

# Associazione VALTROMPIACUORE

Via Zanardelli 143- 25063 Gardone V.T.

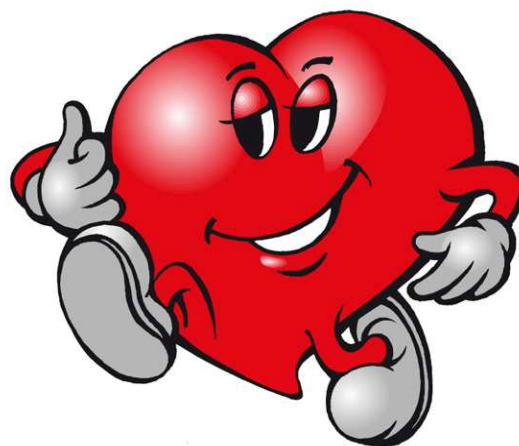
[www.valtrompiacuore.it](http://www.valtrompiacuore.it)

[info@valtrompiacuore.it](mailto:info@valtrompiacuore.it)

Facebook: valtrompiacuore

Twitter: @valtrompiacuore

Tel/fax 030 8912382



## In Valle con il cuore: sensibilizzazione alla prevenzione delle malattie cardiovascolari

Con il Patrocinio di:



Azienda Ospedaliera  
Spedali Civili di Brescia  
Ospedale di Gardone V.T.



PROVINCIA  
DI BERGAMO  
ASSESSORATO  
AL VOLONTARIATO

Affiliata a



**VALTROMPIACUORE**  
Associazione informativa  
per la prevenzione delle malattie cardiovascolari

*UN ANGOLO NUOVO*

*Se riuscirò ad aprire  
un angolo nuovo  
nel cuore di un uomo  
per lui  
non sarò vissuto invano.*

*(GIBRAN - Le parole dette)*



**VALTROMPIACUORE**  
25063 Gardone V.T. - via G. Zanardelli, 143  
Tel/Fax 030 8912382 - e-mail: [info@valtrompiacuore.it](mailto:info@valtrompiacuore.it)  
web: [www.valtrompiacuore.it](http://www.valtrompiacuore.it)  
 [valtrompiacuore](https://www.facebook.com/valtrompiacuore)



**Aiutaci  
a migliorare  
la vita**

Iscri. sez. P/Promozione Sociale Iscri. n. 4545/05/07/2100 Reg. Prov. n. 145

L'associazione nata a Gardone Val Trompia nel 2007 si pone come obiettivi:

- Favorire la promozione di iniziative per introdurre la cultura della **prevenzione** in tutte le fasce d'età, particolarmente nelle giovani (“**STILI DI VITA**”)
- Promuovere iniziative volte a diffondere la conoscenza della patologia cardiovascolare;
- Raccogliere fondi e contributi per svolgere le attività utili al raggiungimento degli scopi dell'associazione;
- Favorire ogni forma di collaborazione con organizzazioni di volontariato affini.

Dall'inizio dell'attività ad oggi il lavoro si è concentrato sull'informazione sui rischi cardiovascolari e sulla raccolta di fondi per l'acquisto di macchinari utili al presidio ospedaliero di Gardone Val Trompia.

Ad oggi sono più di 1000 le persone coinvolte dall'associazione tra sostenitori, amici e simpatizzanti, che ci sostengono in ogni nostra iniziativa.

L'associazione organizza anche eventi di natura culturale (pubblicazione di libri) e crede che questi, come i concerti organizzati negli anni scorsi, possano essere un buon viatico per diffondere i suoi principi.

Anche la musica e la lettura (vedi i libri a disposizione dei degenti del reparto di cardiologia), infatti, fa bene al cuore.

Tuttavia anche l'acquisizione delle più sofisticate attrezzature non può sostituire la necessaria consapevolezza sulla cura di sé e del proprio cuore che ogni persona deve avere. In questo senso è indispensabile informare perché insorgono le malattie cardiovascolari e quali sono i fattori di rischio coronarico. È importante inoltre iniziare con i **giovani** perché da adulti possano seguire piccole e sagge regole di vita. Infatti aterosclerosi, ictus cerebrale e infarto miocardico sono eventi che colpiscono soprattutto gli anziani ma che si possono prevenire adottando sani stili di vita sin da giovanissimi. Ma non solo: sono tanti i bambini e i ragazzi che ogni anno vengono ricoverati, ad esempio per aritmie cardiache, infarto miocardico acuto, cardiomiopatie o insufficienza cardiaca.

Le malattie cardiovascolari sono al primo posto nei paesi occidentali, Italia compresa, per cause di morte, eppure sembrano fare sempre meno paura. Bisogna insegnare a non ignorare i sintomi ed ad imparare ad aver cura del proprio cuore, a partire dai banchi di scuola.

Attraverso questo progetto l'associazione intende promuovere incontri di informazione/prevenzione, condotti da cardiologi esperti finalizzati a fornire ragazzi strumenti e conoscenze utili a prevenire l'insorgenza di malattie cardiovascolari, nonché a promuovere corretti stili di vita.

IL NUOVO PROGETTO E' RIVOLTO AI RAGAZZI DI TUTTE LE CLASSI DI PRIMA MEDIA, DI TUTTI GLI ISTITUTI SCOLASTICI DELLA VALTROMPIA. A.S. 2012/2013  
DAL TITOLO:

## **“A SCUOLA ..... DI CUORE”**

**Le classi coinvolte in questo progetto sono 49**, In tutta la Valle Trompia, nelle località di Bovegno, Collio, Lodrino, Tavernole, Bovezzo, Concesio, Gardone V.T. Lumezzane P, Lumezzane S.A., Lumezzane S.S., Marcheno, Nave, Polaveno, Villa Carcina, Sarezzo.

**Il totale degli alunni è 1046**

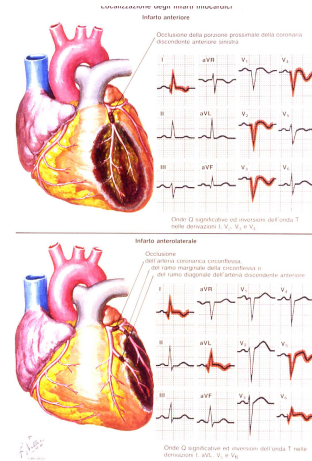
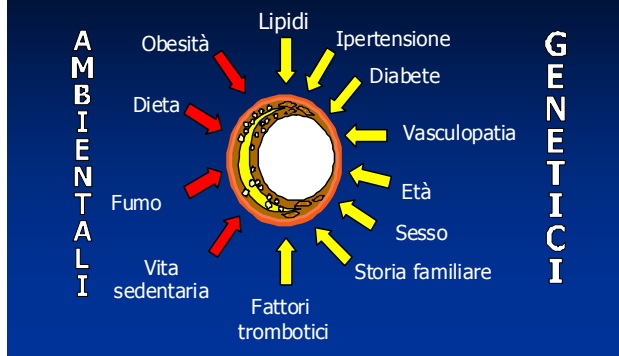
Gli incontri saranno organizzati in collaborazione con i Dirigenti scolastici coadiuvati dai professori ai quali verrà chiesta la disponibilità di spazi idonei all'accoglienza di massimo 40 ragazzi. L'associazione si doterà della strumentazione audiovisiva necessaria per agevolare una rapida e puntuale comprensione dei messaggi offerti.

Durante l'incontro verrà distribuito l'opuscolo **INFORMATIVO** dell'associazione ed un apposito questionario da compilare con lo scopo di stimolare l'interesse da parte dei ragazzi.

Al termine del progetto sono previsti degli elaborati, da parte delle singole classi, riguardanti i temi in discussione, da esporre attraverso una mostra realizzata in una struttura da definire (Villa Mutti Bernardelli - Villa Glisenti o altro luogo) nel mese di giugno 2013 con successiva premiazione dei 3 lavori più significativi per ogni comprensorio, valutati da una giuria da definire.

Obiettivo specifico del presente progetto per il quale si chiede il finanziamento ha lo scopo di diffondere ed inculcare la parola **PREVENZIONE** (che significa arrivare prima che il cuore si ammali), già a livello scolastico, la coscienza della tutela della propria salute, ed in particolare dell'apparato cardiovascolare, valorizzando **“stili di vita”** e alimentazione sana (prima che i cattivi **stili di vita** si radichino), presso le classi di 1a media di tutti gli Istituti della Valle Trompia.  
**Ognuno di noi può essere il primo cardiologo del proprio cuore.**

## Aterosclerosi: Una Condizione Multifattoriale



La riduzione della capacità fisica correlata all'età non è dovuta solo al processo fisiologico dell'invecchiamento ma anche alla diminuzione delle attività fisiche quotidiane

Non si è mai troppo anziani per non trarre beneficio da un'attività fisica

Un cuore allenato è un cuore che si mantiene giovane, che fa vivere meglio la quotidianità e si accompagna ad un umore positivo, condizione che contribuisce a vivere più a lungo



Esempi di diapositive proiettate

### ATTUAZIONE PROGETTO:

ore 2 di intrattenimento interattivo per ogni classe (max 2 per volta), con l'ausilio di presentazioni di semplici slide utili a trasmettere messaggi chiari ed efficaci a tutti gli uditori.

Dopo la presentazione delle immagini seguirà un dibattito in cui le competenze professionali dei relatori saranno disponibili per risolvere dubbi, rispondere a quesiti, orientare i ragazzi ad una corretta prevenzione ed ad adeguati stili di vita.

Tali lezioni saranno tenute da Cardiologi specialisti in servizio presso la Cardiologia dell' Ospedale di Gardone VT , Azienda ospedaliera Spedali Civile di Brescia . Il materiale informativo verrà fornito dalla Associazione Valtrompiacuore, che metterà anche a disposizione il nuovo

ecocardiografo recentemente acquisito e consegnato in comodato d'uso alla Cardiologia di Gardone VT, sia per la visione che dimostrazioni pratiche della attività cardiaca "in vivo".

Gli incontri con gli alunni inizieranno verso la fine di ottobre del 2012 e termineranno verso la metà di maggio del 2013

### A.S. 2012/2013

N.	SCUOLA	DENOMINAZIONE	LOCALITA'	TEL	FAX	Adesioni progetto	
						Classi	n. alunni
1	I.C.	"Caduti per la libertà"	BOVEGNO	926230	9259009	4	63
2	I.C.	Bovezzo	BOVEZZO	2711398	2711398	4	85
3	I.C.	Concesio	CONCESIO	2751740	2754201	6	136
4	I.C.	Gardone V.T.	GARDONE V.T.	8912143	8913410	6	136
5	I.C.	"D. Alighieri"	LUMEZZANE P.	871146	871841	4	85
6	I.C.	"V. Bachelet"	LUMEZZANE S.A.	827300	826731	3	67
7	I.C.	"M. Seneci"	LUMEZZANE S.S.	8925430	8924777	3	62
8	I.C.	Marcheno	MARCHENO	8960336	8960464	3	63
9	I.C.	Nave	NAVE	2537490	2534680	5	111
10	I.C.	Polaveno	POLAVENO	84288	8949959	2	32
11	I.C.	"T. Olivelli"	VILLA CARCINA	881023	8982701	4	82
12	I.C.	"G. La Pira"	SAREZZO	802170	8901228	6	151
totali						50	1.073

Inoltre nel corso del 2012/13 continuerà la campagna di informazione/prevenzione presso i rimanenti comuni della Valle Trompia (ne sono rimasti circa 4) a completamento del programma iniziato nel 2010.

Questo è di fondamentale importanza per il raggiungimento del maggior numero possibile di cittadini grazie alla sinergia con le strutture pubbliche, amministrative e sanitarie del territorio, senza le quali il lavoro dell'associazione avrebbe un'efficacia minore. Tutte le amministrazioni si sono rese disponibili a collaborare mettendo a disposizione spazi e supporto nella pubblicizzazione delle iniziative attraverso canali propri.

Per parte loro i soci volontari, sostenitori, amici, simpatizzanti dell'associazione metteranno tutto il loro impegno in risorse, lavoro, anima e "CUORE" perché il progetto proposto e gli altri in essere possano avere lunga vita.

Siamo un motore sempre acceso, sempre in movimento. Accendere una fiaccola, forse non è difficile, ma mantenerne viva la fiamma è impresa di non poco conto.