



Associazione "CLUB AMICI DEL CUORE"

Organizzazione "ONLUS"

Iscritta nel Registro Regionale delle organizzazioni di volontariato n. TV 0180
Personalità Giuridica di Diritto Privato - c/c Postale 17605312
Iscritta nel Registro Regionale delle Persone Giuridiche
Cod. Fiscale 90001180265 - Tel. 0423 732483 - 0423 732314
31033 Castelfranco Veneto (TV) - Via Dei Carpani16/Z - caselle postale 20
Sito: www.clubamicidelcuore.org – e-mail: info@clubamicidelcuore.org

NOTIZIARIO GIUGNO 2015

Il Consiglio Direttivo porge a tutti voi un caro saluto ed un vivo ringraziamento, perché grazie al contributo di tutti, volontari e soci, le attività della nostra Associazione stanno non solo procedendo, ma anche allargandosi trovando positivi riscontri.

Iscrizioni: il rinnovo del tesseramento all'Associazione Club "Amici del Cuore" Anno 2015 scadrà il 31 ottobre 2015 e con esso il diritto ai servizi. Ad oggi hanno rinnovato la loro adesione oltre 800 soci. **L'importo per il rinnovo della tessera è sempre di euro 15,00: chi non avesse ancora rinnovato si affretti, la segreteria è aperta anche nel mese di luglio.** Si può effettuare il versamento durante tutte le nostre attività sociali oppure mediante bollettino postale sul C.C/ P n° 17605312.

Avviso importante:

- 1) chi non è in regola con il tesseramento da più di due anni non riceverà più il nostro Notiziario;
- 2) chi non è in regola con il tesseramento annuale, non ha diritto di usufruire delle agevolazioni dei soci (colloqui cardiologici e psicologici gratuiti, sconti, controlli periodici pressione, colesterolo, glicemia ecc.)

Dichiarazione dei redditi: 5 x 1000 Codice Fiscale N° 90001180265

Vogliamo anticipatamente ringraziare quanti nel corso di questi mesi del 2015 hanno sottoscritto o sottoscriveranno il 5 x 1000 a favore della nostra Associazione.

Chiusura per il periodo estivo - Segreteria. Durante la pausa estiva la segreteria sarà aperta durante i mesi di giugno e di luglio nei giorni di martedì e mercoledì con il seguente orario: 8.30-11.30, mentre sarà chiusa nel mese di agosto. La segreteria riaprirà martedì 1 settembre.

Programmi ed attività 2015-2016.

Di seguito una breve sintesi informativa sulle varie attività e programmi nell'anno di attività 2015-16, come definiti dal Consiglio Direttivo riunitosi in data 16 giugno.

Attività di assistenza e segreteria proseguirà come sempre fatto grazie alla disponibilità offerta dalla signora Marisa Petenà e, a partire dal prossimo mese di settembre, dalla signora **Luigina Colbalchini**, che sostituisce Luciana Pederiva, volontarie, nonché dai volontari Natale Bolzan, Orfeo Busnardo, Marino Mazzocca e Bepi Perin. E' stato deciso l'allargamento dell'apertura della segreteria al venerdì mattina dalle ore 8:00 alle ore 12:00 in concomitanza con il mercato cittadino. Vi ricordiamo di seguito i numeri di telefono della segreteria **0423732483 – 0423732314** e quello del cellulare della signora **Marisa Petenà, 347 3125101.**

Colloqui Cardiologici nella nostra sede. Le visite cardiologiche proseguiranno visto il successo che hanno avuto e fino alla fine del 2015 sarà il dott. Valente ad assicurare la sua presenza. A partire da inizio 2016 probabilmente sarà un altro medico a garantire il servizio, perché vogliamo dare a tutti i medici di Cardiologia la possibilità di collaborare con la nostra Associazione. Ricordiamo che le visite sono su prenotazione e coordinate dalla nostra segreteria, **telef. 0423 732314** nella persona della signora **Marisa Petenà, tel. 347 3125101**, e della signora **Luigina Colbalchini tel. 348 2489314.**

Colloqui con psicologo nella nostra sede. I colloqui psicologici con la dott.ssa Bissacco proseguiranno. Ci sentiamo in dovere di sollecitare gli iscritti che ne sentissero la necessità a prendere appuntamento tramite la segreteria, **tel. 0423 732314** nella persona della signora **Marisa Petenà, tel. 347 3125101**, oppure nella persona della signora **Luigina Colbalchini tel. 348 2489314.**

Giornata del Cuore e di Prevenzione. Il Consiglio Direttivo ha ritenuto fondamentale allargare ad altri paesi del territorio il servizio di prevenzione offerto con le Giornate del Cuore anche per rafforzare e rendere ancora più visibile la presenza dell'Associazione. Le Giornate del Cuore saranno a:

- Castelfranco V.to il 4 Ottobre 2015;
- Pederobba l'8 Novembre 2015 presso le Opere Pie D'Onigo in collaborazione con l'Associazione Amici del Cuore di Montebelluna;
- Loria, Resana e Riese nella prima metà del 2016.

La buona riuscita di queste giornate è anche legata alla collaborazione dei soci residenti nelle località indicate. Vi invitiamo a prendere contatto con il Vice-Presidente Bepi Perin, telefono 348 5521385 ed e-mail bepi.perin@gmail.com per offrire numerosi la vostra collaborazione e suggerimenti.

Attività informativa e formativa. Progetto Stile di Vita e Salute

Attività di ginnastica riabilitativa di mantenimento e Nordic Walking. Novità !!!!!

Ginnastica riabilitativa. I corsi con la collaborazione dei tre istruttori professionali abilitati hanno trovato riscontro positivo nella soddisfazione dei partecipanti e gli esercizi proposti nella versione videocassetta sono stati anche visionati ed approvati dalla dott.ssa Colangeli. Durante l'estate verranno predisposte tre nuove cassette e verranno acquistati dei pesi per allargare la gamma degli esercizi. I corsi riprenderanno il 7 settembre nei medesimi orari dell'anno appena finito e con gli istruttori Bianca Carlesso e Diego Brombal il lunedì mattina nella palestra 1 e 2, nel pomeriggio del lunedì ed il martedì mattina ci sarà Alessio Pavan.

Vi chiediamo di comprendere ed accettare che l'iscrizione ai corsi di ginnastica riabilitativa passerà da 35,00 a 40,00 €/trimestre. L'iscrizione per due mesi passerà invece a 30,00 € e quella mensile a 20,00 €.

Nordic Walking nuova attività proposta ai soci. Il Consiglio Direttivo in collaborazione con Nordic Walking Brenta ADS, certificata dalla Scuola Italiana di Nordic Walking, intende offrire ai soci interessati l'opportunità di praticare questo tipo di camminata, finalizzata al benessere dei praticanti. Il Nordic Walking si definisce una tecnica di camminata sportiva che viene praticata con l'ausilio di appositi bastoncini. Può essere praticato in tre livelli in base al tipo di impegno settimanale e all'intensità del lavoro che si va a svolgere: benessere con una camminata tranquilla e terapeutica, fino al fitness ed allo sport con allenamenti per migliorare e sviluppare la performance atletica. Applicando la tecnica corretta del Nordic walking, che implica l'utilizzo di bastoncini, si riesce a coinvolgere gran parte della muscolatura corporea rendendo la camminata un esercizio aerobico di grande efficacia. Come lo sci di fondo anche questo sport è un ottimo allenamento cardiovascolare e la pratica regolare e continuativa migliora considerevolmente le prestazioni del cuore e dei polmoni, oltre a tonificare e rinforzare la muscolatura di tutto il corpo.

I corsi base hanno la durata di 6 ore distribuite in 4/5 lezioni settimanali, terminano con la consegna di un diploma, si terranno in data e località dell'area di Castelfranco da definirsi con l'Associazione. Dopo l'iscrizione e la partecipazione al corso base verrà stabilita una camminata settimanale in cui i soci potranno applicare le tecniche acquisite accompagnati da un istruttore e partecipare, a loro discrezione, alle attività organizzate dalla associazione Nordic Walking per tutto il periodo di validità della tessera di iscrizione all'associazione medesima.

Il costo del corso proposto, compresa iscrizione all'Associazione Nordic Walking Brenta a.s.d., assicurazione e uso dei bastoncini per tutte le lezioni è:

- **SOCI AMICI DEL CUORE** € 40,00
- **NON SOCI** € 60,00

Il corso verrà attivato in presenza di un minimo di 10 iscritti.

Conferenza di presentazione dei corsi di ginnastica riabilitativa e di Nordic Walking. Venerdì 28 Agosto alle ore 20.45 presso il Centro Bordignon a Castelfranco V.to si terrà una conferenza di presentazione dei corsi di Ginnastica Riabilitativa e di Nordic Walking. Gli istruttori presenteranno obiettivi e motivazioni degli esercizi proposti con l'ausilio di mezzi audiovisivi. La partecipazione alla conferenza è libera ed

aperta a tutti, iscritti e non iscritti all'Associazione.

Conferenze a Castelfranco ed Pederobba In collaborazione con le Opere Pie D'Onigo verranno organizzate anche quest'anno una serie di conferenze sia presso la nostra sede che a Pederobba su temi che riguardano la salute ed il benessere, ma anche cambiamenti culturali, sociali e comportamentali che l'evoluzione della scienza medica, delle sue possibilità terapeutiche ed organizzative e della società producono.

Venerdì 8 maggio scorso, presso il Liceo Giorgione per tre classi di 4° Scientifico ha avuto luogo, patrocinata ed organizzata dalla nostra Associazione, la conferenza del Dott. Valente sul cuore: Funzionamento e Fattori di rischio. L'evento è stato seguito con interesse ed attenzione. E' stato un test per noi per valutare e tarare questo strumento prima di allargarlo ad altre scuole del territorio nel corso del prossimo anno scolastico.

Attività di sensibilizzazione alla salute nel mondo dei giovani attraverso la presenza nella scuola.

La positiva esperienza e riscontro avuti sia con la distribuzione dei calendari 2015 di Conacuore che con la conferenza tenuta dal dott. Valente alle classi 4° Scientifico del Liceo Giorgione ci hanno rafforzato nella convinzione che è opportuno proseguire in questa attività coinvolgendo anche altri istituti. Il Consiglio ha quindi deciso di confermare sia la distribuzione dei calendari alle scuole superiori della città che l'organizzazione di conferenze sulla salute in alcuni istituti cittadini. Il Consiglio auspica che tra i soci emerga qualcuno interessato a seguire in prima persona questa attività così importante stante la rilevante quantità di impegni.

Vita Associativa

Gita alle Valli di Comacchio.

Per **domenica 27 settembre** abbiamo programmato la gita indicata. Partenza prevista per le ore 6,30 dal piazzale antistante il palazzetto dello sport, sosta per la colazione in autogrill, arrivo previsto a Comacchio per le ore 10, per iniziare la navigazione nelle valli. Il programma prevede la visita alla città di Comacchio e la navigazione nelle sue valli che rappresentano la "capitale" ed il "cuore" del Delta del Po. Avremo modo di immergerci in una natura incontaminata a pochi passi dal mare, in uno dei più straordinari ecosistemi europei. Pranzo di pesce in un ristorante di Comacchio dal ricco menu. Pomeriggio: passeggiata per le strade e piazze di Comacchio per ammirare il "Trepponti", senza dubbio il monumento più rappresentativo della città lagunare. Il costo, con un minimo di 50 partecipanti, è di euro 65,00 e prevede viaggio in pullman G.T. di Autoservizi & Viaggi Danieli, colazione a base di strudel, giro in barca e pranzo a base di pesce. Prenotazioni entro il 10 settembre presso segreteria (tel. 0423/732483 – Daniele Fiorin: cell. 3408926211.).

Passeggiate:

Visto il successo riscosso e considerata la disponibilità manifestata dai volontari Dino Beltrame e Marino Mazzocca, che ringraziamo di cuore, offriamo ai nostri associati la possibilità di partecipare ad interessanti e salutari passeggiate:

Sabato 29 agosto: Passeggiata alle Risorgive del Sile-Casacorba: ore 18.00, partenza dalla Trattoria Cavin dei Cavai. Ricordiamo a tutti questa passeggiata oramai tradizionale e vi invitiamo ad iscriverci per tempo (**entro mercoledì 26 agosto**) contattando la nostra segreteria, ovvero chiamando l'associato sig. Alberto Calzavara (cell. 3343132804). Costo socio euro 3,00 che copre anche una gustosa pastasciutta al termine della passeggiata. **Proviamo a vincere il premio del gruppo più numeroso!**

Sabato 19 settembre: Lungo il sentiero del "RU". Partenza alle ore 15,00 dal piazzale della chiesa di San Zenone degli Ezzelini. Il percorso di andata è di circa 3,5 Km e si arriva all'agriturismo "Al Portego". Sosta con spuntino a base di prodotti locali prima del ritorno. Costo spuntino euro 6,00.

Domenica 20 settembre: passeggiata del Giorgione. Partecipiamo numerosi a questo annuale appuntamento organizzato dalla Pro Loco.

Mercoledì 30 settembre: Lungo il Muson dei Sassi verso Camposampiero – Partenza alle ore 15,00 dall'agriturismo "Dal Moro" – Treville. Si seguirà il Muson per circa 3 Km e ritorno all'agriturismo per lo spuntino (euro 6,00);

Mercoledì 14 ottobre: Lungo il sentiero degli Ezzelini. Partenza ore 15,00 dalla chiesa di Villarazzo. Arrivo dopo circa 3 Km all'agriturismo "Ai Bagolari". Sosta con spuntino – costo euro 6,00. **In caso di maltempo le passeggiate organizzate dall'Associazione verranno spostate al sabato o al mercoledì successivo.**

Collaborazioni con gli Amici del Cuore di Montebelluna

Nell'ambito della strategia di collaborazione con l'Associazione degli Amici del Cuore di Montebelluna, è stato deciso di indirizzare alle autorità politiche ed amministrative regionali, provinciali e comunali una lettera, sottoscritta dai membri dei Consigli Direttivi delle due Associazioni, finalizzata a favorire una decisione sull'assetto organizzativo degli Ospedali di Castelfranco e Montebelluna basata su criteri di eccellenza, efficienza ed efficacia dei servizi, nell'interesse dell'intero territorio ULS 8.

Informazioni: Vi ricordiamo che:

- per avere informazioni su attività associative, gite e passeggiate potete rivolgervi in palestra al n. 0423 732314 (vedi orario di apertura) o presso la sede: 31 033 Castelfranco Veneto (TV) Via dei Carpani, 16/z
- Il modo più semplice e rapido per dare ed avere informazioni dall'Associazione è scrivendo al nostro indirizzo e-mail: info@clubamicidelcuore.org
- Vi invitiamo a visitare il sito internet, rinnovato ed aggiornato in collaborazione con l'ing. Paolo Berro, nominato nostro socio onorario, www.clubamicidelcuore.org
- Per i fans di Facebook l'invito è di chiedere l'amicizia a: club amici del cuore

A tutti un sincero grazie per il sostegno che ci date e per quanto farete per la nostra associazione ed il più cordiale saluto.

Castelfranco Veneto, 29 giugno 2015

IL CONSIGLIO DIRETTIVO

