini, ricordando che anche nel 2021 le attività sociali si sono svolte in maniera ridotta, auspica per il 2022 un ritorno quasi a regime: la sede è aperta il mercoledì pomeriggio e abbiamo già iniziato a distribuire il contributo agli stomizzati per il consumo dell'acqua, che il direttivo ha deliberato di aumentare a 50€; è sempre possibile chiedere l'assistenza infermieristica e il supporto psicologico anche chiamando al telefono dell'associazione. Si stanno prendendo contatti con l'Ausl Romagna per riprendere i progetti oggetto di convenzione negli anni precedenti e si vuole lavorare a un nuovo progetto che riguarda l'incontinenza. Per quel che riguarda le attività sociali, è prevista per il 14 e 15 maggio una gita al lago d'Iseo e a Bergamo, poi ad agosto parteciperemo alla serata della solidarietà all'Ippodromo del Savio, mentre sabato 20 ci sarà il pellegrinaggio alla Madonna del Monte; a settembre, dal 4 all'11, ci sarà il soggiorno al mare in Calabria e a ottobre la castagnata sull'Appennino.

Ha poi proseguito illustrando il bilancio 2021/Rendiconto per cassa relativo all'esercizio chiuso il 31.12.2021, raffrontato con quello al 31.12.2020.

- Per legge e per statuto, con riferimento all'ammontare delle entrate, al di sotto di 220.000 euro, il bilancio viene redatto nella forma di rendiconto per cassa.

- A partire dal bilancio relativo all'esercizio 2021 il rendiconto di cassa è stato riclassificato e redatto conformemente allo schema Modello D del D.M.05.03.2020.

- Pur non essendo obbligatorio è stato riclassificato coi medesimi criteri anche il bilancio del 2020 per una migliore valutazione e comprensione dei valori esposti.

Il disavanzo di esercizio economico è risultato pari ad euro 8.688,82.

Nel corso del 2021 non è stata incassata alcuna somma a titolo di contributo 5 per mille (erano state incassate due annualità nel 2020). E' stato pagato il saldo del sistema di apparati audiovisivi per l'U.O. di Gastroenterologia degli ospedali di Cesena e Forlì donato all'AUSL Romagna.

Si è infine passati ad eleggere i componenti degli organi dell'associazione: per il **Consiglio Direttivo** l'Assemblea ha eletto all'unanimità, mediante voto palese per alzata di mano, i soci **Cavallucci Claudio, Ceccaroni Carmen, Giulianini Giordana, Mariani Serena** e **Palmieri Mirka**.

Per il Collegio dei Probiviri, con le stesse modalità, ha eletto i tre componenti effettivi, **Antonioli Donatella, Fantini Valeria e Sirri Sondra** e i due membri supplenti **Baldazzi Nadia** e **Domeniconi Pino**.

Alla prima riunione del neoeletto Consiglio Direttivo, sono state assegnate le seguenti cariche previste dallo statuto:

Giulianini Giordana Presidente

Palmieri Mirka Vicepresidente

Cavallucci Claudio Segretario e Tesoriere.

SCORCI TIPICI DI CESENA NEI PIATTI ACISTOM

La storia di Cesena rivive ancora nei bellissimi monumenti che Acistom ha voluto immortalare nei piatti dipinti che ogni anno vengono donati ai soci e ai sostenitori.

"E quella cui il Savio bagna il fianco,
così com'ella sié tra 'l piano e 'l monte,
tra tirannia si vive e stato franco"



Questi versi sono una terzina del XXVII canto dell'Inferno di Dante, in cui il sommo poeta parla della nostra città. Sono riportati in una targa sull'alto muro della Rocca in Piazza del popolo e indicano sia la posizione geografica che la condizione politica della Cesena del 1300: la città bagnata dal Savio, Cesena, vive tra la tirannia e la libertà, proprio come sorge tra la pianura e la montagna. Il poeta e Virgilio stanno scendendo verso il fondo della buia voragine, in cui viene eternamente punita "la perduta gente" e si trovano nell'ottava bolgia dell'ottavo cerchio (malagente) dove sono avvolti da lingue di fuoco (legge del contrappasso – soffrire il contrario) i consiglieri fraudolenti.

Qui una lingua di fuoco si rivolge a Virgilio e, riconoscendolo come latino, chiede "se i romagnoli han pace eterna". Chi parla è Guido da Montefeltro (allora in terra di Romagna), capitano dei ghibellini di Romagna per alcuni anni e del popolo di Forlì e Faenza, signore di Ravenna, vincitore della battaglia di Forlì contro le truppe francesi, che aveva sterminato facendone un "sanguinoso mucchio"; poi, negli ultimi anni, entrò nell'ordine francescano e visse ad Assisi fino alla morte. Perché un francescano all'inferno? Perché, con l'inganno, aveva dato al Papa Bonifacio VIII (uomo senza scrupoli, anche lui all'inferno) un falso consiglio per conquistare la rocca di Palestrina, dove erano collocati i suoi avversari Colonna.

"Tra tirannia si vive e stato franco" viene interpretata come una tirannia moderata, con qualche accenno di libertà, da parte di Galasso da Montefeltro, cugino di Guido, che solo fino al 1300 fu Podestà e Capitano del popolo di Cesena e poi si sarebbe tornati alla tirannia di un altro signore locale. Nel 1300 la cultura a Cesena era soprattutto coltivata nel convento dei frati minori, con l'annessa biblioteca, ricca di codici e scritti danteschi, che avrebbero formato il primo nucleo della futura Biblioteca Malatestiana.

Mirka



CONTRIBUTO AGLI STOMIZZATI PER IL CONSUMO DELL'ACQUA ANNO 2022

Anche quest'anno Acistom si è attivata per riconoscere agli stomizzati un contributo per l'elevato consumo di acqua che la loro condizione comporta. Chi ne ha usufruito negli anni passati, sarà contattato direttamente dall'associazione per verificare se esistono ancora le condizioni per l'erogazione. Agli aventi diritto, sarà dato l'appuntamento per presentarsi il mercoledì pomeriggio - tra le 15.00 e le 17.00 - presso la sede di Acistom in via serraglio, 18 a Cesena, e ritirare il contributo di 50,00 euro, liquidato con assegno bancario non trasferibile. In caso di persone impossibilitate o con difficoltà a muoversi, sarà possibile delegare al ritiro un familiare o altra persona di fiducia, previo accordo con la segreteria.

All'iniziativa verrà data massima diffusione, affinchè possano richiedere il contributo anche gli stomizzati che ne venissero a conoscenza solamente ora e, con l'occasione, avvicinarsi ad Acistom e agli altri sostegni che può loro offrire l'associazione.

Per maggiori informazioni consultare il sito **www.acistom.it** o rivolgersi ai contatti di Acistom OdV: cell. **349 88 45 880** - email **info@acistom.it**.



LAGO D'ISEO E BERGAMO ALTA 14-15 maggio 2022

Con la bella stagione torna la voglia di viaggiare, soprattutto quest'anno, dopo i lunghi mesi d'isolamento e restrizioni causa pandemia; Acistom ha deciso di dedicare un weekend di maggio alla scoperta della zona del lago d'Iseo, della Franciacorta e di Bergamo alta e l'occasione ha visto il ritorno della nostra presidente Giordana Giulianini alla guida del gruppo.

Il tour è iniziato con l'arrivo a Iseo, centro principale dell'omonimo lago, cittadina animata e ricca dal punto di vista commerciale e di punti d'interesse: addentrandoci nelle sue strade centrali, abbiamo raggiunto per prima la porticata Piazza Garibaldi, con al centro il primo monumento in Italia dedicato all'eroe dei due mondi e il palazzo del municipio. Proseguendo la nostra passeggiata, abbiamo raggiunto il Castello Oldofredi, di origine medievale e che prende il nome dalla nobile famiglia che lo ha costruito e poi la chiesa di Santa Maria del Mercato, un edificio di piccole dimensioni ma con l'interno ricco di affreschi. Altra chiesa degna di nota è la Pieve di Sant'Andrea, caratteristica perché ha il campanile situato al centro della facciata. Tra le opere più importanti conservate nella chiesa, vi è l'olio su tela di San Michele Arcangelo dell'artista Francesco Hayez.

Dopo avere nutrito lo spirito con la bellezza del paesaggio, dei monumenti e delle informazioni raccontateci dalla nostra guida, è giunto il momento di rinfrancare anche il corpo, con una degustazione di prodotti tipici del territorio, presso una cantina della Franciacorta.

Il pomeriggio è iniziato con una breve navigazione sul lago per raggiungere Monte Isola, l'isola lacustre più grande dell'Europa centro-meridionale: si tratta di un vero e proprio monte situato al centro del lago d'Iseo e che comprende 12 piccoli borghi sparsi sul suo territorio, dove l'accesso è consentito solo a pedoni, biciclette e scooter (anche i residenti sono costretti a lasciare l'auto sulla terraferma); ci siamo addentrati tra le strette viuzze di Peschiera Maraglio, famoso per la produzione di reti da pesca. E dopo esserci riposati sul battello che ci riportava sulla terraferma, facendo una navigazione un po' più lunga per darci modo di apprezzare comodamente le bellezze di questo angolo di Lombardia, la giornata si è conclusa con la cena e il pernottamento in hotel, occasione, per il gruppo, di socializzare e conoscere meglio anche chi, per la prima volta, si è unito al gruppo di Acistom.

La domenica mattina la guida ci ha raggiunto in hotel e ci ha accompagnato sul pullman durante il viaggio verso Bergamo, dandoci così modo di conoscere meglio le caratteristiche del territorio che stavamo attraversando. La visita si è concentrata sulla città alta, raggiunta in tutta comodità con la storica funicolare. Giunti in Piazza Vecchia, il cuore di Bergamo Alta, dove si concentrano tantissime cose da vedere, mentre la guida ci illustrava i vari monumenti, i rintocchi provenienti dalla torre civica, detta "del campanone" facevano da sfondo sonoro alle sue spiegazioni: fortunatamente non erano le 22, perché ogni sera la campana batte ancora 100 rintocchi, una tradizione legata a quando questo era il segnale della chiusura delle porte cittadine e si voleva dare a tutti il tempo di raggiungere la propria casa. Bellissimi anche gli edifici religiosi, la cattedrale di Sant'Alessandro, la Basilica di Santa Maria Maggiore e, soprattutto, la magnifica Cappella Colleoni. La passeggiata ha toccato vari punti del centro storico e ha costeggiato in parte le antiche mura venete da cui la visuale spazia sulla pianura sottostante e, nelle giornate più terse, può arrivare fino allo skyline di Milano. Dopo il pranzo al ristorante che ci ha dato modo di assaggiare specialità tipiche, come la polenta taragna e i casoncelli, abbiamo avuto del tempo libero per proseguire la visita a proprio piacimento, magari facendo qualche acquisto nei negozietti del centro. E' stato bello vedere la città piena di vita e di gente e questo ricordo spero che ora prevarrà su quello delle lunghe file di camion militari che uscivano da una Bergamo deserta nei mesi più duri del lockdown: si torna a vivere!

Serena

SOGGIORNO MARE in CALABRIA

Villapiana Scalo (CS) Villaggio Otium Resort 4*

partenza da Cesena con nostro pullman, da **Domenica 04/09/22** a **Domenica 11/09/22** (8 gg / 7 notti)





QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE

Valida con una base minima 40 Partecipanti Euro 710,00

Valida con una base minima 30 Partecipanti Euro 770,00

Valida con una base minima 25 Partecipanti Euro 935,00

TERMINE ISCRIZIONI ENTRO IL 20/05

con acconto di EURO 200,00 p/pax

SALDO entro il 04/08/2022

MISTER MIAO

Agenzia Viaggi

Viale Matteotti,63 - CESENA

Tel.0547/331716

www.miaoviaggi.it

Il banchetto informativo di Acistom nella galleria del centro commerciale Lungosavio

Ringraziamo le volontarie che nei mesi scorsi, nonostante le ristrettezze dovute alla pandemia, hanno donato il loro tempo per fare conoscere Acistom e le sue attività e sostenere l'associazione con i fondi raccolti in cambio di oggetti confezionati da altre volontarie. Sono state presenti nella galleria del centro commerciale Lungosavio nelle settimane precedenti il Natale 2021, poi nel 2022 per la festa della donna, la Santa Pasqua e la festa della mamma.







AL MARE O IN CITTÀ CON LA BORSA DI ACISTOM ODV

Il direttivo di Acistom ha deliberato, per aumentare la visibilità dell'associazione, di distribuire le borse che vedete in foto; con un primo quantitativo sono state regalate ai soci che hanno partecipato all'assemblea generale del 30 aprile, alcune sono state distribuite ai partecipanti dell'uscita del 14 e 15 maggio, altre verranno donate agli infermieri dei reparti di gastroenterologia, di urologia e di chirurgia dell'ospedale Bufalini. Si possono utilizzare per fare la spesa ma anche per andare al mare, perché capienti e realizzate con materiale leggermente isolante che mantiene fresco il contenuto.



Ricordiamo due amici di Acistom, a lungo presenti nel consiglio direttivo dell'associazione, che sono venuti a mancare in questi primi mesi del 2022:

IN MEMORIAM



Gabriele Rossi *ci ha lasciato il 24 gennaio 2022*



Tazio Zoffoli *ci ha salutato il 1° febbraio 2022*

Alle loro famiglie ancora sentite condoglianze da parte di Acistom.

Riportiamo il ricordo che l'amico "**Gigi**" ha letto durante le esequie di **Tazio Zoffoli**: ***Tazio@hotelimmensità.inf***

Sei partito, eh Tazio: hai inforcato la moto che tenevi in garage, bruuum, bruuum, due sgasate e via per le strade dell'Immensità. Se si parla di Paradiso, Whalalla, Shangri-la si pensa sempre all'eternità. A me piace più pensare all'Immensità, mi piace pensare ad uno spazio definito immenso, un hotel grandissimo capace di ospitare una Immensità di Reduci di questo mondo e che parlano le lingue più disparate, colorati di tutto l'arcobaleno, con idee, passioni, pensieri, progetti e destinazioni una diversa dall'altra.

Tutti abbiamo un biglietto per raggiungere questo spazio e il Bigliettaio lo vidima a tutti, tutti i giorni, tutti gli anni, sempre.

Mi piace pensare che arrivato a cavallo della moto ti abbiano già messo fra gli addetti al trasporto: di un amico, un conoscente, un parente, una persona amata, dietro di te sul sellino e con costei/costoro partire per un tour alla scoperta dell'Immensità.

La folla che occupa le camere dell'Hotel Immensità ha già capito. Ha capito che su di te possono contare, che sei uno giusto. Ha capito che sei finito lì perché lì ci sono le persone come te, coraggiose. Adesso che sei arrivato prepara la Moto nell'officina immensa che c'è. Guardati attorno se c'è un pullman da almeno mille posti, un pullman Immenso dove caricare tutti coloro che ti hanno voluto bene e apprezzato. Giordana intanto si occuperà della pubblicità: quanta gente vorrà salire! Ti lascio andare alle incombenze che ci sono lì in hotel. Chiedi se ci sono le persone a te care che prima di te hanno trovato posto. Salutale e chiedi al bureau una camera in collina da dove si veda il mare. E così il giorno del Ritorno ti sarà dato di Riessere in quella casa magari sul prato divenuto un bel albero sempreverde oppure un roseto Immensamente profumato.

Tazio, che il viaggio ti sia breve, e… ci vediamo all'Hotel Immensità!

TERRA E SAPORI

RUBRICA

Risotto con radicchio rosso e noci

INGREDIENTI per 6 persone

500 gr. di riso Carnaroli
4 cespi di radicchio rosso di Treviso
1 cipolla bianca tritata
20 gherigli di noce frantumati
1,5 lt. circa di brodo vegetale
1 bicchiere di vino rosso
70 gr. di burro freddo, a cubetti
70 gr. di parmigiano reggiano
Olio, sale, pepe q.b.

PREPARAZIONE

In un tegame, stufare con un filo d'olio la cipolla e, poco dopo, unire il radicchio tagliuzzato. Aggiungere il riso, lasciarlo tostare qualche minuto mescolando regolarmente, poi bagnare con il vino e sfumare completamente prima di cominciare a bagnare con il brodo bollente, aggiungendolo piano piano fino a portare a cottura il riso.

Al termine della cottura, aggiungere i gherigli di noce tritati, togliere dal fuoco, aspettare mezzo minuto e aggiungere burro e formaggio.

CONSIGLI DELLO CHEF: Mantecare il risotto

Per una mantecatura perfetta, è importante che la temperatura del riso non sia bollente, quindi, oltre al fatto di spegnere il fuoco e spostare il tegame, è necessario lasciare riposare un momento il riso, in modo che il formaggio e il burro non vengano danneggiati e possano fare con il riso il miglior risultato cremoso possibile.



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



CHIUSURA ESTIVA



Da **giovedì 28 luglio** a **martedì 13 settembre 2022** la sede rimarrà chiusa.
Si riapre **mercoledì 14 settembre** 2022

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 13 AGOSTO 2022 dalle ore 21.00 Serata della Solidarietà all'Ippodromo del Savio di Cesena

SABATO 20 AGOSTO 2022 ore 17.00 Pellegrinaggio all'abbazia del Monte con Santa Messa per soci e amici di Acistom;

Da **DOMENICA 4 SETTEMBRE** a **DOMENICA 11 SETTEMBRE** 2022 soggiorno mare in Calabria;

SABATO 24 SETTEMBRE 2022 gita a Cremona;

SABATO 15 OTTOBRE 2022 castagnata sul nostro appennino.

ACISTOM ODV