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

N° 2 / 2019

In questo numero:

Pag. 1 - RICERCA E INNOVAZIONE STRUMENTALE: PIÙ SALUTE PER I CITTADINI
Pag. 2 - Siediti di meno e muoviti di più per vivere meglio
Pag. 3 - "Sto bene per Noi"
Pag. 4 - ASSEMBLEA STRAORDINARIA ACISTOM: APPROVATO IL NUOVO STATUTO ED ELETTO IL NUOVO DIRETTIVO
Pag. 5 - 6 - ATTIVITÀ RICREATIVE-CULTURALI-SOCIALI 2019
Pag. 7 - TOUR DI PRIMAVERA ACISTOM ISOLA DI PONZA E RIVIERA D'ULISSE DAL 12 AL 14 MAGGIO 2019
Pag. 8 - Serata della Solidarietà all'ippodromo del Savio 2019 Volontarie Acistom
Pag. 9 - Pellegrinaggio Acistom alla Madonna del Monte "TERRA E SAPORI" RITIRO DEL CONTRIBUTO ACQUA PER STOMIZZATI ANNO 2019
Pag. 10 - AVVISI E COMUNICAZIONI

Notiziario trimestrale ACISTOM ODV • Iscrizione Tribunale di Forlì n. 20/98 del 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.
Stampa DOTPRINT - Via Venezia, 120 - Cesena - Tel. 0547.610555
Redazione: Via Serraglio, 18 - CESENA - Tel. 349.8845880
E-mail: info@acistom.it - www.acistom.it

RICERCA E INNOVAZIONE STRUMENTALE: PIÙ SALUTE PER I CITTADINI

Nell'ambito degli incontri con i direttori delle U.O. dell'Ospedale Bufalini organizzati dal C.C.M. (Comitato Consultivo Misto) c'è stato anche l'**incontro con il Prof. Dott. Carlo Fabbri, nuovo Direttore della U.O. di Forlì e Cesena.** Occasione per conoscerlo e dare a ACISTOM la possibilità di riprendere la collaborazione con l'U.O. di **Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva** del nostro Ospedale.
L'Associazione quest'anno ha deciso di finalizzare la raccolta fondi della **Lotteria della Befana** 2020, che partirà a breve, per sostenere un **progetto innovativo** in via di definizione con il Prof. Dott. Carlo Fabbri. Abbiamo rivolto all'interessato alcune domande.

Da settembre 2018 lei è Primario di Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva di Forlì e Cesena. Come ha trovato l'U.O. e quale mission ha previsto per Cesena?
L'integrazione provinciale della Gastroenterologia ha consentito la fusione operativa di 20 Gastroenterologi facilitando lo scambio relazionale e l'omogeneizzazione dei comportamenti tra i diversi ospedali. Come noto la Gastroenterologia è una **disciplina multisettoriale:** epatologia, oncologia endoscopica, urgenza clinica ed endoscopica, malattie infiammatorie intestinali e del pancreas (sia acute che croniche), attività ecografica.
Nella U.O. vi sono equipe di medici particolarmente esperti in settori specifici e l'unificazione garantisce al cittadino la continuità dell'assistenza clinica grazie ai professionisti in rete provinciale.
L'ospedale Bufalini di Cesena, dal primo di settembre, è stato dotato di un **nuovo reparto di Degenza** con nuove sale endoscopiche, che si sommano al **servizio ambulatoriale** di Day Service e di Day Hospital recentemente rinnovati.
La "mission" della sede di Cesena, oltre alla Degenza, ai servizi ambulatoriali e alla Endoscopia di I e II livello, è quella di garantire **ambulatori Ecografici dedicati,** medici esperti nelle malattie infiammatorie croniche intestinali e in Endoscopia interventistica ed oncologica.


Dott. Carlo Fabbri

Quando dice che fare prevenzione è una "gran furbata" cosa vuole dirci?
Che aderire alla campagna di screening sia una "gran furbata" la intendo come una **opportunità** che l'azienda Ausl offre gratuitamente ai propri cittadini di non farsi "**cogliere di sorpresa**" dal cancro del colon, seconda causa di morte per tumore in Europa.
Aderire allo screening del colon retto lei lo chiama "prendersi cura" perché?
Significa **occuparsi intimamente di se stessi.** Il mondo ci richiede velocità e presenza costante e questo impedisce di trovare il tempo di pensare anche pochi minuti al giorno a noi stessi. Differire la cura di se stessi è come differire il piacere alla vita.
Quali cambiamenti sono stati introdotti per l'esecuzione della colonscopia?
Oggi ai pazienti che si sottopongono alla colonscopia deve essere sempre offerta la **sedazione** per ridurre l'ansia ed evitare il dolore. In endoscopia non si usa aria ma anidride carbonica che è molto più sicura e meglio tollerata. Le **nuove preparazioni** si giovano di minore quantità di liquido da assumere che rende tutto più tollerabile. Eseguire questo esame in centri con personale medico ed infermieristico **esperto** in questa metodica ne assicura la buona esecuzione, la bonifica delle lesioni e la sicurezza.
Lei è un riconosciuto esperto a livello nazionale di Ecoendoscopia Digestiva, quali innovazioni ha portato o porterà e quali benefici per noi utenti?
L'Ecoendoscopia Digestiva è una procedura complessa per pazienti affetti da malattie oncologiche di tutto l'apparato digerente, incluso il pancreas. È uno strumento **importante per la diagnosi e la cura** dei calcoli del coledoco e della colecisti e per le malattie pancreatiche.
Quanto la nostra salute dipende da noi e quanto dall'ambiente in cui si vive?
Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei! Forse è una sentenza un po' forte. Ma se i cittadini amano la propria città, la mantengono sana, di riflesso saranno i primi a **goderne in salute.**
Ci sono aspetti nostri, come la genetica, o ambientali che però non possiamo completamente modificare e certamente incidono sul nostro potenziale benessere.


Equipe dell'U.O. di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva

Siediti di meno e muoviti di più per vivere meglio

Negli ultimi anni si sta lavorando per incrementare i livelli di attività fisica in tutte le fasce della popolazione: questo è uno dei principali obiettivi da perseguire per aumentare la probabilità di vivere più a lungo e soprattutto in salute e autonomia.
Nella letteratura scientifica ci sono molti studi che confermano come **l'attività fisica praticata regolarmente** aiuta a prevenire o a ridurre l'impatto delle malattie cronico-degenerative più diffuse nella popolazione: disturbi cardiovascolari,diabete, ipertensione, osteoporosi e alcuni tumori (mammella e colon), **allunga la vita media, fa invecchiare più lentamente e in condizioni di salute mentale migliori,** riducendo ansia, depressione e demenza. Il movimento fatto in modo regolare e costante, specialmente se associato ad una dieta equilibrata, aiuta inoltre a mantenere un peso ideale o ridurre l'obesità e il sovrappeso.
Per quanto riguarda la **prevenzione del cancro del colon**, in un soggetto adulto **la pratica di almeno 30 minuti al giorno di attività fisica moderata-intensa, anche suddivisa in intervalli di 10 minuti, può ridurre il rischio di cancro del colon del 30-40%** rispetto agli individui sedentari. (Lee et al. 2006, McTiernan et al. 2006). **L'attività fisica contrasta lo sviluppo del cancro** del colon agendo sul bilancio energetico, sul metabolismo ormonale, sulla regolazione insulinica, riducendo il tempo di esposizione del colon a potenziali agenti cancerogeni mediante un aumento di velocità della peristalsi intestinale. L'attività fisica può inoltre modificare una serie di fattori infiammatori e immunitari che sono coinvolti nella genesi del cancro al colon (McTiernan et al. 1999).
Che cosa si intende per attività fisica?
L'attività fisica è l'insieme dei movimenti del corpo che comporta un consumo di energia. Comprende movimenti necessari alla vita quotidiana incluso il lavoro e le attività domestiche, quelle ricreative, l'esercizio fisico e lo sport. **L'attività fisica fa lavorare cuore e polmoni ed è importante ad ogni età, in quanto concorre ad aumentare e/o mantenere la forza muscolare, la flessibilità delle articolazioni e la coordinazione nei movimenti.**
Per attività fisica moderata si intende un'attività che produce un aumento della respirazione, un aumento moderato della frequenza cardiaca e una sudorazione modesta. Esempi di attività fisica moderata possono essere camminare a passo svelto, andare in bicicletta,

fare lavori in giardino, ballare. Per attività fisica intensa si intende il movimento che produce uno sforzo maggiore con aumento della respirazione e frequenza cardiaca e sudorazione, come per esempio correre o andare in bicicletta in salita.
Se da una parte è importante muoversi di più, non bisogna dimenticare che è importante **non stare troppo tempo seduti.**
Il corpo umano non è nato per stare seduto per lunghi periodi di tempo: la sedentarietà fa aumentare di peso, favorisce l'osteoporosi, l'artrosi, il diabete e altre malattie cronico-degenerative, causa l'11% dei casi di diabete, il 9% delle malattie cardiovascolari e il 16% dei tumori di colon retto e mammella.
Per questo motivo oltre a muoversi di più è importante evitare di passare troppo tempo a sedere. **Si può stare seduti per un massimo di 30 minuti** poi è bene alzarsi e fare qualche movimento per stirarsi o passeggiare per qualche minuto.
È bene quindi approfittare di tutte le occasioni per muoversi un po': usare le scale al posto dell'ascensore, muoversi a piedi o in bicicletta invece che in macchina per tragitti brevi, alzarsi da sedere ogni 30 minuti per fare qualche passo e movimento.
Muoversi fa bene alla salute e insieme è più divertente, per questo è consigliabile cercare qualcuno con cui condividere questa sana abitudine. Un amico ci aiuta ad uscire quando ne abbiamo meno voglia e aumenta i benefici in quanto ci fa sentire meno soli. ***Dott. Mauro Palazzi***





"Sto bene per Noi"

"La Salute è un diritto fondamentale per tutte le persone" (Costituzione dell'Oms, 1946 e Dichiarazione dei Diritti Universali umani, 1948). L'iniziativa gratuita dal titolo ***"Sto bene per Noi",*** nata dalla collaborazione tra Acistom e Avis Cesena e che avrà luogo nella serata del 22 ottobre 2019 a partire dalle 20.30, nella sala di Avis in Via Serraglio 14, avrà lo scopo di far riflettere tutti i cittadini che parteciperanno, sulla tematica della Salute come Diritto Universale a cui tutti dobbiamo ambire. L'obiettivo della serata è anche quello di ampliare lo sguardo: la Salute è un diritto inalienabile che diventa Bene Comune nel momento in cui ognuno compie scelte e azioni responsabili e consapevoli per se stessi e per l'altro, chiunque esso sia. Avere la possibilità di costruire un benessere che riguardi l'intera comunità è un obiettivo da perseguire e che non può più essere rimandato. Un esempio lampante di come raggiungere tale obiettivo arriva dalle associazioni del territorio cesenate che attraverso le loro attività e la messa a disposizione di competenze e capacità permettono all'intera comunità di costruire maggiori spazi di salute e benessere. Insistere sulle risorse di un territorio e non solo sulle sue mancanze, permetterà l'instaurarsi di una cultura di "salute come dimensione positiva" (Bertini, 2012). I cittadini, pertanto, non saranno più soltanto dei fruitori di servizi, ma diventeranno co-costruttori di salute a molteplici livelli. La salute diventa un diritto che viene sviluppato attraverso l'operatività collettiva e attraverso lo "slancio a costruire ambienti favorevoli al benessere" (Ingrosso, 2017). Saranno tanti gli ospiti e i relatori che hanno deciso di contribuire alla buona riuscita della serata, in particolare la Dottoressa **Carmelina Labruzzo**, Assessora ai Servizi alla persona e alle famiglie del Comune di Cesena, Il Dottor **Mauro Palazzi**, Direttore U.O. Epidemiologia e Comunicazione - Cesena-Forlì e Responsabile del Centro Screening Oncologici Cesena, la Dottoressa **Nicoletta Tozzi**, Professional Coach e esperta in Mental Training, la Dottoressa **Paola Pieri**, Direttore Sanitario di Avis Cesena e il Dottor **Aldo Terracciano**, psicologo e socio fondatore di SAIPS Forlì, che in più iniziative ha messo a disposizione di Acistom la sua preziosa competenza e professionalità. **Il diritto alla Salute di ognuno diventa Bene Comune per molti.**

ASSEMBLEA STRAORDINARIA ACISTOM: APPROVATO IL NUOVO STATUTO ED ELETTO IL NUOVO DIRETTIVO



Domenica 16 giugno si è svolto un momento molto importante per la vita della nostra associazione: in seguito alla convocazione di un'Assemblea straordinaria dei soci, è stato approvato il nuovo Statuto di Acistom, per adeguarlo ai requisiti e alle disposizioni previsti dal Decreto Legislativo N. 117/2017, il cosiddetto "Codice del Terzo Settore".
Lo Statuto è l'atto che regola la vita dell'associazione, il suo funzionamento, l'ordinamento interno e gli scopi sociali; quello precedente risaliva al 1997 e cominciava a non rispecchiare più pienamente gli scopi e le attività di Acistom: l'obbligo di adeguamento che ci ha imposto la legge è stato anche l'occasione per riflettere e mettere meglio a fuoco la "mission" della nostra associazione. Il vecchio statuto si apriva dicendo che l'associazione "è costituita tra gli stomizzati e gli incontinenti e quanti sono interessati e desiderano contribuire alla loro riabilitazione fisica, psichica e sociale" ora, invece, la prima finalità è "sostenere le attività volte alla prevenzione dei tumori e delle principali patologie intestinali e urinarie che possono essere causa di stomia o incontinenza". C'è stata una vera e propria "rivoluzione copernicana" tra le finalità di Acistom: 22 anni fa il focus era la persona già stomizzata e/o incontinente e le principali attività dell'associazione erano rivolte al recupero di una qualità di vita compromessa dalla malattia. Ora l'accento è posto sulla PREVENZIONE: Acistom vuole combattere la malattia prima che si manifesti, affinchè ci siano sempre meno stomizzati e/o incontinenti, pur continuando a sostenere i progetti che mirano a sostenere il loro recupero e la loro riabilitazione.
Lo Statuto, inoltre, contiene tutte le regole fondamentali sulla vita dell'associazione, il suo funzionamento, l'ordinamento interno e gli scopi sociali: i suoi articoli dettano le regole generali sulla vita quotidiana e associativa di Acistom e vi vengono definite in modo dettagliato le attività che l'associazione svolge in relazione al suo scopo sociale.
Data l'importanza del documento, è stato stampato sotto forma di opuscolo e verrà inviato direttamente a tutti i soci, in modo che possano leggerlo nella sua forma integrale e consultarlo all'occorrenza.
Una volta approvato lo statuto, l'Assemblea è poi proseguita in modalità "ordinaria" per adottare un nuovo "Regolamento elettorale" ed eleggere i componenti degli organi sociali previsti appunto dallo statuto, il Consiglio Direttivo e il Collegio dei Probiviri.
Per il **Consiglio Direttivo** l'Assemblea ha eletto all'unanimità, mediante voto palese per alzata di mano, i soci **Antonioli Donatella**, **Ceccaroni Carmen**, **Giulianini Giordana**, **Mariani Serena** e **Palmieri Mirka**.
Per il **Collegio dei Probiviri**, con le stesse modalità, ha eletto i tre componenti effettivi, C**avallucci Claudio**, **Fantini Valeria** e **Sirri Sondra** e i due membri supplenti, **Amaduzzi Adriana** e **Battelli Teresina**.
I Consiglieri e i Probiviri resteranno in carica per i prossimi tre anni.
Al termine dei lavori, Acistom ha offerto una merenda a buffet a tutti i partecipanti, per ringraziare i soci che, nonostante la domenica estiva, hanno preferito l'impegno sociale al relax sulle spiagge dell'Adriatico.
Alla prima riunione del neoeletto Consiglio Direttivo, sono state assegnate le seguenti cariche previste dallo statuto: ***Giulianini Giordana*** Presidente; ***Mariani Serena*** Vicepresidente e Tesoriere; ***Antonioli Donatella*** Segretaria; ***Palmieri Mirka*** coadiutore di segreteria.



Il nuovo Direttivo ACISTOM:

Sedute da sinistra: Mirka Palmieri Giordana Giulianini.

In piedi da sinistra: Carmen Ceccaroni, Serena Mariani Donatella Antonioli.

ACISTOM ODV
c/o ASS.I. PRO.V.
Via Serraglio, 18 - 47521 CESENA
Aperto tutti i mercoledì dalle 15.00 alle 18.00

Tel.: 349 8845880
Fax: 0547 369119
E-mail: info@acistom.it
www.acistom.it

ATTIVITA' RICREATIVE-CULTURALI-SOCIALI 2019

DOMENICA 13 OTTOBRE 2019

Visite giornaliere

Festa del Latte della Centrale del latte di Cesena

presso i padiglioni di Cesena Fiera dalle 14.00 alle 20.30
ingresso gratuito.
Acistom sarà presente con un proprio banchetto informativo

SABATO 19 OTTOBRE 2019

Visite giornaliere

Castagnata a Riofreddo

In pullman da Cesena
Mattina dedicata alla raccolta delle castagne e a seguire pranzo al ristorante "La Boscaiola" di Riofreddo.



MARTEDÌ 22 OTTOBRE 2019

Incontro ore 20.30

Serata in collaborazione con **Avis Comunale di Cesena:** riflessioni e condivisioni sul tema del diritto alla salute di ognuno che diventa benessere per la comunità.



MERCOLEDÌ 20 NOVEMBRE 2019

dalle ore 15.00 c/o la sede di Acistom

*Incontro con gli informatori della **Ditta Coloplast**, azienda multinazionale che offre una vasta scelta di prodotti per la gestione della stomia; sarà presente un medico nutrizionista che, traendo ispirazione dalle sue esperienze a contatto con pazienti stomizzati, ha scritto un libro dove il protagonista affronta una malattia che lo porta alla stomia. Al termine dell'incontro verrà offerto un coffe-break ai partecipanti.*



N.B. Il programma annuale di escursioni, gite e soggiorno potrebbe subire variazioni per problemi organizzativi.
Le iscrizioni relative alle attività sociali, ricreative e culturali si effettuano il mercoledì pomeriggio c/o la sede dell'Associazione, in via Serraglio, 18 a Cesena.
Le iscrizioni relative ai soggiorni si effettuano entro la data di scadenza con versamento dell'acconto/saldo richiesto c/o l'Agenzia viaggi **Mister Miao** di Cesena Viale G. Matteotti n. 63 - Tel. 0547 331716.

2 GIORNI

DICEMBRE 2019

USCITA A LUNGA PERCORRENZA

Mercatini natalizi

In Umbria: Perugia, Gubbio e Assisi

7-8 dicembre

Con pullman da Cesena



Piazze e centri storici dei più bei borghi dell'Umbria si animano di stand, decorazioni, luci e colori. Che sia per cercare il regalo perfetto, per andare alla ricerca di un oggetto sfizioso e particolare, per assaggiare qualche prodotto gastronomico della tradizione o semplicemente per respirare l'atmosfera natalizia più intensa, i mercatini di Natale possiedono sempre un fascino speciale.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° giorno Sabato 7 dicembre 2019

Ore 7,00 ritrovo dei Sigg. Partecipanti c/o p.le Ippodromo di Cesena e partenza in bus in direzione Umbria. Arrivo alla **Casa del Cioccolato PERUGINA** ed alle ore 11,00 inizio del tour guidato. Al termine della visita si può accedere allo shop per eventuali acquisti con proposte esclusive. Ore 13,00 ca. pranzo in ristorante riservato. Nel pomeriggio trasferimento a **GUBBIO** per breve visita guidata di questa splendida città meravigliosamente conservata nei secoli e ricca di monumenti che testimoniano il suo glorioso passato. In questa giornata si svolge la **cerimonia ufficiale di accensione dell'albero di Natale** che avrà luogo in Piazza Martiri, in centro città, a partire dalle ore 18:00. Creato ed acceso per la prima volta nel 1981, l'Albero di Natale di Gubbio è ormai entrato nel Guinnes dei Primati come l'albero più grande del mondo. È realizzato disponendo una varietà di luminarie di vario tipo e colore lungo le pendici del Monte Ingino, che sovrasta la splendida città medievale di Gubbio. Ed i numeri sono effettivamente impressionanti: una base di 450 metri che sfuma nelle mura medievali della città, per oltre 750 metri di altezza, fino a lambire la Basilica del patrono Sant'Ubaldo, situata in cima alla montagna, uno spettacolo emozionante, di fronte al quale è impossibile rimanere indifferenti!





Proseguimento in pullman per **ASSISI**. Sistemazione in hotel, cena e pernottamento.

2° giorno Domenica 8 dicembre 2019

Prima colazione in hotel. In mattinata incontro con la guida e visita della suggestiva ed affascinante città di **Assisi**. Costruita con la pietra bianca e rossa del monte Subasio, sul quale si allunga con terrazzamenti artificiali, Assisi conserva nella struttura urbanistica, con vie ripide e tortuose, l'originaria impronta medievale. I monumenti storici e le preziose testimonianze artistiche ne fanno uno dei centri culturali e turistici di maggior prestigio in Europa. Presenti ovunque sono i ricordi di San Francesco e Santa Chiara che qui nacquero ed a cui sono dedicate le due maggiori basiliche. La città e la Basilica dedicata al Santo Patrono d'Italia sono patrimonio dell'UNESCO. Particolarmente sentita è la tradizione del Presepe cui San Francesco diede origine, nella notte di Natale del 1223. Rientro in hotel per il pranzo. Nel pomeriggio trasferimento a **Perugia** e visita guidata di questa splendida città, capoluogo dell'Umbria le cui pietre dai colori caldi, i palazzi maestosi ed i continui saliscendi hanno stregato poeti e pittori di ogni secolo. Il centro storico sorge su una collina ed è un caleidoscopio incredibile di forme, volumi e colori: mattoni, travertino, marmi, colonne, archi, porte, mura. Tutto in questa città porta traccia della sua lunga storia e dei popoli e civiltà che l'hanno abitata: etruschi, romani e la ricchezza dello Stato Pontificio. Nel tardo pomeriggio partenza per il rientro previsto a Cesena in serata.



Maggiori informazioni e prenotazioni presso:

MISTER MIAO
Agenzia Viaggi
Viale Matteotti,63 - CESENA
Tel.0547/331716

NO PROBLEM
www.miaoviaggi.it

TOUR DI PRIMAVERA ACISTOM

ISOLA DI PONZA E RIVIERA D'ULISSE DAL 12 AL 14 MAGGIO 2019



Partiamo da Cesena la mattina di domenica 12 maggio per un tour che si preannuncia come una sfida alle previsioni meteo ma tant'è, ormai è tutto prenotato, non possiamo rinviare!
I cambiamenti climatici però mettono a dura prova i meteorologi e non è facile azzeccare le previsioni, così lasciamo la pioggia lungo il cammino e all'arrivo a Gaeta uno splendido sole ci dà il benvenuto. La gita inizia con un ottimo e abbondante pranzo a base di pesce presso il ristorante "Il Nostromo": l'esordio ci fa già capire che in questi giorni non ci nutriremo solo di cultura, storia e bellezze paesaggistiche, ma tutti i sensi verranno appagati, gusto compreso.
Così, ben rifocillati, affrontiamo la nostra prima fatica, la visita al Santuario della Montagna Spaccata, dove la guida ci illustra la leggenda legata alla sua origine, secondo cui questa profonda spaccatura della roccia della montagna si è creata col terremoto che scosse la terra nel momento ci cui Cristo morì sulla croce.
Il resto del pomeriggio lo trascorriamo tra le vie del centro storico di Sperlonga, inserito tra i borghi più belli d'Italia, paesino che mantiene intatta la sua antica anima mediterranea, fatta di case dalla mura bianche separate da stretti vicoli che portano al mare, terrazze battute dal vento e piazzette ampie e luminose.
La prima giornata termina con la sistemazione nell'hotel di Terracina, che dall'alto dei suoi 10 piani ci ha regalato ampie vedute di questo tratto della costa laziale, denominato Riviera d'Ulisse.
Il secondo giorno è dedicato alla visita di Ponza, per cui di buon mattino ci imbarchiamo sul traghetto in partenza da Terracina; un timido sole ci saluta malgrado la pioggia caduta nella notte, ma durante la navigazione ecco che cominciano ad arrivare le notizie da casa, con messaggi e immagini di una piena eccezionale del Savio che sta mettendo a dura prova la nostra città. La traversata è tranquilla, anche se all'arrivo il cielo si è rannuvolato e il vento ha rinforzato, ma riusciamo tranquillamente a fare il nostro tour in mini bus e poi la passeggiata lungo i caratteristici vicoletti del porticciolo, dove fra archi di calce bianca e vecchie scalette consumate dal tempo abbiamo assaporato la vera essenza dell'isola. Al pomeriggio ecco però uscire il sole, così ci scappa anche la mini crociera in motobarca turistica, che ci ha permesso di conoscere meglio un tratto della sua costa prevalentemente rocciosa, mentre il marinaio-cicerone ce ne illustrava i tratti più caratteristici e ci indicava le abitazioni di diversi personaggi famosi che hanno scelto Ponza per trascorrere le proprie vacanze.
Il terzo giorno la guida ci accompagna inizialmente sulla sommità del Monte Sant'Angelo, a Terracina, dove abbiamo visitato l'area archeologica dove sono stati rinvenuti i resti di diversi templi, tra cui quello romano dedicato a Giove Anxur (Giove fanciullo): la posizione sopraelevata rispetto alla costa ci permette di ammirare ampi tratti del litorale, dal Circeo fino al golfo di Napoli e ancora il cielo ci sorride, facendo arrivare lo sguardo fino alle isole dell'arcipelago ponziano e poi fino a quelle del golfo partenopeo. Scendiamo poi a Terracina, che si sta preparando a ricevere una tappa del giro d'Italia ed è tutta un tripudio di bandierine rosa e addobbi in tema ciclistico.
Mentre pranziamo al ristorante "116 Centosedici" sul lungomare di Terracina, ecco che, dagli schermi dei televisori sintonizzati sui telegiornali nazionali, il sindaco di Cesena ci rassicura su come l'emergenza "piena del Savio" sia ormai sotto controllo e così anche noi ci apprestiamo a rientrare più tranquilli.
Un'ultima tappa all'Abbazia di Fossanova, davvero una piacevole sorpresa, uno scorcio di vita medievale intatto, silenzioso e magico, che rapisce il viandante moderno con la sua atmosfera d'altri tempi. La guida, una volontaria del'associazione che si occupa di preservare e mantenere vivo questo monumento, ce ne ha illustrato la storia e le caratteristiche davvero con passione, concludendo la visita con la stanza di San Tommaso D'Aquino, che trascorse proprio nell'Abbazia di Fossanova i suoi ultimi giorni di preghiera e meditazione, fino alla sua morte.

Serata della Solidarietà all'ippodromo del Savio 2019



È tradizione ormai consolidata da anni che Hippo Group, la società che gestisce l'ippodromo del Savio a Cesena, sostenga alcune associazioni di volontariato della città, devolvendo loro l'incasso della serata e offrendo lo spazio per mettersi in mostra e far conoscere, anche agli appassionati di ippica, le proprie attività. Inoltre le corse in programma sono state intitolate alle associazioni presenti che hanno poi provveduto a premiare i rispettivi cavalli vincenti.
Quest'anno la serata si è svolta venerdì 16 agosto: il "Premio ACISTOM" è stato abbinato alla corsa Tris, che ha visto trionfare, guidato da Francesco Virzì, Zante di No, che in 1.15.8 ha prevalso su Zerouno Mmg, terzo Zil Down Sm.
Acistom ha scelto di donare al vincitore della corsa un'opera della pittrice Tiziana Bortolotti, intitolato "Iceland".
Durante la consegna dell'opera da parte delle consigliere Acistom Carmen Ceccaroni e Sondra Sirri, sul maxischermo dell'ippodromo e su Teleromagna, è stato proiettato un video che sintetizza le nostre attività. Nel corso della serata, nel parterre dell'ippodromo, le volontarie Acistom hanno allestito il banchetto informativo dell'associazione: ringraziamo Donatella, Diana, Quinta, Sondra, Mirna e Carmen per aver dedicato tempo ed energie a far conoscere le finalità e gli impegni di Acistom.





Le volontarie di Acistom uniscono l'utile al dilettevole: mentre erano in vacanza al mare, al Bagno Chino di Cesenatico, hanno allestito il banchetto informativo di Acistom, approfittando della presenza dei turisti per diffondere la cultura della prevenzione e continuare la raccolta fondi a favore dei progetti dell'associazione.

Pellegrinaggio Acistom alla Madonna del Monte

Anche quest'anno la S. Messa organizzata da Acistom in occasione della festa della Madonna dell'Assunta è stata molto partecipata. Sabato 17 agosto ci siamo ritrovati numerosi per rendere il nostro personale omaggio alla Vergine Maria.
Nella preghiera dei fedeli abbiamo invocato la benedizione del Signore per tutti i presenti, per i soci che si occupano delle attività dell'associazione, in particolare per coloro che stanno vivendo momenti di difficoltà, dovuti a dolore e sofferenza del corpo e dello spirito, e ricordato gli amici che negli anni ci hanno lasciato per raggiungere la Casa del Padre.
Un sentito ringraziamento a tutti i partecipanti e all'abate priore Don Gabriele, per la sua capacità di trovare le parole più giuste e adatte, tanto da farci sentire sempre vivo e attuale il messaggio del Vangelo: in particolare, ci ha ricordato che è impossibile seguire Gesù senza portare la croce, ma è nella stessa fiducia in Gesù risorto che possiamo attingere la forza per superare le avversità che la vita ci mette sul cammino.

RUBRICA "TERRA E SAPORI"





Crostata con pastafrolla al farro (senza burro)

Ingredienti:

250 gr di farina di farro bianca
120 gr di zucchero di canna grezzo
35 gr di olio extravergine di oliva
35 gr di olio di semi di girasole
60 gr di acqua
6 gr di lievito in polvere per dolci
1/2 baccello di vaniglia Bourbon

PROCEDIMENTO:

Sulla spianatoia o nel mixer disponete a fontana la farina setacciata con il lievito. Sciogliete lo zucchero di canna nell'acqua e versatelo sulla farina insieme ai due oli e ai semi di vaniglia Bourbon. Lavorate l'impasto e formate un panetto regolare. Lasciatelo riposare in frigorifero avvolto nella pellicola trasparente per almeno 30 minuti prima di utilizzarlo. Trascorso il tempo di riposo, stendete la frolla all'interno di uno stampo antiaderente e procedete con la stesura della confettura che più vi piace. Cuocete in forno preriscaldato modalità statica per circa 25/30 minuti a 180 gradi.



RITIRO DEL CONTRIBUTO ACQUA PER STOMIZZATI ANNO 2019

Ricordiamo agli aventi diritto - circa 300 pazienti stomizzati residenti nei comuni di **Cesena, Montiano, Mercato Saraceno, Sarsina, Bagno di Romagna, Verghereto, Cesenatico, Gatteo, Gambettola, San Mauro Pascoli, Savignano s/R., Longiano, Borghi, Roncofreddo e Sogliano a/R.**, - il contributo acqua, personale, indipendente dal reddito e dall'intestazione della bolletta, pari a euro 40,00 annui. Il relativo assegno può essere ritirato presso la sede Acistom a Cesena – c/o Assiprov – in via Serraglio, 18 – cell. 349 88 45 880 – il **mercoledì pomeriggio dalle ore 15.30 alle 17.30 fino a mercoledì 11 dicembre 2019.** Rivolgersi ad Acistom è gratuito e non comporta l'obbligo d'iscrizione all'associazione; occorre però dare il consenso al trattamento dei dati personali, al fine della comunicazione di avvenuta erogazione ai Servizi Sociali delle Unioni dei Comuni Valle Savio e Rubicone Mare che, con la loro disponibilità, rendono possibile l'erogazione del contributo.



È iniziata
la vendita dei biglietti della Lotteria della Befana 2020!

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.

Orari per la distribuzione dei presidi:

lunedì e martedì	dalle ore 12.30 alle ore 14.00
mercoledì	**l'ambulatorio è chiuso**
giovedì	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
venerdì	dalle ore 10.00 alle ore 11.30

Per visite e/o controlli:

lasciare un messaggio alla segreteria telefonica del n° 0547 / 35 27 45; **sarete richiamati per concordare l'appuntamento.**

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.





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
- BANCA SVILUPPO - Via Veneto, 15 - 47521 Cesena - IBAN: IT 84 Z 03139 23901 000 000 900 311
- CREDIT AGRICOLE CARIPARMA - SEDE DI CESENA - C.so Garibaldi, 18 - 47521 Cesena - IBAN: IT 18 M 06230 23900 0000 3058 1749