

In questo numero:

- Pag. 1 - QUARANTENNALE A.C.I.STOM
 Pag. 2 - ACISTOM ORGANIZZA IL CONVEGNO
 "PREVENZ. E CURA DEI TUMORI COLO-RETTALI ED UROGENITALI"
 Pag. 3 - I GRUPPI D' INCONTRO PER STOMIZZATI
 CONTRIBUTO AGLI STOMIZZATI PER IL CONSUMO DELL' ACQUA
 Pag. 4 - CENTRO STOMIZZATI ALL' OSPEDALE M. BUFALINI DI CESENA
 ASSISTENZA INFERMIERISTICA
 Servizi ed agevolazioni con la tessera ANMIC (Associazione Nazionale Mutilati e Invalidi Civili)
 Pag. 5 - ASSEMBLEA ORDINARIA A.C.I.STOM del 16 aprile 2016: approvati i bilanci 2015-16
 ANCHE PER L' ANNO 2016 A.C.I.STOM È STATA INSERITA NEGLI ELENCHI 5x1000
 PRANZO PER SENEGAL
 Pag. 6 - PRANZO SOCIALE A.C.I.STOM AL RISTORANTE CA' NORI
 "Chi non è contento di ciò che ha, sarebbe scontento anche di ciò che desidera avere"
 Pag. 7 - PIERO DELLA FRANCESCA: Indagine di un mito
 TIVOLI - CASTELLI ROMANI - OSTIA ANTICA
 Pag. 8 - SAN GIMIGNANO E VOLTIERRA
 POMERIGGIO A SAN MAURO PASCOII
 Pag. 9 - LA POSTA
 Pag. 10 - EMOZIONE: LA PAROLA AL CORPO (Scopri dove abitano)
 OSTIOPOROSI
 Pag. 11 - "TERRA E SAPORI"
 Pag. 12 - IL CONTRIBUTO DI A.C.I.STOM ALLA LOTTERIA DEL VOLONTARIATO 2016
 AVVISI & PROSSIME USCITE



Notiziario trimestrale A.C.I.STOM. • Iscrizione Tribunale di Forlì n. 20/98 del 13 Ott. 1998.
 Poste Italiane s.p.a. - Sped. in Abbonam. Postale - D.L. 353/2003 - art. 1, comma 2, DCB Forlì.
 Direttore Responsabile LIBERO EVANGELISTA
 Stampa DOTPRINT s.n.c. - Via Venezia, 120 - CESENA - Tel. 0547.610555
 Redazione: Via Serraglio, 18 - CESENA - Tel. 349.8845880 - E-mail: info@acistom.it - www.acistom.it



1982 Congresso Mondiale I.O.W.A. a Monaco di Baviera.
 Dietro: Maria Dolores D'Elia, prof. Pietroiusti, Margherita Maiorca.
 Davanti: Giordana Giulianini, Dott. Giunchi, dott. Russo, prof. Rubini.



1991 Incontro con Papa Giovanni Paolo II.
 A.C.I.STOM. in Piazza San Pietro a Roma / Colonnato del Bernini.

Sono passati già 40 anni da quando, nel lontano **17 ottobre 1976**, mi fu data l'opportunità, dal Comitato di Gestione dell'ospedale Maurizio Bufalini di Cesena e dal Direttore Sanitario dott. Gianfranco Buriani, di contattare gli eventuali stomizzati del Comprensorio cesenate, essendo io stomizzata dal 1975. Anche se sembra ieri, ne è passata dell'acqua sotto i ponti! Nacque così, solo su base volontaria, senza alcun riconoscimento ufficiale da parte dell'ospedale, il **primo Centro Riabilitazione Stomizzati**, dove ci si incontrava per confrontarsi, condividere i problemi e cercare di risolverli nel modo migliore. Direttore del Centro il primario chirurgo prof. **Francesco Baldrati**, uomo intelligente e sensibile,

con cui iniziai ad istituire un servizio a disposizione degli operati per aiutarli ad affrontare la nuova situazione. Si partì con un piccolo gruppo di persone, con me enterostomista, animata da tanta passione e da un entusiasmo, che non mi ha mai abbandonato.

Non posso elencare tutte le persone che hanno contribuito a consolidare il gruppo; mi viene d'obbligo, però, ricordare alcuni amici che ci hanno lasciato, ma che sono sempre presenti nel mio cuore: CIRO VICINI, MARIA PIA MISEROCCHI, GUERRINO POLLINI, ENO CANDOLI, ELIO VALDINOCI, EMILIO FELLINI, ANTONIO SCARPELLINI, LUIGI TURCI e tanti altri che, con la loro esperienza ed il loro aiuto, hanno reso possibile

Associazione Cesenate Incontinenti e Stomizzati

c/o ASS.I. PRO.V. - Via Serraglio, 18 - 47521 CESENA - Tel. 349.8845880 - Fax 0547.369119 - E-mail: info@acistom.it - www.acistom.it

la realizzazione di progetti molto importanti. Il riconoscimento "ufficiale" da parte dell'ospedale avvenne solo nel 1978; il primario della chirurgia era il dott. Giovanni Cacciaguerra, che incaricò il dott. Gentili ed il dott. Giunchi – e dopo qualche anno il dott. Spada – di seguire, dal punto di vista medico, l'attività del Centro Stomizzati.

Quarant'anni fa, la parola "stomia" era quasi sconosciuta: anche negli ospedali, medici ed infermieri parlavano e scrivevano nelle cartelle cliniche "ano-preternaturale". Solo ad udire queste parole veniva la disperazione; preternaturale significa "non naturale" e quindi assume il significato di "contro natura". Per questo, il portatore di **stomia** viveva per lo più in casa con presidi grossolani che consistevano in sacchetti di plastica grossa che aderivano alla pelle con spessi strati di colla adesiva, con un anello metallico ed una cintura che ricordava la cintura di castità del Medioevo.

Erano tutti a pagamento da parte del paziente, senza alcun rimborso!

Le conseguenze erano l'emissione di cattivi odori e l'infiammazione della pelle intorno allo stoma che provocava dolore e sanguinamento. Questo quadro infernale, in cui mi ritrovai a 33 anni, quando uscii dall'ospedale Sant'Orsola di Bologna con un'ileostomia, mi spinse ad impegnarmi ed a lottare per migliorare la situazione e far nascere il primo germoglio del Centro Stomizzati di Cesena.

Con l'attività dei Centri Stomizzati, che sempre più numerosi venivano attivati nelle varie città italiane, la qualità di vita degli stomizzati migliorò significativamente, anche grazie alla ricca vita sociale che veniva proposta agli iscritti. Ma il successo più grande fu conseguito per merito del lavoro continuo dell'**Istituto Tumori di Milano**: si ottenne la fornitura gratuita dei presidi per stomia.

Oggi il quadro è molto cambiato: i progressi tecnici della medicina e della chirurgia hanno portato ad una riduzione drastica del numero di **stomie permanenti**, ma rimane comunque la necessità di aiutare a gestire la propria vita, anche i portatori di **stomie temporanee**, che,

dopo un periodo di tempo adeguato al tipo d'intervento subito, verranno rioperati con chiusura della stomia.

Un altro aspetto degli ultimi anni, di cui i Centri di Riabilitazione sono stati chiamati ad occuparsi, è l'**incontinenza urinaria e fecale**. L'invecchiamento della popolazione, la dieta per lo più priva di scorie con conseguente stipsi cronica, interventi chirurgici sempre più sofisticati ma per questo a rischio di complicanza, hanno sensibilmente aumentato la percentuale di incontinenti che necessitano di presidi e di terapie riabilitative.

Attualmente, l'associazione si chiama **A.C.I.STOM.** (Associazione Cesenate Incontinenti e Stomizzati) e non ha più sede in ospedale, anche per creare uno stacco più netto fra malattia e stomia: lo stomizzato e l'incontinente non sono malati o pazienti, ma **persone normali** che richiedono solo alcuni accorgimenti di gestione personale diversi dagli altri; non per questo vanno considerati "diversi" o "preternaturali".

In questi lunghi anni il percorso è stato difficile, a volte pieno di ostacoli e problematiche che hanno avuto bisogno di tanto coraggio e determinazione per proseguire. Però, A.C.I.STOM. è sempre presente nel territorio con tanti soci, volontari attivi e sostenitori, che hanno portato ricchezza di proposte, suggerimenti, aiuti ed interventi a favore dei più deboli e bisognosi. Ed è a loro che è rivolto il mio "*Grazie per avermi sostenuto ed incoraggiato in questo cammino*", a volte anche scontrandoci sulle molte idee, ma sempre con l'intento costruttivo di voler raggiungere la migliore qualità nei progetti socio-sanitari sviluppati in tutti questi anni a sostegno di tanti nostri concittadini.

Un grande GRAZIE devo rivolgere soprattutto a Tazio, mio sostegno e punto di riferimento nella vita e nell'attività associativa, sempre al mio fianco in ogni momento lieto e triste. Continuiamo tutti insieme per questa strada, intrapresa 40 anni fa, con entusiasmo, passione, senso di solidarietà e con umiltà, perché ogni giorno impariamo qualcosa di nuovo nel rapporto con gli altri.

Grazie a tutti, con affetto,

Acistom organizza il convegno

“Prevenzione e cura dei tumori colo-rettali ed urogenitali”

Si svolgerà sabato 19 novembre un importante convegno organizzato dall'associazione A.C.I.STOM. sulle tematiche per cui si impegna da anni: la prevenzione e la cura dei tumori intestinali ed urinari. Parteciperanno al convegno Medici e Dirigenti dell'AUSL della Romagna che si occupano di queste tematiche e che illustreranno il lavoro svolto dall'AUSL ed i progetti a cui A.C.I.STOM. collabora.

Particolare attenzione sarà dedicata al ruolo dei medici di base nel proporre agli ultrasessantenni gli esami di screening per il tumore colo-rettale, in un'età in cui termina lo screening rivolto alla popolazione generale ed è necessario personalizzare la prevenzione. Il tema sarà curato dal Dott. Antonino Praticò, Direttore del Dipartimento Trasversale Cure Primarie e Medicina di Comunità Forlì-Cesena.

Il Dott. Mauro Palazzi, Direttore del Centro Screening Oncologici di Cesena, si occuperà di epidemiologia e prevenzione dei tumori colo-rettali ed urogenitali ed il Prof. Enrico Ricci, Direttore del Dipartimento Trasversale Internistico Forlì-Cesena, affronterà insieme al Dott. Enrico Strocchi dell'U.O. Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva di Cesena il tema "Lo screening del tumore colo-rettale: il secondo livello". Il Dott. Francesco Buccoliero, Direttore dell'U.O. Chirurgia Generale e d'Urgenza di Cesena, illustrerà l'argomento "L'intervento chirurgico nello screening del tumore colo-rettale". La tematica dei tumori urogenitali verrà affrontata dal Dott. Carlo Lusenti, Direttore dell'U.O. Urologia di Cesena, e dal Dott. Andrea Turci della stessa U.O.

I GRUPPI D'INCONTRO PER STOMIZZATI

Ogni anno, A.C.I.STOM. organizza 4 incontri per far incontrare gli stomizzati fra loro, confrontarsi e conoscere le ultime novità relative ai presidi per stomia. Gli incontri sono organizzati dalla psicologa dott.ssa Laura Briganti e spesso prevedono la partecipazione delle ditte produttrici di presidi. Negli ultimi due incontri del 26 novembre 2015 e 10 marzo 2016, abbiamo ospitato le ditte ConvaTec e Coloplast.

ConvaTec ha presentato le ultime novità nel campo dei presidi e la linea di abbigliamento intimo pensato appositamente per sostenere e nascondere le sacche per stomia. Ha inoltre registrato un'intervista con la nostra presidente, Giordana Giulianini, pubblicata sulla rivista "Contatto", che di seguito riportiamo:

"Le Associazioni svolgono un ruolo fondamentale: sono gli unici "organismi" che possono confrontarsi con le istituzioni e far valere i diritti del paziente. Far parte di un'Associazione in questo particolare periodo storico in cui, in nome dell'attenzione ai costi, sono messi a repentaglio i nostri diritti fondamentali, libera scelta del sistema di

raccolta su tutti, è particolarmente importante. Solo le Associazioni hanno le carte in regola per far sentire la voce dei pazienti nelle opportune sedi istituzionali: per questo farne parte è anche un dovere. Vuol dire rappresentare tutte le persone che vivono con una stomia; solo qui a Cesena siamo circa 320; sono orgogliosa di parlare a nome loro". Nel ritornare alla vita quotidiana, Giordana sottolinea quanto sia importante sentirsi sereni. Una serenità mentale che dice: "impossibile da raggiungere senza il supporto degli stomaterapisti. Sapere di contare su professionisti qualificati è molto importante. Per questo auspico che ci sia collaborazione tra Associazioni e Centri di riabilitazione".

Coloplast ha presentato gli ultimi presidi di colore grigio che non si vedono sotto gli abiti e sono particolarmente flessibili permettendo di fare movimento fisico. È seguita una piccola esercitazione Yoga a cura di Caterina Ghigliossi, vice presidente dell'associazione stomizzati A.F.O.S. di Forlì.

I prossimi incontri si svolgeranno **giovedì 29 settembre e 24 novembre 2016**.



CONTRIBUTO AGLI STOMIZZATI PER IL CONSUMO DELL'ACQUA

Continua l'impegno di A.C.I.STOM. a favore dei pazienti stomizzati ed incontinenti: anche per il 2016 è stato chiesto, a tutti i comuni del circondario cesenate, di riconoscere un contributo per l'elevato consumo di acqua che la loro condizione comporta.

In seguito ai cambiamenti amministrativi avvenuti nel corso del 2015, oramai le problematiche sociali sono gestite a livello delle Unioni di comuni: l'Unione dei Comuni della Valle del Savio ha già risposto positivamente alla nostra richiesta, per cui A.C.I.STOM. ha iniziato ad erogare il contributo di 40,00 euro per gli stomizzati residenti nei comuni di **Cesena, Bagno di Romagna, Mercato Saraceno, Montiano,**

Sarsina e Verghereto. Gli aventi diritto possono ritirare l'assegno fino al 14 dicembre 2016, il mercoledì pomeriggio dalle ore 15.30 alle ore 18.00, nella sede dell'associazione in Via Serraglio 18 a Cesena.

La richiesta è stata presentata anche all'Unione dei Comuni Rubicone e Mare (comuni di Borghi, Cesenatico, Gambettola, Gatteo, Longiano, Roncofreddo, San Mauro Pascoli, Savignano s/R. e Sogliano a/R.). Siamo ancora in attesa di una risposta; appena possibile, vi aggiorneremo con un avviso nella nostra bacheca all'ambulatorio 22 della Piastra Servizi dell'ospedale Bufalini e sul nostro sito internet, www.acistom.it.

CENTRO STOMIZZATI ALL'OSPEDALE M. BUFALINI DI CESENA

Ambulatorio n° 22 della Piastra Servizi / piano terra – Piazzale M. Gommi, 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.



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

A.N.M.I.C. - Associazione Nazionale Mutilati e Invalidi Civili *Servizi ed agevolazioni con la tessera ANMIC*

- Assegno di Invalidità Civile
- Esenzione totale per visite specialistiche
- Protesi ed ausili protesici
- Diritto alle cure
- Consulenze e ricorsi Medico Legali, ricorsi amministrativi e legali
- Pratiche Notarili per successioni – Amministratore di sostegno
- Agevolazioni previste dalla Legge 104/92, congedi parentali ecc.
- Agevolazioni sussidi tecnici ed informatici per acquisto del computer
- Riduzione dell'IVA al 4% per acquisto auto e detrazione fiscale 19%
- Esenzione della tassa automobilistica
- Informazioni relative al rilascio del contrassegno sosta auto
- Informazioni sul collocamento mirato
- Pre pensionamento 2 mesi ogni anno con abbuono di 5 anni
- Bonus sulle bollette di acqua, gas e luce
- Maggior punteggio della casa, contributi affitto, esenzione passo carraio
- Abbonamento agevolato autobus, trasporti pubblici agevolati

Sito internet ANMIC Forlì-Cesena:

- **SERVIZIO GRATUITO DI PATRONATO** per pratiche previdenziali, provvidenziali e sociali
- Prospettive di assistenza fiscale, **Servizio CAF, 730, unico, ISEE, RED, ICRIC**
- Bonus acqua-gas-luce-telefono
- Grossi sconti per associati e familiari:
GENERALI ITALIA s.p.a. / GENERALI INA ASSITALIA di Forlì

Associazioni aggregate:

- **A.C.I.STOM.** di Cesena (Associazione Cesenate Incontinenti e Stomizzati)
- **A.M.A.R.** di Forlì (Associazione Malattie Autoimmuni Rare)
- **TECHNE s.c.r.l.** di Forlì-Cesena (Centro di formazione professionale)

ASSEMBLEA ORDINARIA A.C.I.STOM. del 16 aprile 2016: approvati i bilanci 2015-16

Il 16 Aprile 2016, all'Assemblea A.C.I.STOM. sono stati presentati ed approvati all'unanimità il Bilancio consuntivo 2015 ed il Bilancio preventivo 2016 dell'associazione.

Le risultanze dell'esercizio 2015 evidenziano un attivo di € 69.314,53, un passivo di € 3.872,56 ed una riserva di € 65.441,97.

Il conto economico registra entrate per € 69.165,04 ed uscite per € 64.455,45 con un avanzo d'esercizio di € 4.709,59.

Le principali voci di spesa, riferite alle iniziative più significative realizzate nell'anno 2015, comprendono: il progetto Screening e gastroenterologo per € 40.000 – assistenza agli stomizzati ed ai soci per € 3.600.

Il bilancio preventivo per il 2016 evidenzia entrate per € 38.400, un utilizzo di riserve degli anni precedenti per € 18.800 ed uscite per € 57.200.

La voce principale di spesa è riferita al progetto "screening colo-rettale", per € 24.000, che prevede il finanziamento della prestazione professionale di uno psicologo al Centro Screening e di un temporaneo medico gastroenterologo presso l'ospedale Bufalini di Cesena.

Altri titoli di spesa sono riferiti all'assistenza agli stomizzati ed ai soci (€ 7.500) comprensiva del progetto A.C.I.STOM. per supporto psicologico alle persone che hanno subito interventi chirurgici con stomia all'Ospedale "M. Bufalini" (€ 3.000).

ANCHE PER L'ANNO 2016 A.C.I.STOM. È STATA INSERITA NEGLI ELENCHI 5x1000

Questa validissima iniziativa permetterà di continuare la nostra partecipazione al programma di screening per la prevenzione dei tumori del colon-retto, promosso dal Servizio Sanitario Regionale Emilia-Romagna, in atto nel nostro territorio.

Prevenire e diagnosticare precocemente le malattie tumorali equivale a salvaguardare la nostra salute e la qualità della nostra vita.

Coloro che contribuiscono versando il 5/000 all'A.C.I.STOM. sono i principali protagonisti di questo importante percorso.

PRANZO PER SENEGAL

Per la raccolta fondi a sostegno dei *Bimbi bisognosi senegalesi*, Diana, Gino, Giorgio e Rosanna, soci Acistom, hanno organizzato ultimamente un "pranzo" tra amici e conoscenti per un'iniziativa benefica che riguarda tanti piccoli ospiti di una scuola senegalese e precisamente l'École Enrico Visconti, a Nagarigne.

Recatisi in quelle terre per un soggiorno, hanno constatato una realtà di povertà che tocca anche tanti bimbi, abitanti di quei luoghi. È nato così il progetto di una raccolta fondi per portare un aiuto concreto all'amministratore di quella scuola, il signor Albert Sarr, al fine di poter inserire in quella scuola altri bambini.

La risposta a questo invito è stata numerosa: tanti amici, alcuni già stati in Senegal, ed altri soci dell'associazione, sensibili a questa proposta caritatevole e solidale, hanno partecipato



al pranzo organizzato dai 4 amici, tra l'altro in maniera eccellente, con vero entusiasmo, consapevoli di rendersi veramente utili per questa iniziativa.

Alla buona riuscita dell'evento hanno contribuito anche Delvis, Caterina, Francesca, Giusi, Marta, Rita e Rossella, che ha donato un suo quadro per l'iniziativa. A loro va un sentito ringraziamento per la loro volontaria prestazione.

Così, gli stessi partecipanti hanno manifestato il desiderio di riproporre un ulteriore incontro per contribuire maggiormente a rendere più lieta e vivibile la vita di quei piccoli esseri ed inserirli in una realtà più umana.



PRANZO SOCIALE AC.I.STOM. AL RISTORANTE CA' NORI

Domenica 6 marzo 2016, si è svolto l'annuale pranzo dei soci Acistom presso il ristorante Ca' Nori di Cervia. È stata una piacevole giornata, cui hanno partecipato anche gli amici delle associazioni di Rimini, Reggio Emilia e Ferrara.

Agli ospiti d'onore, Giuseppe Tomicelli (stomaterapista e capogruppo dell'associazione di Reggio Emilia), Luisa Ridolfi (stomaterapista e coordinatrice dell'associazione di Rimini) e Mario Tassinari (segretario dell'associazione di Ferrara), è stato consegnato il piatto dipinto che ogni anno Acistom, per la festa del Natale, commissiona con un originale disegno raffigurante una veduta della città di Cesena.

Levento è stato anche occasione per promuovere una raccolta fondi – il cui ricavato andrà a sostenere le attività della nostra associazione – con l'allestimento di una bancarella di prodotti del “mercato”, i preziosi frutti del lavoro delle abili mani delle socie A.C.I.STOM.

“Chi non è contento di ciò che ha, sarebbe scontento anche di ciò che desidera avere”

Ecco la massima, trovata sul tavolo del pranzo sociale degli amici di A.RE.STOM, la Domenica delle Palme. Ci ha fatto riflettere e riconsiderare anche la mattinata piena di sole appena trascorsa a Brescello, il paese di Don Camillo e Peppone. Il racconto della guida ricordava, ripercorrendo i luoghi coinvolti, i giorni delle riprese di questi films, famosi in tutto il mondo; i suoi aneddoti, le immagini e gli oggetti conservati nei due musei locali loro



dedicati hanno tracciato anche il tempo in cui si afferravano tutte le occasioni per creare le prospettive di un futuro migliore per i propri cari, ma in cui ci si divertiva e si era più felici, insieme, con poco. Riuscire, un po' alla volta, a realizzare i desideri dava un senso alla vita, soddisfazione al raggiungimento e felicità nel godere dei frutti.

Come sempre, il pranzo nella buona compagnia dei nostri ospiti e degli amici di A.R.I.STOM – nostri compagni di viaggio – era

ottimo. Carichi di premi vinti nella lotteria, delle orchidee ricevute in dono e dei prodotti locali acquistati, l'ultimo sole ci ha accompagnati verso Cesena e Rimini, sotto la pioggia.

Tre settimane dopo, la nostra meta era Rimini e precisamente la Rimini d'epoca romana. Dopo una sosta introduttiva alla porta d'ingresso dalla Via Flaminia, l'Arco d'Augusto, la guida ci ha condotti direttamente a visitare la Domus del Chirurgo, il luogo dove lunghi anni di scavo hanno portato alla luce i resti di muri, pavimenti e pozzi del III-V secolo con utensili – tra cui i famosi strumenti del chirurgo – e suppellettili (e sepolture d'epoca posteriore), ora conservati e da noi ammirati in un reparto dedicato del Museo della Città. La successiva passeggiata al sole ha toccato prima il Ponte di Tiberio, uscita verso la Via Emilia e la Via Romea, e poi il centro storico medioevale per tornare all'antico centro-città, il Foro, crocevia di Cardo e Decumano. Quest'anno, il pranzo sociale A.R.I.STOM si è svolto in un altro ristorante, stracolmo di persone con l'inconveniente per gli amici di Rimini di non poter realizzare la loro ricca lotteria, come gli anni passati. Visto il tempo inclemente, il ritorno a Cesena è stato molto veloce.



PIERO DELLA FRANCESCA: Indagine di un mito

Con un gruppo di soci Acistom, amanti dell'arte, in aprile ci siamo recati al Museo San Domenico di Forlì per visitare questa prestigiosa mostra. Tiziana, una guida di alto spessore come preparazione e capacità comunicativa, ci ha accompagnato nel percorso d'indagine attraverso le varie opere esposte, per scoprire il rispecchiamento tra critica ed arte, tra ricerca storiografica e produzione artistica nell'arco di oltre cinque secoli.

Il pittore Piero della Francesca, riconosciuto genio dell'arte universale dalla letteratura critica, ebbe un periodo di fortuna durante la sua vita, seguito da uno di oblio; successivamente, vi fu una riscoperta delle sue tecniche durante il periodo del Rinascimento, fino alla pittura più moderna. La sua opera "Madonna della Misericordia" è il cuore della mostra. Si contempla nella sua avvol-

gente maternità misericordiosa che si fa madre dell'umanità e va a coincidere con il progetto di Papa Francesco, che ha indetto, proprio quest'anno, l'Anno Giubilare della Misericordia, per cercare di sollevare questo mondo moderno dalle sue enormi sofferenze.

È stato un percorso impegnativo, da seguire con estrema attenzione e concentrazione per cogliere le varie sfumature e gli accostamenti tra le opere dei vari pittori e quelle di Piero.

Questo è stato possibile grazie all'esperienza della nostra guida, alla quale è andato il nostro sentito ringraziamento per averci fatto gustare quest'esplorazione artistica.

Arrivederci al prossimo appuntamento con gli amici che vogliono assaporare la bellezza della cultura artistica.

TIVOLI - CASTELLI ROMANI - OSTIA ANTICA

Tivoli guarda la campagna romana da un modesto rilievo dei Monti Tiburtini, in cui il fiume Aniene disegna un'ampia ansa e crea la famosa cascata. Sin dall'epoca romana, la bellezza dei luoghi ed il clima mite attirarono artisti e politici influenti come Catullo, Orazio e Sallustio. Tivoli gode d'una meravigliosa posizione panoramica ma il suo maggior vanto, dal punto di vista artistico e turistico, è costituito dalle sue celeberrime ville: VILLA ADRIANA e VILLA D'ESTE.

VILLA ADRIANA: è la più grande delle ville imperiali romane, disegnata dall'imperatore Publio Elio Adriano e sua residenza preferita, iniziata nel 118 d.C. e terminata dopo 20 anni. Uomo di grandi doti politiche e militari, ma anche di grande cultura e sensibilità, appassionato di ogni forma artistica, Adriano fece costruire la villa su un'estensione di 300 ettari, di cui, oggi, possiamo visitare appena una quinta parte emersa facendo riecheggiare in molte parti del complesso i luoghi visitati e rimasti più impressi nella sua memoria e nella sua anima. La straordinaria ricchezza d'acqua costituì per Adriano uno dei fondamentali motivi della scelta di questa zona per la sua villa; e l'acqua, infatti, fa da protagonista nell'angolo più celebre del complesso, il canopo. E' veramente in un'incantevole posizione e luogo di grande attrazione.

VILLA D'ESTE: il cui ideatore e costruttore fu Ippolito II D'Este, cardinale di Ferrara, figlio della famosa Lucrezia Borgia e di Alfonso D'Este. La residenza di Tivoli avrebbe dovuto offrire un piacevole asilo agreste, che permettesse più lunghi e meditati colloqui d'intesa in luogo appartato. Patrimonio mondiale dell'Unesco,

è un capolavoro del giardino italiano che digrada a terrazze simmetriche, ricco di fontane, ninfee, grotte e giochi d'acqua, e, per il suo particolare disegno, si può annoverare tra i più famosi giardini italiani esistenti. Dalla Loggia della Villa si ha un'immagine spettacolare delle tante fontane: la Fontana del Bicchierone, le Cento Fontane, la Fontana dell'Ovato, la Fontana dell'Organo, in cui è collocato un meccanismo attivato dall'acqua che permette di suonare motivi d'organo. E' tutto un susseguirsi di meraviglie artistiche che ci hanno incantato.



CASTELLI ROMANI: cui un'intera giornata è stata dedicata. Comprendono una dozzina di paesini di antica tradizione culturale e sono ricchi di opere di straordinario rilievo storico artistico. La bellezza del paesaggio collinare, l'eccellenza del clima, la famosa qualità dei vini e la suggestione degli insediamenti di

età classica e medievale hanno suscitato in artisti e letterati un'infinità di opere.

ALBANO LAZIALE: è sorta sui resti di una villa di Domiziano e degli accampamenti militari allestiti da Settimio Severo (i *castra albana*) e semidistrutta durante le invasioni barbariche.

GENZANO: è una graziosa cittadina rinomata per l'infiorata e per la posizione digradante su di un fianco del cono vulcanico che raccoglie il Lago di Nemi.

NEMI: è circondato da una fitta selva (in latino "*nemus*", bosco), da cui trae nome e che era dedicata alla dea Diana. Il suo lago occupa il fondo di un cratere secondario del grande complesso vulcanico laziale.

FRASCATI: è celebre per il tipico vino bianco e le sue Ville Patrizie. Il suo nome deriva dal fatto che i residenti della vicina Tuscolo, dopo la distruzione del loro abitato (1191), si insediarono qui abitando in capanne "in frascata".

CASTEL GANDOLFO: è nota soprattutto per la residenza estiva del Papa e per il suo lago.

MARINO: è uno dei castelli più frequentati con la seicentesca "Fontana dei Mori", il simbolo più caro della cittadina, da cui nell'annuale Sagra dell'Uva con un ingegnoso accorgimento si fa uscire vino.

OSTIA ANTICA: dove questo bellissimo viaggio si è

concluso. E' uno dei più grandi impianti archeologici di Roma antica. Fondata nel IV secolo a.C., dopo un fiorente sviluppo commerciale iniziò il suo declino a causa delle invasioni barbariche ed al lento insabbiamento del fiume Tevere. Particolarmente interessanti: la Palestra, le Terme di Nettuno, il Teatro, il Foro, il Tempio di Roma ed Augusto, le grandi Terme del Foro ed il Thermopolium con le pitture murali che raffigurano vivande.

La bellezza dei luoghi visitati, la tipicità dei loro prodotti e la compattezza del gruppo di partecipanti hanno reso questo viaggio particolarmente piacevole ed interessante.



SAN GIMIGNANO E VOLTERRA

Domenica 22 maggio, alzata all'alba con destinazione Toscana; tutti puntuali, si parte in perfetto orario all'inizio di una splendida giornata. Sempre una bella scoperta, la Toscana: tanti popoli hanno lasciato il segno di tanta storia, tante colline nascondono tanti borghi stupendi.

San Gimignano ci sorprende e ci chiediamo com'era con 74 Torri volute dalle tante famiglie in gara fra loro per farla più bella; oggi sono decisamente meno ma sempre molto caratteristiche. La guida, molto professionale e competente, ci ha illustrato magnificamente il Borgo. Nel nostro tour, abbiamo incontrato addirittura il Sindaco che gentilmente ci ha dato la precedenza ad un ingresso.

Il pranzo all'Osteria Baccano – un locale nel centro storico – è ottimo, rilassante, con attenzione anche per chi ha esigenze particolari, ed il servizio veloce.

Nel pomeriggio raggiungiamo Volterra, borgo-fortezza ancora più caratteristico. La guida, giovane, particolarmente simpatica e spiritosa, ci fa notare il bello dei vari periodi storici. In Piazza del Comune incontriamo una festa con personaggi in costume un po' fuori dal nostro mondo.

Il ritorno è rallentato per il traffico, così arriviamo a Cesena stanchi ma soddisfatti.

POMERIGGIO A SAN MAURO PASCOLI

Domenica 5 giugno, l'ultima uscita A.C.I.STOM. prima dell'estate ci ha portati poco lontano, al paese di nascita del poeta Giovanni Pascoli. Un gruppo talmente numeroso fra pullman, pulmino e macchine private, che è stato necessario dividere il gruppo ed alternarsi nelle visite guidate a Casa Pascoli ed alla Villa Torlonia. Le guide hanno svelato molti particolari delle vicende della famiglia Pascoli per far capire quanto profondamente era legato alle sue origini personali e territoriali e quanto ciò ha

influenzato la sua opera; attraverso le vicende legate al luogo ed alla tenuta della villa, ci hanno inoltre raccontato la lunga storia del territorio.

A seguire questo interessante percorso, abbiamo gustato la tradizionale merenda di primavera nel cortile di Villa Torlonia, preparata e servita dalla locale associazione di volontariato "La Torre"; era tutto perfetto, compreso il tempo che anche questa volta è stato benevole nonostante le previsioni.



La posta

GITA A CANDELARA DI PESARO del 29 novembre 2015

- 1) A.C.I.STOM. ha deciso di fare una uscita molto bella, organizzata dal Consiglio, da Elisabeth e Donatella.
- 2) La gita è riuscita molto bene; noi siamo contenti che ogni tanto ci troviamo tutti insieme.
- 3) Il programma era di andare a Candelara, ad una festa molto bella ed assai rara.
- 4) Piena di candele e candeline, c'erano anche conigli, oche e galline.
- 5) Nei bar della piazza han fatto quattrini vendendo caffè, bibite e panini.
- 6) Le strade erano piene che sembrava una fiumana, con gente del posto e anche lontana.
- 7) Per andare nel bagno se avevi un po' fretta, con 80 persone davanti non ce la facevi a tenerla stretta.
- 8) Di presepi ce n'erano di tutte le razze; noi li abbiamo visitati in tutte le piazze.
- 9) La cosa suggestiva è stato lo spegnimento delle luci artificiali, lasciando il posto alle candele, le luci naturali.
- 10) Tutte le piazze e le strade sono tappezzate di rosso, così non c'è pericolo di cadere nel fosso.
- 11) Alla sera, sono tornato a casa stanco ma appagato di tutte le meraviglie che a Candelara ho visitato.
- 12) Nella nostra associazione Acistom, ci sono dei bravi dirigenti; sono esperti, colti ed intelligenti.
- 13) Il mio babbo era stomizzato e dall'Acistom non è mai stato abbandonato.
- 14) È stato seguito con cura e con amore per alleviare il suo triste dolore.
- 15) Per Giordana un caloroso saluto ed un forte abbraccio; ha guidato Acistom di Cesena con forza e coraggio.
- 16) Giordana non è solo una brava coordinatrice, ma possiamo considerarla una esperta direttrice.
- 17) Auguriamo una pronta guarigione per Tazio; per il male non ci deve essere spazio.
- 18) A questo punto, la mia modesta poesia è finita. Auguro a tutti quanti un mondo di bene e lunga vita.

Alvaro Naldi



DA ANDREA Novembre 2015

Ciao zio Tazio, mi manchi tanto,
ti penso sempre e ti voglio tanto bene.
Mi dispiace che ti è venuta questa
brutta malattia.
Ti saluto.

Andrea

IN MEMORIAM 2015-2016

Ricordiamo con affetto i soci stomizzati che ci hanno lasciato e ringraziamo le loro famiglie per il devolvere delle donazioni in memoriam in occasione dei funerali:

Anna Vincenzi
Carlo Amadori
Egisto Rossi
Elio Mazzini
Fernando Cucchi
Gina Berzigotti
Maria Graziani
Primo Baldrini
Renato Frani
Rino Mazzolini
Rino Medri
Sanzio Ceccaroni
Silvio Bellini
Verdiana Salsi

*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.*



EMOZIONI: LA PAROLA AL CORPO (Scopri dove abitano)

Lo sapevi, che se sei sempre arrabbiata rischi di indebolire il fegato, che l'odio danneggia il cuore e la gioia rafforza le difese?

Scopri gli effetti degli stati d'animo sull'organismo.

- Umore nero: pensieri ossessivi che girano in tondo, malinconia, cattivo umore.

Questa emozione è legata alla rabbia, e infatti tende a favorire disturbi dello stesso genere. Il risentimento può influire sul funzionamento del sistema biliare, provocando per esempio calcoli dolorosi.

- Tristezza: mancanza di voglia di vivere, frustrazione, solitudine.

Chi fa i conti con questi sentimenti tutti i giorni, finisce per compromettere le capacità respiratorie. La tristezza tende ad impigrire ed abbassare le nostre difese naturali ed immunitarie, ed aumenta le possibilità di soffrire di disturbi come asma e bronchite alle vie respiratorie.

- Rabbia: "rodarsi il fegato" è un modo di dire decisamente fondato.

Chi è accompagnato, 24 ore su 24, da una sensazione di rabbia, scontentezza e gelosia che lo porta talvolta anche a scivolare nella malinconia e nella depressione, rischia di creare un punto di debolezza a livello del fegato. Tra i problemi che i collerici finiscono per conoscere sono le coliche epatiche e le allergie.

- Paura:

Chi per qualche motivo (che sarebbe meglio indagare con la psicanalisi) convive con un assillante senso di paura, rischia di sviluppare problemi ai reni e di compromettere tutta la funzione renale.

- Odio: l'opposto dell'amore inteso come benevolenza e sensibilità, egocentrismo.

Chi è perennemente animato dal bisogno di successo, è egocentrico, poco disponibile ad aiutare chi lo circonda e rischia di indebolire il proprio cuore. È stato dimostrato che questo stato d'animo, che può cronicizzarsi anche a causa di un forte dolore, rende più esposti alle malattie cardiovascolari, comportando rischi d'infarto, coronopatie ed angina. Non a caso, ovunque nel mondo, le persone poco attente ai bisogni altrui, vengono dette "duri di cuore" o "con il cuore di pietra".

- ALLEGRIA :

Ridere e sorridere sono efficaci antidoti contro tutti i disturbi causati dal troppo stress; la loro azione si contrappone a quella della tristezza. "Ridi che ti passa"; come la maggior parte dei proverbi, anche questo contiene un consiglio da prendere al volo. A differenza dello stress, che tende a consumare gli anticorpi, il buonumore stimola il sistema immunitario. La risata attiva ben 60 muscoli contro i 20 che il pianto mette in moto: è una vera ginnastica che ossigena l'intero organismo ed aiuta le capacità cerebrali. Ridere aumenta anche la produzione di sostanze antidepressive come le endorfine e le catecolamine che regolano un senso di benessere.

La scienza ha inoltre scoperto la sede del buonumore: è situato nel lobo frontale destro sopra l'occhio.

OSTEOPOROSI, PER PREVENIRLA SONO NECESSARI DIETA E STILE DI VITA ADEGUATI *Dal Policlinico San Matteo di Pavia un vademecum di consigli*

Corretta alimentazione e uno stile di vita adeguato, con attività fisica regolare: queste le misure più importanti da adottare fin da bambini per prevenire l'osteoporosi, patologia che colpisce il 33% delle donne tra i 60 e i 70 anni di età e il 66% di quelle sopra gli ottanta.

A ricordarlo è il Policlinico San Matteo di Pavia, in occasione della Giornata mondiale contro l'osteoporosi; insieme all'associazione Onda (Osservatorio Nazionale salute Donna), ha realizzato una guida di consigli, redatta dagli specialisti di Reumatologia e del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica.

L'assunzione di calcio è importante, ricordano i medici dell'ospedale pavese, soprattutto durante l'infanzia e l'adolescenza, la gravidanza, l'allatta-

mento e tra i 18 e 30 anni.

Il fabbisogno giornaliero di calcio per un adulto è stimabile in 800-1000 milligrammi, ed è necessario assumere, attraverso gli alimenti e l'acqua, la giusta quantità di calcio, riducendo contemporaneamente le perdite con le urine e **limitando** il consumo di proteine animali, sale, caffè, solfati. **Gli alimenti da preferire** per una dieta anti-osteoporosi sono latte (meglio se scremato o parzialmente scremato) e derivati, frutta secca, soia e legumi, e ortaggi (rucola, prezzemolo, radicchio, broccoletti e foglie di rapa, biette, cicoria, cardi). La carne, invece, è povera di calcio, mentre il **pescce è da preferire** perché ne contiene almeno il doppio.

[Tratto da *Tempi Nuovi*, n° 3/2014 Salute]



LA CAMPAGNA REGIONALE “Pane meno sale”

Nell'ambito dell'accordo concluso tra la Regione e le associazioni dei panificatori dell'Emilia-Romagna, nel 2014 è partita la campagna regionale “Pane meno sale”: la produzione di pane con un contenuto massimo di sale pari all'1,7% del peso della farina.

I panificatori che aderiscono all'iniziativa si riconoscono perché espongono nel proprio negozio le vetrofanie con il logo e lo slogan della campagna “Pane meno sale - Più salute con meno sale”, insieme al cuore sorridente del logo “Guadagnare in salute.”

Rispetto al pane abitualmente in commercio, la riduzione di sale prevista dall'accordo è di circa il 15%, tale da non cambiarne il sapore, ma da produrre nel tempo effetti positivi sulla salute, visto che si tratta di un prodotto consumato quotidianamente. Il consumo eccessivo di sale, infatti, insieme ad altri fattori di rischio legati all'alimentazione ed alla scarsa attività fisica, è all'origine delle malattie cardiovascolari e dell'ipertensione.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ne raccomanda un consumo quotidiano non superiore a 5 grammi ovvero un cucchiaino da tè. In Emilia-Romagna invece il consumo è doppio per gli uomini e di circa 8 grammi per le donne.

Oltre al “pane meno sale” viene promosso il pane “Qualità Controllata”, prodotto anch'esso con poco sale (l'1,5% del peso in farina), con farine emiliano-romagnole poco raffinate, olio extra-vergine d'oliva, totale assenza di additivi e di agenti chimici per la lievitazione. Il pane fresco “Qualità Controllata” aggiunge ai benefici per la salute anche i vantaggi per l'ambiente, perché proviene da coltivazioni che rispettano precisi disciplinari per un uso ridotto di prodotti chimici e di fitofarmaci e tecniche colturali più sostenibili, incluso un uso più razionale dell'acqua. Il pane “Qualità Controllata” è già in commercio in circa 70 forni in tutto il territorio regionale.

Liberamente tratto da *E-R/Saluter*, gennaio 2014.

IL SEME DELLA SALUTE

Semi: di girasole, lino, sesamo ... Il loro impiego in cucina si sta diffondendo e sempre più spesso li troviamo, per esempio nel pane o in mix da aggiungere all'insalata. Si tratta di ingredienti sfiziosi, ma anche validi dal punto di vista nutrizionale, ricchi di nutrienti importanti. Vediamo i più diffusi.

I *semi di lino* sono ottimi da aggiungere al pane; si caratterizzano soprattutto per la ricchezza di acido linolenico, uno degli acidi grassi omega 3. Una porzione di pane ricco di semi di lino, per esempio, fornisce una quantità di omega 3 di ca. 1 g, come 3 noci.

I *semi di girasole* sono una buona fonte di vitamina E (38 mg/100 g): una manciata contribuisce significativamente a raggiungere l'assunzione adeguata di vitamina E per un adulto (pari a 13 mg al giorno).

I *semi di sesamo* sono molto versatili in cucina; si possono aggiungere un po' a tutto. Sono una buona fonte di calcio con un contenuto medio intorno a 800 mg/100 g, come un formaggio stagionato.

I *semi di papavero* si possono usare sia come ingredienti di ricette che per guarnire. Sono molto ricchi di sali minerali, soprattutto calcio, ma anche di vitamine del gruppo B.

PANE INTEGRALE AI SEMI

Ingredienti per circa 700 g di pane:

500 g di farina integrale
300-350 ml d'acqua
10 g di sale
1 cucchiaino di zucchero
2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
1 bustina/cubetto di lievito per pane
a piacere semi di girasole
o lino o sesamo ...

PREPARAZIONE:

Preparare la farina in una terrina. Sciogliere il lievito in mezzo bicchiere d'acqua tiepida con lo zucchero. Versarlo nella farina ed iniziare a mescolare, prima con un forchetta, poi con le dita. Aggiungere quasi tutta l'acqua (poi regularsi in base alla consistenza dell'impasto finale), il sale e l'olio; impastare per diversi minuti. Aggiungere i semi e continuare ad impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Coprire con un canovaccio e mettere a lievitare nel forno, spento ma con la luce accesa, per circa 2 ore. Poi riprendere l'impasto e dargli la forma che si desidera. Far riposare in forno per un'altra oretta. Quindi infornare a 200°C e cuocere finché non è dorato a gradimento (il tempo di cottura dipende dalla forma).

Il pane integrale contribuisce ad aumentare l'apporto di fibra. A parità di porzione, la quantità di fibra del pane integrale è doppia rispetto al classico pane bianco. L'aggiunta di semi contribuisce a rendere sfiziosa questa ricetta, arricchendola contemporaneamente degli aspetti nutrizionali positivi caratteristici di ciascun seme.

Tratto da Test salute 106, ottobre 2013.

IL CONTRIBUTO DI A.C.I.STOM. ALLA LOTTERIA DEL VOLONTARIATO 2016



Venerdì 22 aprile alle ore 15.00 presso la sede di ASS.I.PRO.V. a Cesena, in Via Serraglio 18, alla presenza di alcuni membri del Consiglio Direttivo del Centro di Servizi per il Volontariato, dell'Assessore del Comune di Cesena alla Cultura e Promozione, Christian Castorri, e rappresentanti di alcune associazioni di volontariato – di cui 5 appartenenti ad A.C.I.STOM. – sono stati estratti i biglietti vincenti della XI edizione della "Lotteria del Volontariato - Città di Cesena 2015-2016".

Quest'anno 23 associazioni (nel 2014-15 erano 21) hanno partecipato all'iniziativa aumentando il numero totale dei biglietti venduti. A.C.I.STOM. ha venduto 4.200 biglietti, di cui 2.092 all'Ipercoop, alla Piastra Servizi dell'Ospedale Bufalini, alla Partita Cesena-Crotone ed in varie occasioni sociali dell'associazione; 2.108 biglietti sono stati venduti in prevendita.

Un sentito ringraziamento va a tutti i volontari attivi che si sono impegnati in questa iniziativa allo scopo di raccogliere fondi e per diffondere informazioni sui progetti di A.C.I.STOM. nel campo della prevenzione delle malattie oncologiche, in particolare lo screening del tumore del colon-retto, la promozione di un sano stile di vita attraverso l'alimentazione ed il movimento, le donazioni di innovative strumentazioni all'Ospedale Bufalini.

Dei 10 premi, 2 sono stati vinti da biglietti venduti dai volontari A.C.I.STOM.: 2° premio (Pacchetto Week-end relax alle terme per 2 persone) biglietto n° 17.464 venduto dall'Avi.Coop a S. Vittore; 4° premio (Buono spesa di € 200,00 per l'acquisto di elettrodomestici e materiale informatico) biglietto n° 17.783 venduto alla Galleria Ipercoop Lungosavio il 13/02/2016 durante la campagna per San Valentino. Sui siti www.acistom.it e www.assipro.it potete trovare l'elenco completo dei biglietti vincenti.

I premi dovranno essere ritirati presso lo sportello di ASS.I.PRO.V.-Cesena entro il 22 luglio 2016. Per informazioni rivolgersi allo sportello di Cesena 0547 / 612 612.



AVVISI: Primo mercoledì del mese, incontri di coordinamento soci e volontari Acistom:
ultimo incontro di primavera: mercoledì 1° giugno 2016;

incontri d'autunno mercoledì 5 ottobre, 2 novembre e 7 dicembre, ore 15.30-17.00

un ciclo d'incontri di formazione con specialisti.

- **Gruppo di auto-mutuo-aiuto per stomizzati e loro famigliari,**

incontri autunnali con la dott.ssa Briganti: **giovedì 29 settembre e 24 novembre, ore 16.00-17.30.**

* Fino al 14 dicembre, **gli stomizzati residenti nei comuni dell'Unione Valle Savio** (vedi articolo altrove in questo notiziario) **possono presentare all'A.C.I.STOM. richiesta di contributo per il consumo dell'acqua 2016.**

* **Da giovedì 21 luglio a martedì 23 agosto 2016 chiusura estiva della sede A.C.I.STOM.**

PROSSIME USCITE



Metà agosto 2016: SERATA DELLA SOLIDARIETÀ all'IPPODROMO DEL SAVIO

Agosto 2016: PELLEGRINAGGIO alla BASILICA DELLA MADONNA DEL MONTE

S. Messa officiata dal Priore, Don Gabriele, seguita da visita guidata all'Abbazia

Dal 04 all'11 settembre 2016: SOGGIORNO MARINO in GARGANO a PESCHICI

Domenica 25 settembre 2016: FESTA DEL LATTE alla Centrale del Latte di Cesena (Martorano).

Domenica 9 ottobre 2016: UNA DOMENICA D'AUTUNNO A COLLEVALENZA (PG)

Il Santuario dell'Amore Misericordioso a Todi

Novembre-dicembre 2016: MERCATINI NATALIZI (da definire)

AGEVOLAZIONI FISCALI

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

- C/C Postale n° 19208578 A.C.I.STOM. - Via Serraglio, 18 - 47521 Cesena
- C/C Bancario n° 50673 BANCA DI CESENA CREDITO COOPERATIVO - Viale Bovio, 80 - 47521 Cesena
- C/C Bancario n° 31236 CASSA DI RISPARMIO DI CESENA - SEDE CENTRALE - C.so Garibaldi, 18 - 47521 Cesena
- C/C Bancario n° 9003101 BANCA SVILUPPO - Via Veneto, 15 - 47521 Cesena

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.

