



Associazione
CLUB AMICI del CUORE
CASTELFRANCO VENETO



Conacuore
ONLUS
COORDINAMENTO REGIONALE
ASSOCIAZIONI DEL CUORE

QUESTIONI DI CUORE

NOTIZIARIO DEL MESE DI GIUGNO 2019



La dottoressa Paola Zanco, dietista presso il Centro di Medicina di Castelfranco Veneto e nostra collaboratrice, in questo numero interviene nella rubrica del benessere con un articolo sulla dieta mediterranea.



● NOTIZIE UTILI

Iscrizioni

L'importo per il rinnovo della tessera 2019 è sempre di euro 15,00. Ricordiamo che In adeguamento alle nuove norme della legge per il Terzo settore abbiamo stabilito che a partire dal 2018 l'anno sociale decorre dal 1 gennaio di ogni anno e termina il 31 dicembre. **Nuova scadenza per il pagamento del rinnovo della tessera annuale.**

Il Consiglio Direttivo per ragioni contabili, organizzative e di opportunità ha deciso che il pagamento della tessera annuale va effettuato **al più tardi entro il 31 maggio di ogni anno**, perché questa data coincide con la sospensione delle attività e dei corsi. Siete pregati di affrettarvi, se non avete già provveduto.

Gli iscritti ai corsi di ginnastica riabilitativa e di yoga posturale devono versare la quota contemporaneamente all'iscrizione al corso. La quota può essere versata durante tutte le nostre attività sociali oppure mediante bollettino postale sul **C.C/P n° 17605312**, che troverete allegato nella busta assieme al Notiziario o tramite versamento bancario **IBAN IT90F0891761564019000065036**.

Ricordiamo a tutti la necessità di presentare **il certificato di idoneità per l'iscrizione ai corsi di ginnastica riabilitativa e yoga posturale 2019-20.**

Corsi di training autogeno. Con il nuovo anno di attività la novità dei corsi di Training Autogeno entreranno a far parte della proposta dell'associazione ai suoi associati. Maggiori informazioni all'interno nella parte dedicata.

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, psicologici e dietetici gratuiti, sconti, controlli periodici pressione, colesterolo, glicemia ecc. e non ha diritto di voto nelle assemblee.

Orari di apertura della segreteria. Ricordiamo a tutti che la segreteria soci è aperta con i seguenti orari:

Mattino:

Lunedì – Martedì – Giovedì – Venerdì
dalle ore 8:00 alle ore 11:30

Pomeriggio:

Lunedì – Giovedì
dalle ore 15:30 alle ore 19:30
Venerdì
dalle ore 8:30 alle ore 11:30

Controlli periodici nella ns. sede: ricordiamo a tutti che i prelievi per il controllo del livello di colesterolo e glicemia saranno effettuati **nella mattinata di**

- Martedì 1 ottobre dalle ore 9:00 alle 11:00

- Giovedì 3 ottobre dalle ore 9:00 alle 11:00 e dalle ore 15:00 alle 18:00

Importante presentarsi a digiuno da almeno due ore

● SOMMARIO

Editoriale

Saluto del Presidente Giovanni Pavan.- pag. 3

La Rubrica dei lettori - pag. 4 - 5

La Rubrica del benessere

Intervento della dott.ssa Paola Zanco..... - pag. 6-7-8

Riforma della Sanità ed impatto sulla funzione generalista del nostro ospedale - pag. 9

Sintesi Verbale Assemblea Ordinaria e codice terzo settore..... - pag. 10-11

Assemblea Conacuore..... - pag. 12

Novità organizzative..... - pag. 13

Assicurazione infortuni - Progetto di stile di vita e salute. - pag. 14

Corso di training autogeno - Colloqui dietetici e psicologici Nella nostra sede - pag. 15

Corsi di ginnastica riabilitativa e yoga posturale - pag. 16

Conferenze nelle scuole - Giornate del Cuore del 2° semestre 2019 - pag. 17

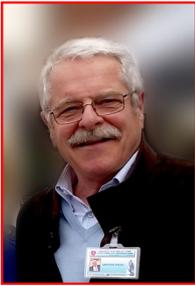
Vita Associativa..... - pag. 18

5 X 1000 - pag. 19

Controcopertina -pag. 20



“QUESTIONI DI CUORE”
periodico trimestrale di
informazioni dell'Associazione
“CLUB AMICI DEL CUORE”
di Castelfranco Veneto, distribuito
gratuitamente ai propri soci e
simpatizzanti.

**Carissime/i associati e lettori tutti,**

i corsi di ginnastica e le attività associative sono quasi del tutto terminate e si stanno avvicinando le vacanze estive, che per alcuni sono già iniziate. Prima di salutarci in attesa di riprendere le attività associative un breve aggiornamento e l'annuncio dei programmi futuri per il secondo semestre 2019. Il positivo riscontro avuto dal 1° numero del notiziario "Questioni di Cuore" ci incoraggia a andare avanti sulla strada intrapresa, rendendolo sempre più interessante anche con il Vostro contributo di commenti, lettere alla "**Rubrica dei Lettori**", idee. La "**Rubrica del Benessere**" vede questa volta l'intervento della **dott.ssa Paola**

Zanco che accompagnerà le nostre vacanze con i suoi consigli.

Non facciamo politica, ma le decisioni della politica influenzano la nostra vita quotidiana e non possiamo esimerci dall'esprimere la nostra solidarietà a chi nelle istituzioni e fuori dalle stesse lavora **per il futuro dell'Ospedale S. Giacomo**, fiore all'occhiello della città e del distretto sanitario ex-ULSS8, futuro definito dalle schede ospedaliere approvate in via definitiva il 14 maggio 2019 dalla Giunta Regionale del Veneto. Al momento la nostra Cardiologia non è toccata da ridimensionamenti, ma lo è l'ospedale generalista che praticamente viene fagocitato dallo IOV con potenziali gravi inefficienze per i pazienti non oncologici, ed è definito come ospedale di rete, cioè di terzo livello. L'assenza di certezza sulla presenza duratura dello IOV – anche con la realizzazione a parole della radioterapia rende ancora più incerto e nuvoloso il futuro.

L'assemblea dei soci, riunitasi il 7 Aprile al Patronato Pio X ed onorata dalla presenza del nostro primario dr. Cernetti, del Vice-Sindaco Giovine, degli assessori alla Sanità prof.ssa Piva e quello allo Sport ed associazionismo Didonè, ha approvato all'unanimità la relazione al bilancio sociale ed economico-finanziario 2018 come pure al preventivo 2019 (la relazione, il bilancio consuntivo e preventivo, il verbale dell'assemblea soci sono a disposizione nel nostro sito www.clubamicidelcuore.org) e per la consultazione presso la segreteria. Il dr. Cernetti nel suo intervento ha rappresentato il disegno organizzativo e gli obiettivi della riforma sanitaria con particolare riferimento all'area cardiologica; il presidente di ringraziamento agli interventi del dr. Cernetti e del Vice-Sindaco signor Giovine si è augurato che la realtà raggiunga gli obiettivi una volta implementata la riforma, ma ha evidenziato come la riforma abbia privilegiato l'aspetto sanitario a scapito del sociale, non considerando che molte patologie hanno origine da disagi sociali e, quindi, presumono la necessità di monitoraggio sociale e prevenzione.

Nuovo statuto sociale: la nuova legge sul Terzo Settore obbliga le organizzazioni di volontariato, ODV iscritte al Registro Regionale, ad adeguare i propri statuti alle disposizioni inderogabili dettate dal Codice del terzo settore e di farlo entro il 2 agosto 2019. Ci siamo attivati e, non appena sarà disponibile con l'aiuto di uno studio notarile la bozza del nuovo statuto, convocheremo un'assemblea ordinaria, come autorizzato dalla legge, che prevede entro la data indicata l'approvazione in modalità semplificata. Vi chiediamo sin d'ora la disponibilità e l'impegno a partecipare all'assemblea, quando convocata, fondamentale per la prosecuzione della nostra comune storia ed attività.

Nelle pagine interne dedicate troverete le informazioni relative a: nuovi aspetti ed assetti organizzativi con i referenti di zona; procedure in materia di privacy, attività ed eventi in fase di programmazione e/o preparazione.

Nuovi soci. Un saluto particolare va ai nuovi 79 soci che, a partire dal 1° settembre 2018 e nel corso del 2019, hanno aderito alla ns. Associazione condividendone spirito, valori, obiettivi. Ad essi va un caloroso benvenuto nell'Associazione

Soci defunti. Un ricordo affettuoso, ed un grazie per il percorso fatto assieme all'Associazione, va ai soci che nel corso dell'anno passato ci hanno lasciato. Alle loro famiglie va la nostra vicinanza e solidarietà. Un ringraziamento particolare va a familiari ed amici che hanno voluto ricordare con una donazione alla nostra associazione chi li ha lasciati.

A tutti voi l'augurio di buona lettera ed un caloroso invito a farci sapere come la pensate, scrivendo all'associazione o telefonando o più facilmente di tutto mandando un vostro e-mail all'indirizzo info@clubamicidelcuore.org



Caro presidente e cari consiglieri, da parecchi anni faccio parte di questa associazione e partecipo con costanza ai corsi di ginnastica e quindi ho avuto modo di constatare le tante cose buone offerte ai soci, con miglioramenti sensibili di anno in anno. Grazie perciò del lavoro che avete e state facendo. Mi permetto però di esternarvi anche una mia personale riflessione, nello spirito di apportare un mio piccolo contributo nella costruzione della nostra benemerita associazione. Riflessione che tocca l'aspetto per me più importante: le relazioni, i rapporti sociali che vengono a svilupparsi fra associati. Spero di non mancarvi di rispetto se dico che a mio parere occorre ancora lavorare per migliorare su questo fronte. Vedo che ancora non vi è quella perfetta coesione da me auspicata fra direttivo e resto del corpo sociale. Penso che occorra "ribaltare" quella costruzione verticistica che in genere forma le società ed anche le associazioni. Cioè chi sta ai "piani alti", proprio perché messi al servizio degli altri, deve ricercare sempre le migliori energie verso la "base", cosicché da valorizzare e coltivare al massimo le relazioni fra tutti gli associati. Sono convinto che molti degli amici che frequentano le nostre palestre sono spinti a parteciparvi, più che dai benefici corporali, dai rapporti piacevoli interpersonali che nascono all'interno dei vari gruppi; in sintesi: più che il fisico è l'anima ad avere bisogno delle cure migliori. Vi ringrazio per l'ospitalità che darete a questa mia riflessione, convinto che saprete dare il giusto valore a questa mia critica. Cordiali saluti.

Caro associato, grazie per il sincero appunto che ci muovi, ma anche perché dimostri di avere una sensibilità particolare, e questo ci fa molto piacere. Non vi è dubbio che, nel momento in cui ci siamo assunti l'onore e l'onere di ricoprire ruoli all'interno del direttivo, ognuno di noi ha soppesato la responsabilità ed il lavoro che tale impegno comporta e la personale disponibilità e preparazione. Penso sia noto a tutti che ad oggi gli impegni e gli oneri in capo a noi volontari siano sempre maggiori e non sempre riusciamo a coprirli nel migliore dei modi. Siamo consci di ciò, ma siamo altresì consapevoli che non possiamo trascurare gli altri impegni che ognuno di noi ha: siano essi lavorativi che familiari. Pertanto, condividendo appieno con te l'importanza che la nostra associazione deve dedicare alle relazioni fra tutti gli associati, uno sforzo maggiore di quanto finora fatto debba da noi essere messo in atto, ma anche con l'invito a tutto il corpo sociale di interpretare nella maniera più corretta la sua adesione all'associazione perché ognuno, nessuno escluso, è chiamato a dare il proprio contributo alla causa del nostro sodalizio. Fra un anno ci sarà il rinnovo del direttivo. E' l'occasione giusta, per chi desidera offrire il proprio contributo, di candidarsi e, nel fare proprie le tue sacrosante osservazioni, di lavorare per migliorare la coesione sociale fra tutti i soci.

Ricambiamo di cuore i migliori saluti.

● L'angolo del socio

Ci fa molto piacere ospitare eventi significativi di nostri associati.

Sono momenti belli da condividere, per chi lo desidera, con la grande famiglia degli amici del cuore.

Accogliamo quindi con gioia il 50° di matrimonio di Angelo Parolin e Lina Sbrissa. Ai simpatici maturi sposi le congratulazioni più vive e l'augurio di un futuro sempre carico di serenità, salute e





Carissimi tutti, è con piacere che accolgo l'invito del nostro Presidente Giovanni Pavan per un inserto sullo stile di vita e il ruolo che gioca l'alimentazione nei confronti della nostra salute. Non è una questione di mode o di tendenze: un'alimentazione sana e un'adeguata attività fisica sono le basi su cui costruire il nostro benessere. Il nostro corpo è il frutto di milioni d'anni di evoluzione ed è perfettamente adattato allo stile di vita che più a lungo i nostri antenati hanno mantenuto, noi siamo gli eredi di questi cacciatori-raccoglitori, uomini e donne che passavano gran parte del loro tempo alla ricerca attiva del cibo, percorrendo ogni giorno decine di chilometri alla ricerca di quelle prede, animali, frutta, vegetali e tuberi, che avrebbero garantito la sopravvivenza della tribù: **un'alimentazione essenziale e tanto movimento**, queste le condizioni in cui il nostro corpo, con i suoi raffinati meccanismi biochimici, si è evoluto. In fondo fino ad una cinquantina di anni fa la vita quotidiana prevedeva una buona dose di attività fisica: si camminava, si salivano le scale, si facevano piccoli e grandi lavori manuali in casa e fuori. Purtroppo mentre ci facevamo più pigri avveniva anche un'altra trasformazione, più insidiosa e dalle conseguenze ancor più devastanti: le nostre tavole si riempivano di cibo, cibo a buon mercato, ricco di calorie e povero di nutrienti, cibo spazzatura fatto apposta per solleticare il nostro gusto per il dolce, il grasso, il salato. Porzioni sempre più abbondanti di cibi sempre più ricchi, sempre a portata di mano. La miscela è esplosiva: declino dell'attività fisica e aumento del consumo di cibo. Il risultato è un aumento delle patologie legate a questo stile di vita, quali le malattie cardiovascolari, ipertensione, infarto, ictus, tumori, obesità, diabete, malattie neurodegenerative...ma per combatterle abbiamo delle "armi" preventive che non usiamo a sufficienza. Fin dai tempi di Ippocrate è apparso chiaro che la nostra salute dipende in modo stretto dallo stile di vita che adottiamo e dall'alimentazione. Che sia necessario mangiare bene per vivere bene ormai è assodato, alimentazione e salute sono strettamente legate così come alimentazione e malattie. Quindi è tutta questione di scelte, di abitudini, che ripetute nel tempo, determinano differenti risposte metaboliche. Ma qual è la migliore "cura" alimentare per il benessere del nostro cuore, del nostro corpo e della nostra mente? Perché se ne sentono davvero di tutti i colori, creando una enorme confusione.

segue a pagina 7

LA RUBRICA DEL BENESSERE

E non mi riferisco a diete, dimagranti o altro, ma alla consapevolezza nutrizionale, al fatto di “conoscere” per “rendersi conto”.

Forse è più semplice e importante capire e definire quali sono gli errori che dobbiamo evitare di commettere e da qui adottare delle abitudini differenti. Praticamente potrei chiedermi quante volte scelgo le patatine fritte, snack vari e dolcetti rispetto alla frutta e alla verdura, per esempio. Perché esistono alcuni errori che sono stati messi in relazione con numerose malattie che ci colpiscono e la correzione di questi risulta il primo passo che possiamo fare per prevenirle.

Mangiamo troppi zuccheri e cereali raffinati: dolci, bibite, prodotti già pronti all'uso carichi di sale e zuccheri aggiunti, grissini, crackers hanno invaso le nostre tavole e destabilizzato la glicemia con impennate nella produzione di insulina che causa numerose alterazioni metaboliche. Anche per quanto riguarda i grassi dobbiamo fare attenzione, soprattutto a quelli presenti in moltissimi prodotti industriali, dobbiamo fare attenzione al consumo di carni lavorate, carni bruciate o eccessivamente cotte; si sbaglia per eccesso e si sbaglia per la qualità scadente, dal punto di vista nutrizionale, dei cibi consumati.

La Piramide alimentare che rispecchia la Dieta Mediterranea ha in sé una combinazione di alimenti che sappiamo essere positivi nella correlazione nutrizione-salute ma dobbiamo intenderci su cos'è la dieta mediterranea. Tradizionalmente comprende tanta verdura, frutta fresca, legumi e pesce, noci e cereali integrali oltre che la scelta dell'olio EVO come condimento. Queste abitudini alimentari hanno degli effetti positivi sul nostro corpo come dimostrato ormai da diverse ricerche: sarebbe benefica per la salute di cuore e cervello, in particolare aiuterebbe a prevenire il declino cognitivo e patologie gravi come l'Alzheimer. Il motivo è semplice: la dieta mediterranea è ricca di alimenti che contribuiscono a ridurre il livello di colesterolo LDL “cattivo” nel sangue e che contengono grassi “buoni” come gli omega3 del pesce azzurro, oltre che vitamine, sali minerali e fibre che hanno una potente azione anti-infiammatoria e antiossidante. Il punto è che non è perché vivi in Italia e sul mediterraneo che fai la dieta mediterranea, che ti fa diventare longevo e rimanere sano a lungo, anzi gli italiani hanno negli ultimi anni peggiorato lo stile alimentare, adottando un'alimentazione con troppi zuccheri e troppi cereali raffinati con enorme distanza da quello che era il concetto iniziale di dieta, fondamentalmente povera, che rispecchiava lo stile di vita tipico delle persone che lavoravano con il loro corpo nell'agricoltura. Dobbiamo riprendere le cose positive che sono: puntare sulla qualità degli alimenti, stare attenti agli eccessi di zuccheri ma soprattutto la caratteristica fondante dell'azione preventiva è un ritrovato equilibrio tra introiti e consumi: se continuiamo a tenere sempre il sedere sulla sedia qualsiasi tipo di alimentazione a lungo andare non sarà sufficiente a prevenire le patologie e il degrado dell'organismo. In realtà dobbiamo smettere di parlare di dieta come di qualcosa di separato dall'attività fisica, col termine Dieta (dal greco *Diaita*) del resto i greci e i romani intendevano proprio uno stile di vita che prevedeva regole che disciplinavano ogni aspetto della vita quotidiana: dall'alimentazione, all'esercizio fisico, al riposo, un ordine da osservare con diligenza per aver cura costante della propria vita.

segue a pagina 8

LA RUBRICA DEL BENESSERE

Le malattie possono svilupparsi da molteplici cause, ma ce n'è una che è comune a tutte: la sedentarietà. Il nostro corpo per natura è stato abituato a fare un certo sforzo fisico per ottenere una piccola quantità di cibo, ora la situazione è esattamente l'opposta: poco o zero movimento e cibo in abbondanza. Con una cronica sedentarietà il corpo va incontro ad una vera e propria regressione motoria che porta ad una progressiva perdita di capacità funzionali che non sono solo a carico dei muscoli ma anche di cuore, polmoni, nervi, produzione di ormoni, vasi sanguigni.

E' paradossale ma è molto più probabile che ad essere perennemente stanco sia un sedentario rispetto ad una persona attiva e la ragione è semplice: la persona attiva sta fornendo al corpo ciò di cui ha bisogno per stare bene.

Essere sedentario è una delle scelte più nocive nei confronti del corpo e della psiche. Gli effetti sulla salute sono profondi e si amplificano con l'associazione di altri comportamenti errati. E' più probabile che un sedentario mangi anche male rispetto a chi risulta più attivo, che fumi o che beva troppo alcol.

Il quadro appare tragico, ma non dobbiamo rassegnarci ed essere vittime, spesso inconsapevoli, di scelte errate. Riscopriamo il semplice piacere di muoverci!

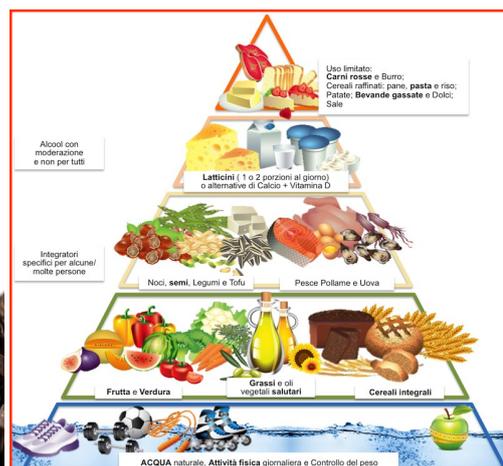
Non c'è alcun bisogno di trasformarsi in atleti professionisti o forsennati del terribile tapis roulant. Cominciamo a camminare di più, a parcheggiare un poco più lontano o, se ci sentiamo coraggiosi, a evitare del tutto di prendere macchina o motorino. facendo e ti incoraggia, frequenta chi ti fa stare bene, l'ottimismo dicono...è il sale della vita. L'attività fisica può non essere la panacea contro tutti i mali ma certamente è un potente fattore preventivo oltre che un'attività capace di rendere la vita più divertente e intensa. Possiamo sempre migliorarci!!!

Spesso per cambiare l'indirizzo della nostra vita basta soltanto un piccolo cambiamento che si **SCEGLIE** di fare ogni giorno finché non diventa abitudine.

In ciascuno di noi alberga una saggezza innata, un sapere antico, un vento interno che ci accompagna sempre e ci guida e fa di noi degli esseri unici...

proviamo a stare un po' di tempo ogni giorno, a contatto con quello che respira dentro di noi...e poi usciamo e andiamo a goderci il vero spettacolo. E

allora soddisfatti, in forma e rilassati, potremo se vogliamo, riposarci sul nostro divano in compagnia di un pezzetto di cioccolato fondente.



● **Riforma della sanità ed impatto sulla funzione generalista del nostro Ospedale S.Giacomo**



Il 5 maggio nel pomeriggio sotto una pioggia battente, si è svolta la manifestazione indetta dal Comitato “Difendiamo il nostro Ospedale-Castelfranco Veneto”. Il successo di partecipazione è stato molto grande, sono state stimate oltre mille persone nonostante il tempo davvero

brutto. La manifestazione è stata una chiamata alla cittadinanza, dopo altre iniziative di protesta e sensibilizzazione a partire dal lontano 2016, un'accusa all'amministrazione comunale ed alla classe politica regionale e provinciale. Le decisioni politiche ed amministrative prese stanno svuotando di reparti e competenze la parte generalista dell'ospedale, trasferendole provvisoriamente allo IOV, la cui presenza da nessuno viene contestata, ma senza distrarre spazi, risorse organizzative,



personale e competenze alla parte generalista dell'ospedale. Queste decisioni di politica sanitaria e le nuove schede sui posti letto negli ospedali provinciali stanno a dimostrare che il futuro dell'ospedale di Castelfranco è incerto, poco appetibile per i medici e per il personale in generale, ma soprattutto insufficiente per quantità e qualità di offerta alla città ed al comprensorio di riferimento.



Per il momento la nostra Cardiologia non viene investita da scelte di ridimensionamento,possiamo solo sperare che continui così.



Pubblichiamo una sintesi del Verbale dell'Assemblea Ordinaria del 7 aprile 2019, tenuta presso la sala conferenze del Patronato Pio X° Borgo Pieve - Castelfranco Veneto

Il Presidente fa presente, con piacere, che sono presenti all'Assemblea alcune personalità del territorio. Sono presenti quindi il **Dr. Carlo Cernetti**, Direttore della nostra Cardiologia e sia della Cardiologia dell'Ulss 2 Marca Trevigiana, Il **Vice Sindaco** del Comune di Castelfranco **Gianfranco Giovine**, e gli Assessori al Comune di Castelfranco Veneto **Prof.ssa Sandra Piva**, ed il **Sig. Gianluca Didonè**. E' presente inoltre il Presidente della **Polisportiva Salvatronda**, **Sig. Eugenio Bilibio**, polisportiva della quale l'Associazione è sponsor etico, ed il **signor Adriano Panizzon**, in rappresentanza della **Caritas Castellana**, di cui l'associazione è donatrice.

Il Dr. Carlo Cernetti illustra lo stato dell'arte della sanità nella provincia di Treviso ed in particolare dei Reparti di Cardiologia nei vari Distretti, illustrando in linea di massima l'organizzazione in atto, gli obiettivi della stessa e le difficoltà che incontra ogni giorno nel suo nuovo incarico. La maggiore delle quali è rafforzare il dialogo fra i vari professionisti dilaniati in questo periodo da molteplici problemi non ultimo l'organico del personale. Per il futuro della sanità in provincia, nella regione e nazionale, il pensiero del Dr. Cernetti è di particolare entusiasmo e condivisione delle scelte in atto, illustrandone i lati positivi sia economici che professionali. Il nostro Presidente nel ringraziare per l'intervento il Dr. Cernetti precisa che è indubbio che dal punto di vista sanitario vi sia l'attenzione della riforma, mentre i suoi risultati positivi vanno sperati ed attesi come risultato dell'implementazione e completamento della riforma medesima, quello che non sembra decollare, anche dall'esame del Piano Socio Sanitario Regionale, è il sociale che trova tante enunciazioni ma poche realizzazioni ed evidenzia come anche la sanità veneta stia andando, purtroppo, in direzione di un rafforzamento delle attività diagnostiche e curative private e private/convenzionate rispetto a quelle pubbliche.

Prende la parola il **Vice Sindaco Sig. Gianfranco Giovine**, il quale, nel portare il saluto del Sindaco, si congratula con il nostro Presidente per l'efficienza della nostra Associazione, che rappresenta un punto di forza e di sicurezza nel territorio per le molteplici attività che svolge per la prevenzione e non solo ai numerosi soci, ma anche alla cittadinanza tutta.

Il Presidente dà quindi corso ai punti posti all'ordine del giorno.

Punto 1): Relazione del Presidente sul Bilancio Sociale dell'anno 2018.

Il Presidente procede alla lettura della Relazione sul Bilancio Sociale dell'anno 2018, nella quale vengono evidenziate le varie attività svolte nel corso dell'anno ed i risultati ottenuti.

Tale relazione viene allegata alla presente, divenendone parte integrante.

Punto 2): Lettura del bilancio economico-finanziario al 31 dicembre 2018.

Il Sig. Carrara dà lettura del bilancio economico e dello statopatrimoniale al 31 dicembre 2018 che chiude con un disavanzo d'esercizio di euro 6.803,19, sostanzialmente dovuto ad investimenti in dotazioni informatiche ed attrezzature per le attività di ginnastica. Relazione e bilancio sono stati pubblicati sul sito dell'associazione (www.clubamicidelcuore.org) e sono disponibili in sede per il socio che ne facesse richiesta.

(continua a pagina 11)

Punto 3): Relazione del Presidente del Collegio dei Revisori dei conti sul bilancio 2018.

Il Rag. Gianni Pietrobon, Presidente del Collegio dei Revisori dei conti dell'Associazione dà lettura della sua relazione in merito ai conti del bilancio consuntivo 2018 e dello stato patrimoniale. La relazione conferma che l'amministrazione dell'Associazione è stata tenuta con la massima diligenza, trasparenza ed esattezza, confermando i dati riportati nel bilancio e nello stato patrimoniale.

Punto 4) – Interventi dei soci.-

Il Presidente invita quindi gli associati a chiedere chiarimenti e precisazione sugli argomenti trattati. Poiché nessuno dei presenti chiede di intervenire, il Presidente, come previsto dai punti 5) e 6) dell'o.d.g., pone ai voti dell'assemblea:

La relazione sociale dell'anno 2018, il bilancio finanziario al 31 dicembre 2018 e il bilancio preventivo per l'anno 2019, vengono approvati all'unanimità dei presenti.

Alle ore 12,30, il Presidente dichiara chiusa l'Assemblea Ordinaria 2019 dell'Associazione "CLUB AMICI DEL CUORE" di Castelfranco Veneto ed invita i soci presenti ad un ricco buffet presentato dalla Coop. Atlantis di Castelfranco Veneto

IL SEGRETARIO

IL PRESIDENTE

**ASSEMBLEA ORDINARIA PER APPROVAZIONE DEL NUOVO STATUTO –
LE RAGIONI DELLA SUA IMPORTANZA**

BREVI INFORMAZIONI SULLA RIFORMA DEL TERZO SETTORE

Codice del Terzo Settore

La riforma del Terzo Settore a cui appartengono le Organizzazioni di Volontariato (come la nostra), dette ODV, le Associazioni di promozione sociale, denominate APS, gli enti filantropici, le reti associative e le società di mutuo soccorso, attuata con il D. Lgs. 117/2017 andrà in vigore il 2 agosto 2019, ed ha i seguenti obiettivi legislativi:

- 1) Favorire e garantire il più ampio esercizio del diritto di associazione, riconoscendone il valore nel rendersi strumento di promozione personale e di partecipazione democratica, di solidarietà, sussidiarietà e pluralismo, ai sensi degli art. 2, 3, 18 e 118 della Costituzione.
- 2) Riconoscere e favorire l'iniziativa economica privata, per concorrere all'accrescimento del livello di tutela dei diritti civili e sociali.
- 3) Favorire e promuovere l'autonomia statutaria degli enti, consentendo la realizzazione delle loro finalità, a tutela dei soggetti coinvolti.
- 4) Accrescere la coerenza giuridica e la trasparenza delle associazioni.

La riforma del Terzo Settore ha abolito i vecchi processi di costituzione e di funzionamento delle Associazioni del Volontariato, delle Associazioni di promozione sociale e delle Onlus. Evidenzia invece il livello diverso delle attività degli enti aboliti che verranno indicati con la dicitura ETS (Enti del Terzo Settore). Infatti, l'art. 5 del Codice afferma che le attività praticabili devono essere di interesse generale ed inserite nello statuto. Inoltre, sempre il codice, nell'art. 6, elenca altre attività diverse che l'associazione può praticare, e anch'esse devono essere elencate nello statuto. Peraltro le associazioni possono reperire i fondi, attraverso lo svolgimento delle stesse, art. 7, e non saltuariamente bensì in maniera continuativa, ovvero attraverso la vendita di beni e servizi.

Possono acquisire lo status di Ente del Terzo Settore (ETS) tutte le Organizzazioni ed Associazioni abolite purchè esercitino principalmente una delle attività senza scopo di lucro, come indicato all'art. 5 del codice.

Il Presidente dovrà presentare, all'istituendo ufficio del Registro Unico Nazionale della Regione Veneto, la richiesta di iscrizione, presentando il nuovo statuto, adeguato nel rispetto del D.Lgs. 117/2017, approvato dai soci riuniti in Assemblea ordinaria con la procedura semplificata.

Successivamente alla verifica e alla sussistenza dei requisiti necessari si procederà all'iscrizione mediante la quale sarà possibile concorrere con procedure più favorevoli, alla stipula di eventuali convenzioni con la pubblica amministrazione, per la prestazione di beni e servizi in favore dell'interesse generale e quindi, come detto, l'associazione acquisirà lo status di Ente del Terzo Settore.

Sono previste anche delle modifiche alla tenuta delle scritture contabili e stesura del bilancio di esercizio da redigere sotto forma di rendiconto finanziario per cassa, alla stesura del bilancio sociale e alla tenuta dei libri sociali. Gli eventuali utili/ricavi/proventi devono essere reinvestiti per lo svolgimento delle attività statutarie, per il perseguimento delle finalità di utilità sociale/solidaristiche.

Assicuriamo che la riforma non porterà alcuna ricaduta sull'attività e l'organizzazione della nostra Associazione, anzi sotto certi aspetti, vi saranno dei miglioramenti organizzativi.

Allegata sul retro troverete la convocazione alla citata assemblea ordinaria che si terrà **lunedì 1° luglio 2019** in prima convocazione alle ore 7:00 e in **seconda convocazione alle ore 17:00 presso la palestra della nostra sede**. Auspichiamo che vi sia un buon numero di soci direttamente partecipanti con un buon numero di deleghe dei soci che non possono partecipare. Per chi volesse prendere visione del nuovo statuto, in precedenza all'assemblea, è a disposizione presso la segreteria negli orari di apertura.

CONACUORE –

Assemblea Generale Annuale e 21° Convegno Conacuore

Conacuore è il Coordinamento nazionale che riunisce attualmente oltre 100 associazioni di volontariato dei cardiopatici, distribuite in tutta Italia, impegnate nella lotta alle malattie cardiovascolari. La nostra associazione è iscritta da molto tempo, ne condivide programmi e partecipa alle riunioni indette con gli associati.

In data 3 maggio a Modena, sede di Conacuore, si è svolta l'assemblea generale che ha visto la partecipazione di 46 associazioni da tutta Italia e l'approvazione all'unanimità di bilancio al 31/12/2018 e relazione sociale. La successiva assemblea straordinaria ha approvato il nuovo statuto in linea con la legge sul Terzo Settore



Per informazioni su Conacuore, interessanti articoli e video di interesse per i cardiopatici vi invitiamo a visitare il sito www.conacuore.it



● NOVITA' ORGANIZZATIVE



La nuova normativa europea a tutela della privacy, decreto n.101 del 10 agosto 2018 è particolarmente impegnativo e prevede anche sanzioni rilevanti nel caso in cui i possibili controlli della Guardia di Finanza riscontrassero delle irregolarità.

Abbiamo pensato di utilizzare in positivo

questa normativa non solo per proteggere i Vostri dati di associati da utilizzi impropri, ma anche per migliorare le procedure organizzative e la documentazione da consegnarvi a riscontro del nostro impegno. Abbiamo così affidato ad un avvocato specializzato l'incarico di supervisione delle attività, delle documentazioni e della loro archiviazione allo scopo, ma anche quella di addestramento degli addetti della segreteria.



E' importante per l'associazione di essere sempre più vicina ai suoi associati, territori e paesi di appartenenza da un lato, ma dall'altro anche di dare agli associati quante più occasioni possibili per comunicare ed essere in contatto con l'associazione senza la necessità di venire

in sede, soprattutto per quanti hanno difficoltà.

Allo scopo già lo scorso anno abbiamo avviato una ricerca di volontari disponibili a dedicare parte del loro tempo all'associazione, *perché far bene agli altri fa prima di tutto bene a noi stessi*, e tutti assieme contribuiamo alla stabilità dell'associazione e nel nostro piccolo al miglioramento della società. La ricerca ha dato esiti positivi. Quattro nuovi volontari/e sono inseriti/e stabilmente nell'organizzazione. Inoltre nell'area castellana dove siamo presenti oltre che in città hanno cominciato a collaborare dei referenti di zona che in funzione delle specifiche attitudini personali si fanno carico delle seguenti attività:

distribuzione ai soci di comunicazioni, notiziari, avvisi, convocazioni con importante risparmio di spese di spedizione, ed incasso delle quote sociali in caso di necessità;

contatto ed aggiornamento della documentazione ed informativa dell'associazione presso gli studi medici e dei poliambulatori della zona di riferimento;

aggiornamento dell'anagrafica soci e collegamento soci/associazione e viceversa;

Referente in loco per i rapporti con altre associazioni, istituzioni, comitati locali il tutto finalizzato a sviluppare possibili sinergie e attività – per esempio in occasione di giornate del cuore, conferenze, passeggiate ecc. – con la nostra associazione.

Nel prossimo numero confidiamo di poter pubblicare i nominativi ed i recapiti di tutti i volontari che formano "La rete sul territorio".

● ASSICURAZIONE INFORTUNI.



Come sapete, l'associazione ha definito con la compagnia Cavarretta Assicurazioni, specializzata nell'assicurazione alle associazioni di volontariato e con la quale abbiamo le polizze assicurative in uso, una proposta di assicurazione per infortuni ai soci subito durante le attività svolte in associazione, come ginnastica o passeggiate. La copertura assicurativa prevede: **massimali di euro 50.000,00 in caso morte e invalidità permanente (franchigia 3%), diaria da ricovero: euro 30,00 (franchigia: 3 giorni), rimborso spese mediche: euro 1.000,00 (franchigia: 10%).** Il costo pro capite, per un minimo di 100 assicurati era di euro 7,00 (5,00 a carico del socio ed euro 2,00 a carico dell'associazione). Al momento, ventisei sono gli associati che si sono assicurati, con un costo a persona aumentato a 9,00 euro. Il consiglio direttivo, quale segno di solidarietà nei confronti degli associati, si è fatto carico di coprire la spesa di euro 4,00 a persona lasciando al socio la spesa di euro 5,00 e **raccomanda tutti gli associati, soprattutto coloro che partecipano alle attività come ginnastica, yoga, passeggiate, di assicurarsi contro possibili inconvenienti ed a loro tutela ed interesse.**

● Progetto Stile di Vita e Salute



Il braccialetto salvavita, sul quale insistiamo nell'interesse di tutti perché la sua conoscenza e diffusione ne aumentano l'efficacia, comincia a diffondersi tra i nostri associati ed anche tra i non associati. Finora ne sono stati consegnati n° 50. Una breve promemoria sull'utilità ed utilizzo di questo dispositivo. Come saprete si tratta di un braccialetto con un codice da digitare o leggere con l'applicazione degli Smartphone QR Code Reader, disponibile per qualsiasi cellulare, permette di accedere a tutte le informazioni mediche e personali che il possessore ha caricato ed aggiornato. La sua grande utilità sta nel fatto che in caso di evento che impedisce di parlare il soccorritore, il Pronto Soccorso ecc. sono in possesso delle informazioni fondamentali che accelerano diagnosi e modalità di intervento oltre a quelle necessarie ad informare la persona indicata. L'associazione offre agli associati la possibilità di acquisto del braccialetto a condizioni di favore ed il servizio di caricamento ed aggiornamento dati. Per informazioni ed adesioni rivolgersi alla segreteria ed in particolare il martedì mattina sarà a disposizione il socio Sandro Faleschini coordinatore e responsabile del progetto per raccogliere adesioni e dare tutte le informazioni necessarie



Corso di Training Autogeno/novità



Il corso di Training Autogeno anche quest'anno ha visto un largo interesse e partecipazione. Per necessità organizzative non è stato possibile accontentare tutte le richieste arrivate. A seguito di questo e con la disponibilità della **dott.ssa Alice Bissacco**, la Direzione ha deciso di istituzionalizzare la proposta di corsi annuali di Training Autogeno proponendo per il nuovo anno di attività la realizzazione di un corso nell'autunno 2019 ed uno nella primavera 2020. I corsi prevedono quattro incontri in date ed orari da definire ed un limitato contributo economico da

parte dei partecipanti.

Per informazioni di dettagli ed iscrizioni, Vi rinviamo al notiziario che pubblicheremo a Settembre.



Colloqui dietologici e psicologici nella nostra sede

A settembre riprenderanno i colloqui psicologici grazie alla collaborazione della dott.ssa Alice Bissacco e quelli dietetici con la dott.ssa Zanco. A questi professionisti va il nostro ringraziamento per la loro disponibilità e dedizione. Ricordiamo a tutti che i colloqui psicologici e dietetici continueranno ad essere a carico dell'Associazione solo per il primo colloquio e che sono su prenotazione e coordinati **dalla nostra segreteria, tel. 0423 732314** nella persona della signora Marisa Petenà, tel. 347 3125101, e della signora Luigina Colbalchini tel. 348 2489314, alle quali vi invitiamo telefonare per concordare appuntamento.

Come già sapete, per mancanza di disponibilità di personale medico, abbiamo dovuto sospendere i colloqui cardiologici. Non appena dovesse presentarsi la possibilità di riprenderli, faremo quanto possibile e necessario per riattivare questo fiore all'occhiello dei nostri servizi ai soci.

Corsi di ginnastica riabilitativa e yoga posturale

omedical
Poliambulatorio



Il **certificato di idoneità** è necessario, come sapete, per l'iscrizione ai corsi di ginnastica riabilitativa e yoga posturale. Si ricorda che i certificati di idoneità rilasciati anche dai reparti di Cardiologia a seguito di controlli effettuati hanno validità 12 mesi dalla data di emissione. Invitiamo chi ha in programma controlli a richiedere questo certificato in occasione di visite di controllo nel reparto di Cardiologia. Il certificato può essere rilasciato anche dal medico di base. Per chi fosse interessato, l'Associazione ha fatto una convenzione con il Poliambulatorio O-Medical, Piazza della Serenissima, 80, 31033 Castelfranco Veneto, Telefono: +39 0423 498588. La convenzione prevede il rilascio del certificato di idoneità previa visita medica ed elettrocardiogramma al prezzo di € 30,00 in tutto. Vogliamo sottolineare che la richiesta di certificato è a norma di legge, è nell'interesse sia dell'associato che dell'associazione, dei volontari coinvolti che doverosamente devono essere tutelati e del rappresentante legale.



Ginnastica riabilitativa di mantenimento. I corsi riprenderanno lunedì 2 settembre 2019 con i soliti orari. Si ricorda che l'iscrizione ai corsi di ginnastica riabilitativa è confermata a 40,00 €/trimestre. L'iscrizione per due mesi a 30,00 € quella mensile a 20,00 €. Per l'iscrizione ai corsi è obbligatorio il certificato di idoneità, il rinnovo della tessera per l'anno 2019-20 ed il pagamento entro i primi giorni.

Yoga Posturale Anche questi corsi riprenderanno con la collaborazione di Bianca Carlesso, a partire dal mese di ottobre, non appena raccolte le adesioni e si terranno il martedì alle ore 10.15-11.30 ed il venerdì alle ore 10.30 – 11.45. L'iscrizione al corso di yoga posturale è di 50,00 €/trimestre per chi segue una sola lezione alla settimana e di 80,00 €/trimestre per chi segue due lezioni alla settimana. La ragione della differenza di prezzo sta nel fatto che la lezione di yoga dura ca. trenta minuti più di quella di ginnastica riabilitativa. L'iscrizione per due mesi ad una sola lezione costa 40,00 €, mentre quella mensile costa 30,00 €, mentre il prezzo sale rispettivamente a 70,00 € e 60,00 € per la frequenza ad entrambe le lezioni settimanali. Per l'iscrizione ai corsi è obbligatorio il certificato di idoneità ed il rinnovo della tessera per l'anno 2019-20 ed il pagamento entro i primi giorni. *Ricordiamo a tutti che le lezioni perdute per qualsiasi ragione non sono mai recuperabili*



Un chiarimento ed un caldo invito a chi frequenta i corsi di ginnastica

La segreteria infermieristica ripetutamente ha fatto presente che nonostante le spiegazioni e chiarimenti si trova a volte di fronte alla difficoltà di far accettare a tutti i gruppi e/o ad alcuni componenti di qualche corso di ginnastica alcuni video. Alcune persone lasciano il corso, se viene messo un video non di loro gradimento, ma accettato e condiviso dagli altri membri e, comunque, tra quelli in dotazione. Sul tema specifico possiamo dire che la logica con cui è stato scelto e costituito il team degli istruttori era e rimane quella di offrire agli associati esercizi ed esperienze di riabilitazione di tipo diverso, ma tutte con la medesima finalità: il benessere fisico che ne deriva. Sappiamo che ad alcuni piacciono gli esercizi di un istruttore/istruttrice ad altri gli altri. Qualcuno si rifiuta da fare esercizi di un certo tipo, quando altri li apprezzano. La sequenza dei video rispecchia la logica di far conoscere e provare a tutti questi diversi tipi di esercizio. Alcuni video con sonoro poco chiaro sono stati accantonati o possono esserlo in futuro, ma la variazione dei video per i diversi gruppi in funzione di una logica pensata per venire incontro per quanto possibile a tutti non può essere cambiata. Siete in tanti, non è possibile accontentare tutti ogni giorno allo stesso modo. Abbiamo bisogno anche della vostra intelligenza e comprensione nel vedere ed accettare l'insieme positivo dei corsi di ginnastica proposti senza pretendere la soddisfazione sempre delle vostre personali aspettative. Per cortesia, aiutate le persone volontarie incaricate a fare in serenità il loro lavoro e tutta l'associazione ne risentirà beneficio in un clima ancora più collaborativo dell'attuale. Grazie sin d'ora per l'ulteriore collaborazione che vorrete dare.

● Conferenze nelle scuole:

Il Club Amici del Cuore per la scuola Progetto Una chiave per la vita.



L'attività di prevenzione è parte fondamentale del nostro impegno associativo e, vorremmo dire, del nostro DNA. Anche quest'anno nell'ambito del progetto sono stati forniti circa 600 calendari dell'associazione agli istituti superiori ed a qualcuno degli inferiori di Castelfranco Veneto. Nei mesi di marzo ed aprile si sono svolte le conferenze sul sistema cardiocircolatorio

ed uno stile di vita orientato al benessere al Liceo Giorgione ed all'Istituto Nightingale con la partecipazione di ca. 400 studenti. Un grazie particolare al **dott. Gino Valente, Cardiologo dell'Ospedale S. Giacomo** ed alla dietista **dott.ssa Paola Zanco del Centro Medicina** che ci supportano in questa importante attività di prevenzione.



● Giornate del Cuore del 2° semestre 2019



Le Giornate del Cuore, finalizzate all'attività di educazione al benessere e prevenzione della salute con il monitoraggio di peso, altezza, circonferenza vita, glicemia e colesterolo, sono aperte e rivolte a tutti. Questo autunno si terranno a:

Altivole. Una Giornata del Cuore è in programma ad Altivole domenica 22 settembre ed avrà luogo grazie anche alla sponsorizzazione dell'Amministrazione Comunale alla quale va il nostro sentito ringraziamento.

Castelfranco Veneto. Una seconda Giornata del Cuore è in programma nel Teatro Accademico di Castelfranco Veneto, domenica 27 Ottobre grazie anche alla sponsorizzazione dell'Amministrazione Comunale alla quale va il nostro sentito ringraziamento. Come sempre le Giornate del Cuore si rivolgono a tutti i cittadini, con misurazioni, dosaggi e colloqui medici, quando suggeriti dagli esami. *Si ricorda a tutti la necessità di venire a digiuno da almeno due ore.*

Un grazie di cuore a tutti i volontari di Cardiologia, medici ed infermieri come pure ai nostri associati volontari che ci permettono di offrire questo importante servizio.

● VITA ASSOCIATIVA

Cari Associati,

in sessanta abbiamo partecipato, con viva soddisfazione (nonostante il tempo non favorevole), all'uscita presso il santuario Santa Maria del fonte di Caravaggio (Bergamo) e successiva visita della casa natale di Papa Giovanni XXIII a Sotto il Monte. Grazie quindi a questo gruppo che ha aderito con grande partecipazione e collaborazione!

Prossime iniziative.

Fiera di Primiero: dal 15 al 29 giugno 2019

Un bel numero di associati avrà modo di godere di un soggiorno in montagna. Quarantaquattro soci hanno aderito alla proposta, che vedrà il gruppo alloggiare presso l'Hotel "La Perla" di Fiera di Primiero. Esprimiamo soddisfazione per il risultato raggiunto, soprattutto se collegato al sondaggio che avevamo proposto per l'anno in corso. La segreteria rimane a disposizione, nel caso vi fossero ulteriori richieste.



Gita a Trieste



Per il **29 settembre 2019** confermiamo la programmazione della gita a Trieste. L'agenzia Danieli ci propone questa uscita con il seguente programma:

Ore 6,00: partenza dal parcheggio dell'ex mercato coperto con pullman G.T..

Ore, 9,30: arrivo a Trieste, incontro con la guida per la visita panoramica della città (canal grande, piazza Unità d'Italia, il

colle di San Giusto, cuore dell'antica città che ci offrirà un panorama impareggiabile, e la risiera di San Sabba. Ore 12,30: pranzo presso ristorante. Successivamente visita esterna del castello di Miramare e del suo parco (chi desidera potrà visitare a pagamento (euro 12,00) il castello). Ore 17,30 partenza per il rientro. Il costo viene confermato in euro **60,00 con 50** partecipanti ed euro **65,00 con 40** (comprende viaggio, guida, pranzo in ristorante, colazione con dolci e bibite ed assicurazione medico/bagaglio).



Iscrizioni: entro il 31 luglio con acconto di euro 20,00. Saldo entro il 10 settembre 2019 con copia carta identità.

Rappresentazione teatrale

domenica 17 novembre 2019 – ore 17,00.

Presso il Teatro Accademico della nostra Città abbiamo il piacere di offrire ai nostri associati la commedia:

"A fortuna xe orba ma la sfiga a ghe vede ben" della compagnia **"I rabaltai"** di Castello di Godego. E' un appuntamento molto apprezzato e quindi invitiamo i nostri soci ad iscriversi per tempo. La segreteria rimane a disposizione.



● PROSSIME PASSEGGIATE



in settembre riprenderemo anche questa attività molto partecipata. Prevediamo di organizzare per il 25 settembre la prima passeggiata (Rio Bianco). Naturalmente vi informeremo anche per quelle passeggiate tradizionali, quali la passeggiata di Giorgione (settembre) e quella a Casacorba "sorgenti del



Sile". Per quanto riguarda quest'ultima passeggiata sarà effettuata l'ultimo sabato del mese di agosto. Notizie più dettagliate saranno pubblicate sul sito www.clubamicidelcuore.org e sulle pagine facebook.

INSERISCI NELLA TUA DICHIARAZIONE DEI REDDITI IL CODICE FISCALE:
90001180265

Via Dei Carpani 16/Z
31033 Castelfranco Veneto (Tv)
www.clubamicidelcuore.org

Associazione
CLUB AMICI del CUORE
CASTELFRANCO VENETO



Info

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:

31033 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: www.clubamicidelcuore.org.

Per i fans di Facebook l'invito è di chiedere l'amicizia a: **club amici del cuore** e visitare e mettere "mi piace" sulla nuova pagina facebook: **Associazione "Club Amici del Cuore" Organizzazione Onlus**

MOMENTI VISSUTI CON IL CUORE

