

In questo numero:

- Pag. 1 - GRAZIE, VOLONTARI!
 Pag. 2 - OPEN DAY DEL VOLONTARIATO A CESENA - Convegno GISCOR a Roma
 Pag. 3 - 13/10/2013 CONGRESSO REGIONALE A FERRARA
 IPOCINESI: prevenire è meglio che curare!
 Pag. 4 - EMERGENZA 118 - Come abbiamo investito i nostri soldi nel 2013
 MANTOVA, LA PIÙ ROMANTICA DEL MONDO
 Pag. 5 - Soggiorno al Paradise Beach di Marinella di Selinunte - Sicilia
 Pag. 6 - Filastrocca alle decine - PROVERBI DEI MESI
 COLLEZIONE ARTISTICA PIATTI - TESSERAMENTO A.C.I.STOM.
 Pag. 7 - CASTAGNATA 2013 - "TERRA E SAPORI"
 Pag. 8 - Corso di training autogeno per i soci ACISTOM
 Secondo corso di informatica ACISTOM
 Progetto ASSIPROV: La salute in movimento
 Pag. 9 - Corso di cultura fisica per la terza età - la ginnastica del buon risveglio
 Corsi 2013-2014 - Messaggio di Natale
 PROSSIME USCITE
 Pag. 10 - AVVISI



Notiziario trimestrale A.C.I.STOM. • Iscrizione Tribunale di Forlì n. 20/98 del 13 Ott. 1998.

Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 - art. 1, comma 2, DCB Forlì.

Direttore Responsabile LIBERO EVANGELISTA • Stampa DOIPRINT s.n.c. - Via Venezia, 120 - CESENA - Tel. 0547.610555

Redazione: Via Serraglio, 18 - CESENA - Tel. 349.8845880 - E-mail: acistom@stomizzati-emilia-romagna.it - www.stomizzati-emilia-romagna.it

GRAZIE, VOLONTARI!



- **Grazie a voi** volontari, che consapevolmente e deliberatamente offrite la vostra opera ed accettate una responsabilità senza alcun obbligo.

- **Grazie a voi**, che, pur avendo poco tempo a vostra disposizione, anziché dedicarlo completamente ai vostri interessi personali, ne togliete una parte per il volontariato e per accompagnare le persone meno fortunate sostenendole nel loro cammino.

- **Grazie a voi**, che sacrificate una parte del vostro tempo, libero da impegni famigliari, per dedicarvi a coloro che si trovano in uno stato di disagio o sofferenza.

- **Grazie a voi**, che, mettendo a disposizione anche solo poche ore per gli altri, contribuite alla realizzazione di tanti nostri importanti progetti socio-sanitari.

- **Grazie a voi**, che con continuità portate avanti gli impegni all'interno dell'associazione, con spirito di responsabilità e determinazione.

Il volontariato è possibile grazie a voi, che anonimamente vi prodigate perché gli obiettivi programmati si possano realizzare all'interno del territorio locale, per dare aiuto ai concittadini che si trovano in condizioni precarie in campo sanitario e sociale e soprattutto per diffondere la prevenzione, affinché si possano evitare tante malattie attraverso uno stile di vita sano e salutare. Possa il vostro entusiasmo trasmettersi a tanti altri per crescere insieme.

A tutti un grazie da parte di ACISTOM, cioè di tutti coloro che fanno parte di questa piccola eppure grande famiglia.
 Buon lavoro!

OPEN DAY DEL VOLONTARIATO A CESENA

Il 28 settembre le case del volontariato hanno aperto le porte alla cittadinanza nelle sedi Ass.I.Pro.V. di Cesena e Forlì allo scopo di far conoscere le attività delle varie associazioni presenti nel territorio provinciale ed interagire con le persone intervenute rispondendo alle loro domande ed esigenze.

Volontari ACISTOM erano presenti al proprio tavolo per illustrare lo scopo e le modalità di prevenire e curare le malattie.

Le autorità locali e provinciali hanno consegnato il **Premio Solidarietà 2013 - Volontariato un ponte sul tempo** alle associazioni con oltre 10 anni di attività dal 2000.

Il tempo benevolo ha consentito lo svolgimento dell'evento in giardino dove l'intrattenimento veniva assicurato da un DJ, un complesso musicale live ed un gruppo di ballerine di samba. Per i bambini c'erano palloncini e per tutti la merenda a buffet.

Convegno GISCOR a Roma

Al convegno nazionale GISCOR (Gruppo Italiano Screening COloRettale), tenutosi quest'anno a Roma il 3 e 4 ottobre nella splendida cornice dell'Auditorium Antonianum, il Centro Screening Oncologici dell'Ausl di Cesena ha deciso di portare un poster descrittivo dei risultati del lavoro svolto quest'anno in collaborazione con le associazioni di volontariato ACISTOM, ARRT, IOR, LILT per incrementare l'adesione allo screening.

In Emilia-Romagna il programma di screening per la prevenzione del tumore del colon-retto è stato avviato nel 2005 ed è rivolto alla popolazione con un'età compresa tra i 50 e i 69 anni. Il programma prevede, ogni due anni, l'esecuzione del test per la ricerca del sangue occulto nelle feci (FOBT), seguito, in caso di positività, dalla colonscopia. I cittadini sono invitati ad eseguire il FOBT tramite una lettera ad hoc, in cui vengono descritte le modalità per eseguire il test e per la riconsegna. Il programma ha potuto contare dall'inizio anche sul sostegno delle associazioni di volontariato ACISTOM, ARRT, IOR, LILT.

Nell'Ausl di Cesena, nel 2012, l'adesione al FOBT si è attestata attorno al 50%: delle 28mila persone invitate ad eseguire il FOBT, non hanno aderito 11mila. Ad oggi sono ancora pochi gli studi scientifici che si sono occupati di esplorare le motivazioni alla base della non adesione al test. Obiettivo generale della ricerca è stato ridurre l'incidenza di mortalità da cancro del colon-retto mentre gli obiettivi specifici sono stati:

- aumentare l'adesione delle persone invitate attraverso un counseling motivazionale breve telefonico;
- raccogliere elementi conoscitivi sulle caratteristiche dei soggetti non aderenti e sulle motivazioni;
- valutare i costi di un sistema di counseling telefonico per i non aderenti.

Per aumentare l'adesione al programma di screening, da gennaio a giugno 2013 sono stati contattati telefonicamente 2045 fra i cittadini che non hanno aderito; ai 748 trovati ed eleggibili sono state richieste le motivazioni di non adesione, sono state fornite informazioni e a 601 è stato spedito un nuovo invito per eseguire il test. Tra questi sono stati 270 i fobt eseguiti (adesione 36%), 16 dei quali positivi. In 11 hanno eseguito la colonscopia e questo ha permesso di individuare 7 adenomi. L'efficacia del counseling telefonico è stata uguale sia negli uomini che nelle donne. Rispetto alle fasce di età c'è stata una risposta maggiore tra i 50-54 anni e minore tra i 55-64 anni. Le motivazioni più frequenti di non adesione sono state dimenticanza, lettera non ricevuta, mancanza di tempo. Si è registrata una maggiore adesione tra chi aveva già aderito allo screening almeno una volta. La minore adesione è per i cittadini stranieri (24%) e per chi non aveva mai aderito allo screening. Una prima valutazione dei costi ci dice che l'esecuzione di ogni FOBT è costata un'ora di lavoro (telefonata + gestione statistiche e spedizione lettera). Ogni adenoma individuato è costato 50 ore di lavoro.

Questo intervento mostra un buon livello di efficacia nell'aumentare l'adesione al programma di screening soprattutto se rivolto ai soggetti più giovani e a coloro che avevano già aderito in passato all'invito. Inoltre permette di raccogliere utili elementi conoscitivi sui motivi di non adesione e sui bisogni informativi, così da migliorare la comunicazione verso il cittadino. Per quanto riguarda i costi, vanno rivalutati in un momento successivo, in quanto nella prima fase sono gravati da un impegno di tempo più elevato per impostazione organizzativa e addestramento degli operatori.

Associazioni ed associati insieme per Guardare Oltre ...

L'associazione Incontinenti e Stomizzati Estensi ha organizzato un importante e riuscitissimo convegno regionale d'insediamento dell'associazione ferrarese. Si è tenuto a Cocomaro di Cona presso l'Hotel Villa Regina, molto accogliente, con un'impeccabile organizzazione. Le associazioni di Rimini, Cesena e Forlì hanno organizzato insieme un bus in rappresentanza dell'AERIS (Associazione Emiliano Romagnola Incontinenti e Stomizzati). Presenti al convegno diverse autorità ASL e politiche. Gli argomenti trattati hanno tenuto il pubblico in sala molto attento. Il vicepresidente della FAIS, in rappresentanza del presidente purtroppo trattenuto altrove, ha tenuto un intervento sul tema dell'associazione oggi. Interessantissime le storie raccontate da diverse persone stomizzate ed in particolare giovani, che hanno vissuto e vivono la stomia. Dopo il coffee break, è stato il turno della dott.ssa F. Fiorini sul tema di rendere più forti i caratteri per superare i momenti difficili.

Ormai tardi, è stato affrontato il problema

dei molti dubbi che possono assalire il disabile di fronte alle difficoltà che la legge - mai chiara - pone nel nostro paese. Il valente avvocato D. Palazzoli ha illustrato tutti gli aspetti senza poter addentrarsi - causa il poco tempo concesso - nei problemi esistenti che il legislatore dovrà affrontare, per cui deve essere sensibilizzato e responsabilizzato. Gli ostacoli nel riconoscimento dell'invalidità civile e dell'eventuale relativa pensione prima e dopo i 65 anni d'età riguardano il grado d'invalidità (74-99% o 100%) e le nuove disposizioni in vigore in materia di età pensionabili (uomini e donne). Ripetutamente è stato sottoposto ai parlamentari di tutti gli schieramenti il grosso problema del divario e l'incongruenza tra le leggi sull'invalidità civile e quelle sulle pensioni di vecchiaia; finora senza alcun riscontro. L'avvocato ha anche sconsigliato di fare causa per gli invalidi civili. Per avere chiarimenti sulla legge del "patrocinio gratuito" è mancato il tempo. Certamente i temi discussi aspettano risposte.

IPOCINESI: prevenire è meglio che curare! Con movimento! 10.000 passi della salute.

La malattia ipocinetica è indissolubilmente legata al modo di vivere attuale nel mondo occidentale e nelle grandi città, con poco movimento, sedentario, costringendoci all'immobilità: 3 ore a pranzo e cena, 8 ore a scuola o al lavoro, 2 ore di spostamenti in mezzi pubblici o privati, 3 ore di TV, 8 ore a letto; e l'attività fisica?

In caso di assenza dell'esercizio fisico, cosa accade al corpo umano?

Una vera e propria tragedia!

Sono tanti gli aspetti, peraltro negativi, che caratterizzano e contraddistinguono l'ipocinesi. Eccone alcuni.

Ipotrofia muscolare, cioè la quota muscolare diminuisce, per cui la tolleranza a qualsiasi sforzo si riduce progressivamente; **il cuore s'indebolisce** (anch'esso un muscolo) perché non viene più sollecitato a pompare una maggior quantità di sangue verso i muscoli attraverso una maggior forza di contrazione e una frequenza più alta; **tessuto adiposo s'infiltra**

progressivamente nelle fibre miocardiche riducono ulteriormente l'efficienza.

*A livello metabolico **umentano la glicemia e la colesterolemia** con una maggiore probabilità di contrarre il **diabete e malattie cardiovascolari**; l'eccesso calorico non viene smaltito, perciò il **sovrappeso** si riflette sia sull'apparato cardiocircolatorio che sulle ossa - **osteoporosi** (diminuzione della densità ossea) - e le **articolazioni** che senza la lubrificazione del movimento iniziano ad arrugginirsi.*

*Non sollecitati a respirare veloce e profondamente per maggiore richiesta d'ossigeno, i **polmoni** perdono l'elasticità e così aumenta la quantità d'aria che rimane al loro interno senza partecipare agli scambi respiratori.*

*Manca la secrezione delle endorfine (magica sostanza chimica di natura oppioide) che dovrebbero aumentare il benessere e rendere tollerabile la fatica, per cui una **larvata insoddisfazione** a causa di questa situazione di stallo pervade la sfera **psichica**.*

L'ipocinesia è una patologia che non risparmia nessuno; si può contrarre a qualsiasi età; non esistono cure farmacologiche per debellarla: bisogna riprendere l'attività motoria!

1) Non considerare le attività domestiche come rimedio efficace alla sedentarietà.

2) Non utilizzare l'ascensore per salire / scendere le scale.

3) Parcheggiare l'auto lontano dalla meta da raggiungere e camminare alcuni minuti.

4) Mantenere un peso corporeo ideale.

5) Trovare tempo da dedicare all'esercizio fisico; non siete troppo impegnati/e!

6) Svolgere regolarmente attività fisica, almeno 3 volte la settimana per 40 minuti.

7) Coinvolgere qualcuno nelle attività fisiche praticate per unire l'utile al dilettevole.

8) Con un contapassi verificare in una giornata standard quanti passi avete compiuti:

non dovrebbero essere inferiori a diecimila!

Liberamente tratto da OptimaSalute: Pompeo d'Ambrosio, cardiologo e medico sportivo.

Occasione di movimento con Acistom:

- domenica 8 dicembre / un pomeriggio di ballo alla Festa del Natale.

EMERGENZA 118

Numero di emergenza da usare in caso di malore improvviso o pericolo di vita:

118 è il numero di telefono - unico e gratuito su tutto il territorio nazionale - per chiamare soccorso in una situazione di emergenza. Il

servizio è attivo 24 ore su 24; si può contattare anche da un cellulare con la scheda esaurita.

Risponde una centrale operativa che riceve la chiamata, valuta la gravità della situazione e invia il mezzo di soccorso adeguato.

Come abbiamo investito i nostri soldi nel 2013

Investimenti ACISTOM 2013	Importo
<i>Convenzione supporto psicologico stomizzati (ospedale + ACISTOM)</i>	5.000
<i>Adesione allo screening del colon retto (psicologo + gastroenterologo)</i>	11.500
<i>Corso di aggiornamento soci e volontari</i>	2.000
<i>Acquisto di innovative strumentazioni presso l'U.O. di Urologia</i>	10.000
<i>Assistenza infermieristica agli stomizzati</i>	2.000
<i>Rimborso volontaria screening Radiologia Ospedale Bufalini</i>	3.000
Totale	33.500

MANTOVA, LA PIÙ ROMANTICA DEL MONDO

Così la città lombarda veniva definita dallo scrittore contemporaneo Aldous Huxley. Ad affascinare il narratore e saggista inglese furono la surreale patina del tempo che avvolge i monumenti, i canneti lungo il Mincio, la nebbia che nelle serate invernali s'insinua in ogni strada e piazza velandone i contorni in un'umidità che crea un alone sentimentale. Ovunque si avverte la presenza della storia in una cornice indimenticabile.

E tutto inizia sin dall'arrivo, all'entrata medievale del ponte di S. Giorgio: dinanzi agli occhi si apre lo scenario del Castello di S. Giorgio, un bastione fortificato del Palazzo Ducale in Piazza Sordello, maestoso, esteso per 34.000 mq con oltre 500 stanze.

Con questa immagine ha esordito la visita

a questa città da parte del gruppo Acistom, seguita dall'entrata al Palazzo Ducale, sede dei Gonzaga che trasformarono Mantova in un grande centro d'arte e cultura. Magnifiche



le sale decorate con affreschi ed arazzi; purtroppo, a causa del recente sisma tellurico che ha lesionato alcune parti del palazzo, non è stato possibile ammirare il capolavoro di Andrea Mantegna, la "Camera degli Sposi" chiusa per restauro.

In Piazza Mantegna abbiamo potuto ammirare la Basilica di Sant'Andrea, eretta da L. Fancelli su disegno dell'Alberti, con una facciata ispirata alla classicità dell'arco trionfale romano su cui si aprono porte semplici e di brevi proporzioni. L'interno, di grandissima semplicità, è ad una sola navata fiancheggiata da cappelle, di cui la prima a sinistra contiene la tomba del Mantegna.

Gli etruschi, primi abitanti, diedero alla città il nome di Manto, loro divinità; poi fu romana ed alla caduta dell'impero invasa da goti, bizantini, longobardi e franchi fino alla nascita dei Comuni, delle Signorie e poi, nel 1530, dominata dai duchi Gonzaga.

Caratteristica di tutta la città sono le vie e le piazze a bassi portici, i palazzetti e le suggestioni degli scorci lagunari. Nella porticata Piazza delle Erbe si trovano: il monumento più antico della città, la Rotonda di S. Lorenzo, chiesa a pianta centrale, fatta costruire da Matilde di Canossa

nell'XI sec.; la Torre dell'Orologio con il caratteristico orologio astronomico che affianca il Palazzo della Ragione ed il Broletto del XIII sec.

La navigazione sul Mincio - con il pranzo a bordo - nell'ambiente naturale che circonda la città è stata particolarmente suggestiva ed ha permesso di ammirare profili acquatici in un caldo riverbero di luce e colori. Sullo specchio d'acqua appare la verdeggiante massa dei vistosi fiori di loto, fiori d'amore, dalle foglie natanti.

Nel pomeriggio, proseguendo fino alla Porta Pusterla, siamo giunti a Palazzo Te, (da tejetto, luogo di capanne), una magnifica villa dei Gonzaga, edificata e decorata da G. Romano ed utilizzata come residenza estiva. La sala principale è quella di "Amore e Psyche", la cui decorazione è interamente volta a celebrare l'unione del marchese Federico Gonzaga ed Isabella Boschetti.

La patria dei Gonzaga ha suscitato in noi intense emozioni, così com'è avvenuto nei poeti e negli scrittori che in passato si sono ispirati a questa splendida ed elegante città ducale. E' uno dei luoghi italiani in cui si gode l'eredità del lontano congiungersi di arte, cultura, genio, potere, splendore, e morbido decadere.

Soggiorno al Paradise Beach di Marinella di Selinunte - Sicilia

Appena sbarcati dal traghetto che da Napoli, durante la notte, ci ha portato a Palermo, Francesca, la nostra guida, ci ha accompagnato durante la prima giornata siciliana, facendoci respirare le atmosfere di questa splendida isola. Prima tappa a Monreale, con lo sfavillio degli splendidi mosaici della cattedrale. Poi Palermo, passeggiando lungo le vie del centro dalla cattedrale fino ai Quattro Canti, passando dalla fontana della vergogna e dentro la chiesa di S. Caterina e la Martorana. Il pranzo da "Nni Franco U' Vastiddaru", una focacceria storica di Palermo, dove abbiamo mangiato il tipico cibo da strada siciliano, con le arancine e le panelle. Col pullman siamo arrivati a Mondello, la spiaggia dei palermitani, per poi proseguire alla volta del nostro albergo e iniziare il soggiorno.

L'albergo, situato all'interno della riserva naturale della foce del fiume, è immerso in un paesaggio d'incontaminata campagna siciliana e si affaccia su una splendida spiaggia di dune. Purtroppo le acque troppo agitate non ci hanno permesso di apprezzare fino in fondo quest'incantevole angolo di mare siciliano, ma non ci siamo persi d'animo e, grazie al bus a disposizione per l'intero periodo, abbiamo organizzato diverse uscite che ci hanno fatto conoscere ed apprezzare anche l'entroterra.

Abbiamo visitato Castelvetro, col suo piccolo museo custode di preziosi reperti provenienti dalla vicina area archeologica di Selinunte, il Sistema delle Piazze del centro storico perfettamente restaurato e alcune antiche chiese in cui purtroppo sono ancora visibili i danni del terribile terremoto di Belice del 1968. Un pomeriggio visitando Selinunte, il parco archeologico più vasto d'Europa, Domenico, la nostra guida, ci ha riportato indietro di oltre 2.000 anni, alle lotte tra coloni greci, cartaginesi e poi antichi romani, per la conquista di quest'angolo di Sicilia. Ci siamo spinti fino a Erice, arroccata



su un isolato monte da cui si gode un panorama mozzafiato su Trapani, le sue saline e fino alle isole Egadi. Una sera ci siamo recati a Sciacca, dove abbiamo mitigato il caldo della serata estiva assaggiando la tipica granita siciliana e ci siamo confusi coi siciliani a passeggio lungo le vie dello "struscio". Le escursioni sono state apprezzate grazie anche alla disponibilità del nostro autista, Alberto, sempre attento alle esigenze di tutti, anche di chi si trovava più in difficoltà a muoversi in autonomia.

Terminato il soggiorno, prima di rientrare a Cesena, abbiamo trascorso una mezza gior-

nata a Napoli, dove la guida Valeria ci ha accompagnato prima in un giro panoramico fino alla collina di Posillipo, dove ammirare il panorama sul golfo, con la vista che spaziava dal Vesuvio fino all'isola di Capri, e poi in una passeggiata per le vie del centro, lungo "Spaccanapoli", l'arteria viaria del centro antico, una tra le più animate della città, proseguendo lungo San Gregorio Armeno, con le botteghe artigiane dedicate all'antica arte del presepe, e fino ad arrivare al Duomo, per restare abbagliati dalla magnificenza della Cappella dedicata a San Gennaro.



da Andrea

Filastrocca delle decine

Le decine e le unità sono sempre in società, quando in collaborazione fanno la numerazione. Zero è proprio un gran Signore, messo in coda del valore, e trasforma le unità in decine là per là. Il numero 10 come si fa? con una decina e zero unità; il numero 20, guarda qua, con 2 decine e zero unità. 3 decine perseguite da zero, il numero 30 fanno davvero. Ed ora, se vuoi continuare di decina in decina veloce a contare, 40-50, ripeti con noi, 60-70-80, e poi, 90; ecco, sei giunto al numero cento.



COLLEZIONE ARTISTICA PIATTI TESSERAMENTO A.C.I.STOM.

L'ACISTOM, in occasione della Festa del Natale, festa del tesseramento 2014, offre ai suoi associati - una tradizione consolidata da anni - un piatto di ceramica, questa volta con la raffigurazione dell'**Abbazia della Madonna del Monte**, un luogo spirituale tanto caro a tutti i cesenati ed in particolare a coloro che hanno ricevuto una grazia, testimoniato nei secoli dagli Ex Voto da loro donati.

Il piatto, dipinto a mano, è opera del laboratorio Brolli di Rimini.



CASTAGNATA 2013



Al nostro arrivo all'Ippodromo nel grigiore di prima mattina, i 67 partecipanti coraggiosi (le previsioni meteo non erano delle migliori e qualcuno ha quindi rinunciato) erano già presenti e pronti per partire dopo il necessario appello. Un pullman a due piani ci ha portato sulla E45 e mentre il paesaggio – ancora verde senza i colori dell'autunno nonostante le piogge delle ultime settimane – diventava sempre più movimentato, ci siamo lentamente svegliati. Gli ultimi due compagni di viaggio sono saliti lungo la strada. Per colazione ci siamo trovati presso un'azienda produttrice di miele ad assaggiare le loro varietà con dolci e un bicchierino di caffè, ed anche qualcosa di salato. In un terreno boschivo nei pressi del Lago Pontini ha

avuto luogo la Castagnata, dopo aver indossato stivali, maglie, guanti... Nel cielo intanto c'era dell'azzurro per cui alcuni hanno preferito fare una passeggiata o passare un'oretta a San Piero in Bagno. In 4 abbiamo visitato il piccolo Borgo Ensini, completamente restaurato in pietra naturale con arredi in ghisa e legno e manto stradale lastricato; anche la piscina in costruzione sarà in stile. Su gentile invito, abbiamo dato un'occhiata all'interno di una casa, anch'essa rifinita con legno e ghisa, dove si respirava l'atmosfera e l'intimità del tempo che fu.

Il bottino di castagne messo al sicuro e sistemato il nostro aspetto, il pullman è salito più in alto per una strada tutta curve e sempre più stretta, entrando nella nebbiolina della vetta del Monte Fumaiolo, per raggiungere il Rifugio Biancaneve per il pranzo di rito. Alle lunghe tavolate abbiamo gustato un menù speciale, dall'antipasto ai vari primi, secondi e dessert a volontà. Come di tradizione, l'allegria e la buona compagnia ci ha fatto anche pensare agli scopi dell'Acistom devolvendo qualcosa nei biglietti della lotteria di Natale. Dopo un po' di relax Franco e Milena ci hanno invitati a fare una breve passeggiata in compagnia del loro bellissimo cane, che giocava con il più giovane tra di noi, e prendere il bicchierino della staffa all'albergo Paradiso sul Passo. Gli ultimi ringraziamenti, ed era già ora di partenza per rientrare a Cesena in serata. Ci vediamo l'anno prossimo!

RUBRICA



“TERRA E SAPORI”



crostata di castagne e cioccolato fondente



Ingredienti per 8 persone:

800 g di castagne
350 g di farina bianca 00
150 g di zucchero
80 g di burro
1 uovo
300 ml di latte
250 g di cioccolato fondente
150 g di zucchero
4 cucchiaini di mascarpone
1 baccello di vaniglia

PREPARAZIONE:

- Lessate le castagne in acqua bollente, spellatele e passatele al passaverdure.
- Mettete il passato in una pentola con latte, zucchero e semi del baccello di vaniglia; cuocete 10 minuti, poi unite il cioccolato e fate cuocere per altri 10 minuti; aggiungete il mascarpone e poco dopo togliete dal fuoco.
- Mettete la farina a fontana, rompete l'uovo al centro, aggiungete burro e zucchero; lavorate l'impasto; dividetelo in 2 parti:
 - con una parte foderate il fondo di una teglia e la riempite con la crema di castagne;
 - con la parte rimasta coprite e sigillate bene i bordi;cuocete in forno a 180° per 45 minuti.

Corso di training autogeno per i soci ACISTOM

Si è svolto da maggio a settembre il corso per l'apprendimento del training autogeno, una tecnica di rilassamento molto efficace per ritrovare la calma e la distensione che i ritmi della civiltà moderna ci hanno costretto ad accantonare.

Si tratta di una tecnica che, appresa sotto controllo specialistico, può in seguito essere utilizzata in autonomia. Si differenzia da altre tecniche simili proprio per il suo essere "autogena" ovvero autoindotta, senza l'ausilio dello specialista che ha solo il compito di insegnarla e controllarne gli effetti iniziali.

Il training si pratica distesi o seduti e mira alla distensione concentrata progressiva del corpo. Ciò che si va a recuperare con il training autogeno, è la capacità di lasciarsi andare come quando la sera ci si abbandona al sonno, lasciando che il corpo e la mente ritrovino armonia e consapevolezza l'uno dell'altro.

Nove persone hanno partecipato al corso con costanza, motivazione ed impegno. L'esperienza è stata di gruppo, i risultati ottenuti diversi per ognuno ma positivi per tutti. Un'attività sicuramente da riproporre.

Secondo corso di informatica ACISTOM

È quasi giunto al termine il secondo corso di informatica organizzato da ACISTOM presso la sala di informatica dell'Ausl di Cesena situata nella sede della Direzione Generale in piazza Sciascia.

Sotto la guida della dott.ssa Laura Briganti 14 soci dell'associazione che avevano cominciato a prendere confidenza con il computer nel corso dello scorso anno, hanno approfondito le loro conoscenze e imparato a gestire meglio lo strumento ormai indispensabile nell'era moderna.

L'anno scorso abbiamo familiarizzato con il computer attraverso i social network come facebook, quest'anno siamo entrati più nel vivo dell'utilizzo imparando a gestire documenti e immagini.

Lo scoglio più grande rimane quello delle password, come ricordarle e non sbagliare maiuscole

minuscole, puntini e trattini, sembra banale, ma ormai non si può più accedere a nessuna tecnologia senza ricordare un codice alfanumerico: dal bancomat alla carta di credito al cellulare al proprio PC, e-mail e account di social network.



Progetto ASSIPROV: La salute in movimento

Dopo le lezioni di biodanza e yoga in primavera, in autunno il progetto ha proseguito con 3 nuove attività a tema ambiente e movimento.

A metà settembre, in un pomeriggio assolato ma non troppo caldo, ci siamo trovati ai Maceri per una passeggiata lungo il fiume Savio, fino alla centrale elettrica Brenzaglia. Già mezz'ora prima dell'orario un bel gruppo era in attesa; infine c'erano oltre 30 partecipanti con bambini e cane al seguito. La nostra guida, Eddi Bisulli di Viatterrea, ci ha portato sul sentiero lungo la riva sud. Durante le varie soste e lungo il percorso ha fatto notare dettagli dell'ambiente circostante, ha insegnato a riconoscere piante, fiori, bacche e alberi spiegando le loro caratteristiche ed eventuale utilizzo, ha raccontato e ci ha chiesto relativi aneddoti e curiosità del presente e passato. Passare un paio d'ore in movi-

mento all'aperto con i rumori della natura attorno, in compagnia di amici, avvertendo ed aiutando quando il sentiero richiedeva un po' d'attenzione, con una persona simpatica a rispondere alle nostre domande, ... un bel respiro nella quotidianità.

Le altre 2 attività, sempre con Eddi ad illuminarci, si sono svolte in ottobre al centro diurno La Meridiana a Sant'Egidio. Il 7, quattordici persone hanno sfidato il tempaccio che si stava scatenando su Cesena e si sono presentate per l'incontro di bricolage/falegnameria. In piedi o seduti si potevano assemblare delle casettine nido per piccoli uccelli (tipo la cinciallegra) o pipistrelli, e seguendo la propria fantasia aggiungere particolari e dipingerle con dei colori. Intanto la conversazione verteva sull'importanza degli abitanti di queste casettine per l'ambiente del nostro giardino, e più in generale

sulla natura. Anche il 21 pioveva, ma - dopo una lezione introduttiva sul "Gestalt" del giardino ovvero la percezione di uno schema nel suo allestimento o ambiente - i dieci imperterriti partecipanti all'incontro di giardinaggio/orticoltura hanno avuto comunque il piacere di poter visitare "Oltre il giardino...", progetto educativo per bambini ed adulti: il giardino delle ali (per le farfalle), il giardino dei sapori (delle erbe), Holiday Insect (ambiente per insetti), il bosco delle fate (con giovani alberelli di vario tipo), il frutteto (si parlava di raccolta e ricette),

il vecchio albero delle storie (i cui rami piegati fino a terra creano un riparo fresco in estate), l'orto didattico con la serra (ormai pochi pomodori, insalata, cavoli, carciofi). A conclusione del pomeriggio abbiamo imparato a preparare delle "bombe di semi" da far germogliare dove mancano i colori e i fiori. Aspettiamo le nuove proposte di Eddi per passare insieme del tempo in modo piacevole, divertente ed istruttivo.

Prossimo appuntamento con "La salute in movimento": domenica 8 dicembre al Ballo della Festa di Natale.

Corso di cultura fisica per la terza età **La ginnastica del buon risveglio**

In autunno, in aggiunta ai corsi già programmati, si è svolto un corso di ginnastica a cura del Dott. Alberto Piraccini, insegnante di Educazione Fisica. Una partecipazione tutta al femminile - Uomini, non pensare che non vi sia utile! - è stata prontamente stesa sui tappetini ad affrontare degli esercizi per "risvegliare" il nostro corpo attraverso movimenti e posizioni degli arti. Senza indugiare e perdere tempo, il nostro insegnante ci ha spiegato e fatto eseguire gli esercizi durante la prima lezione e poi ce ne ha data la descrizione per continuarli a casa (sul letto o dove si sta comodi); senza strafare, però, preferibilmente al mattino. Durante le seguenti 3 lezioni si sono ripetuti gli esercizi, man mano aumentando il numero di movimenti (da 6 a 10/12) e la velocità d'esecuzione. 8-10 partecipanti, giusto per lo spazio disponibile e non perdersi in chiacchiere.

Corsi 2013-2014

In autunno finiscono le seguenti attività:

- 18/11 Corso di approfondimento informatico (tutto esaurito).
- 28/11 Incontri per familiari e ammalati (progetto Assipro).
- 08/12 La salute in movimento: ballo alla Festa del Natale (progetto Assipro).

Continuerà invece nel 2014 il progetto "Generazioni a bordo" di Barbara Boschi, alla ricerca di nuovi scambi tra generazioni per coinvolgere una fascia di giovani adulti per aprirsi al mondo del volontariato.

Considerando il successo ottenuto quest'anno, nel 2014 verranno organizzati nuovi corsi di BIODANZA e TRAINING AUTOGENO, oltre ad un gruppo di confronto per volontari.

Messaggio di Natale

Tieni sempre presente che la pelle fa le rughe, i capelli diventano bianchi, i giorni si trasformano in anni... Però ciò che è importante non cambia; la tua forza e la tua convinzione non hanno età.

Il tuo spirito è la colla di qualsiasi tela di ragno. Dietro ogni linea d'arrivo c'è una linea di partenza. Dietro ogni successo c'è un'altra delusione.

Fino a quando sei viva, sentiti viva. Se ti manca ciò che facevi, torna a farlo.

Non vivevi di foto ingiallite... insisti, anche se tutti si aspettano che abbandoni. Non lasciare che si arrugginisca il ferro che c'è in te.

Fai in modo che invece che compassione, ti portino rispetto.

Quando a causa degli anni non potrai correre, cammina veloce.

Quando non potrai camminare veloce, cammina.

Quando non potrai camminare, usa il bastone.

Però non trattenerci mai!!!

Madre Teresa di Calcutta

PROSSIME USCITE



29 novembre - 01 dicembre 2013

MERCATINI del NATALE: MONACO e i castelli della Baviera (Germania)

Domenica 8 dicembre 2013

FESTA DEL NATALE - TESSERAMENTO 2014 c/o Sala Hobby 3ª Età



Prevenire è vivere

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

€ 1,00

Sede della festa **HOBBY 3ª ETÀ** - Viale Gramsci 293 - CESENA (zona Ippodromo)



ASSISTENZA INFERMIERISTICA

Ricordiamo che la nostra Associazione mette a disposizione gratuitamente, a chi ne fa richiesta, una infermiera volontaria a domicilio per prestazioni sanitarie relative alla stomia. Per prenotarla è sufficiente telefonare al n° 349/8845880

AGEVOLAZIONI FISCALI

Ricordiamo che tutte le offerte a beneficio delle ONLUS sono detraibili IRPEF, purchè siano effettuate a mezzo conto corrente postale o bancario con la causale scritta: "Versamento a sostegno delle attività dell'Associazione A.C.I.STOM." presso:

- C/C Postale n° 19208578 A.C.I.STOM. - via Serraglio, 18 - 47521 Cesena
- C/C Bancario n° 50673 BANCA DI CESENA CREDITO COOPERATIVO - viale Bovio, 80 - 47521 Cesena
- C/C Bancario n° 31236 CASSA DI RISPARMIO DI CESENA - SEDE CENTRALE - C.so Garibaldi, 18 - 47521 Cesena
- C/C Bancario n° 90031 BANCA ROMAGNA COOPERATIVA - via Mad. del Fuoco, 260 - Case Castagnoli di Cesena

Ogni variazione o cancellazione dei nominativi di chi riceve questo notiziario, si prega vivamente di comunicarla al n° 3498845880.

Iscriviti o rinnova la tua tessera: il nostro impegno cresce grazie al tuo contributo. Insieme avremo più voce; è sufficiente versare euro 21,00.



5 PER MILLE

Destina il 5% all'Acistom di Cesena, nella prossima dichiarazione dei redditi, per aiutarla a crescere e a realizzare i propri progetti a sostegno delle persone con problematiche di solitudine e di isolamento e all'acquisto di innovative strumentazioni all'ospedale Maurizio Bufalini di Cesena.

Ricordiamo che il codice fiscale di Acistom è **90033980401**. Per informazioni tel. 349/8845880
e-mail: acistom@stomizzati-emilia-romagna.it
www.stomizzati-emilia-romagna.it

L'A.C.I.STOM si sostiene con varie iniziative condotte dai soci volontari per finanziare progetti socio-sanitari nel territorio. Fra queste sono inclusi i funerali, in cui è richiesta la nostra presenza per raccogliere offerte in memoria della persona defunta, devolute per la prevenzione e la ricerca.

Il cellulare dell'associazione (349/8845880) è a disposizione per segnalare eventuali possibili richieste.



I più fervidi auguri di Buon Natale e Buon Anno a tutti i soci, che si impegnano nelle nostre iniziative e sostengono la Ns. Associazione con il loro contributo prezioso.

