



Associazione
**CLUB
AMICI
del
CUORE**
CASTELFRANCO VENETO

Federazione **TRIVENETO CUORE**
onlus



Conacuore
ONLUS
COORDINAMENTO NAZIONALE
ASSOCIAZIONI DEL CUORE

QUESTIONI DI CUORE

NOTIZIARIO DEL MESE DI SETTEMBRE 2019

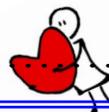


**La dott.ssa ALICE BISSACCO
Psicologa e Psicoterapeuta
interviene, in questo numero,
nella rubrica del benessere
con un articolo dal titolo
"IL SUPPORTO PSICOLOGICO
AL CARDIOPATICO"**



● **SOMMARIO**

Notizie utili	- pag. 3
Editoriale	
Saluto del Presidente Giovanni Pavan.....	- pag. 4 - 5
La Rubrica dei lettori	- pag. 6
L'Angolo del socio	-pag. 7
La Rubrica del benessere	
Intervento della dott.ssa Alice Bissacco.....	- pag. 8-9
Assicurazione infortuni - Progetto di stile di vita e salute	- pag. 10
Novità organizzative	- pag. 11-12
Corsi di ginnastica riabilitativa e yoga posturale	- pag. 13
Corso di training autogeno - Colloqui dietologi e psicologici Nella nostra sede	- pag. 14
Conferenze nelle scuole - Giornate del Cuore del 2° semestre 2019	- pag. 15
Vita Associativa	- pag. 16
Acquerelli in corsia	- pag. 17-18
Prossime passeggiate	- 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.

● NOTIZIE UTILI

Iscrizioni

L'importo per il rinnovo della tessera 2019 e 2020 è sempre di euro 15,00.

Nuova scadenza per il pagamento del rinnovo della tessera annuale.

Come sapete Il Consiglio Direttivo, per ragioni contabili, organizzative e di opportunità ha deciso che il pagamento della tessera annuale vada effettuato al più tardi **entro il 31 maggio di ciascun anno**, poichè questa data coincide con sospensione estiva delle attività e dei corsi. Con l'occasione sollecitiamo il rinnovo della tessera per il 2019 e informiamo che il rinnovo per il 2020 può essere effettuato fin da ora. Per i soci che non hanno ancora conferito l'autorizzazione all'uso dei dati personali (legge sulla privacy) al momento del rinnovo verrà chiesto loro detta autorizzazione, con la firma di un modulo già predisposto che rimarrà agli atti in Associazione.

Iscrizioni ai corsi

I Soci che si iscrivono ai corsi di "Ginnastica Riabilitativa", di "Yoga Posturale" ed a partire da quest'anno al corso di "Training Autogeno" (maggiori informazioni all'interno nella parte dedicata) devono versare la quota stabilita contemporaneamente all'iscrizione al corso.

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

VERSAMENTI DI TUTTE LE QUOTE

Si possono effettuare i versamenti delle quote per la partecipazione alle nostre attività e per il rinnovo della quota sociale annuale, presso la Segreteria Soci, oppure mediante bollettino postale sul C.C/ P n° 17605312, che troverete allegato nella busta assieme al Notiziario o tramite versamento bancario IBAN IT90F0891761564019000065036.

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 nelle attività organizzate dall'Associazione, quali : colloqui cardiologici, psicologici e dietetici gratuiti, controlli periodici pressione, colesterolo, glicemia, partecipazione ai corsi e ad altre attività, ecc., inoltre non ha diritto di voto all'assemblea di approvazione del bilancio annuale.

Orari di apertura della segreteria.

Ricordiamo a tutti che la segreteria soci è aperta con i seguenti orari:

Mattino:

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

Venerdì **dalle ore 8:30 alle ore 11:30**

Pomeriggio:

Lunedì – Giovedì **dalle ore 15:30 alle ore 19:30**



Mercoledì La segreteria rimane chiusa

Controlli periodici nella nostra sede:

ricordiamo che i prossimi prelievi per il controllo del livello di colesterolo e glicemia saranno effettuati

Martedì 1° ottobre dalle ore 8:00 alle 11:00

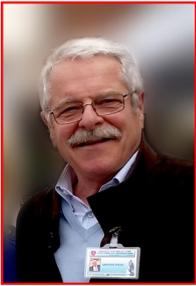
e Giovedì 3 ottobre dalle ore 8:00 alle 11:00 e dalle 15:00 alle 18:00



Importante presentarsi a digiuno da almeno due ore

Recapiti telefonici

Per migliorare le comunicazioni fra la Sede ed i soci, invitiamo, chi avesse eliminato il telefono fisso ed attivato un cellulare, di comunicarlo in Segreteria Soci. Grazie.

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

sono terminate le vacanze durante le quali ci siamo tenuti in contatto con Voi soprattutto attraverso la nostra pagina Facebook ed il sito internet, e sono riprese in pieno le attività: i corsi di ginnastica, le relazioni con istituzioni, associazioni di riferimento, professionisti che collaborano con l'associazione. In realtà, l'associazione non è mai andata in vacanza durante tutta l'estate, perché la segreteria ha continuato ininterrottamente il suo prezioso lavoro soprattutto grazie ad un paio di consiglieri ai quali va il riconoscimento di tutti noi per il costante impegno e dedizione.

Un breve aggiornamento e l'annuncio dei programmi futuri per il secondo semestre 2019.

Questo è il terzo numero del nostro notiziario ed il positivo riscontro avuto dai primi due numeri di "Questioni di Cuore" ci incoraggia ad andare avanti sulla strada intrapresa, cercando renderlo sempre più interessante. Allo scopo abbiamo bisogno anche del Vostro contributo di commenti, idee, suggerimenti lettere alla **"Rubrica dei Lettori"**, che speriamo di ricevere.

La **"Rubrica del Benessere"** vede questa volta l'intervento della dott.ssa Alice Bissacco che accompagnerà la ripresa delle nostre attività con un intervento volto a far conoscere l'importanza del supporto psicologico al cardiopatico.

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 che è messo in discussione dalle schede ospedaliere uscite in bozza. Al momento la nostra Cardiologia non è toccata da ridimensionamenti, ma deve convivere con problemi di organico e di organizzazione che l'impegno e la dedizione del personale medico ed infermieristico minimizzano.

Il Nuovo Statuto. L'assemblea dei soci, riunitasi il 1° Luglio presso la sede dell'associazione, ha approvato all'unanimità e con la sola astensione di un associato il nuovo Statuto Sociale, frutto di una lunga ed anche sofferta elaborazione. Soltanto un paio di giorni prima della data stabilita per l'assemblea, un decreto governativo aveva provveduto ad allungare al giugno 2020 il nuovo termine per l'approvazione, ma oramai non c'erano né le ragioni né i tempi per annullare la convocazione e spostarla a data da destinarsi. Se i cambiamenti legislativi dovessero chiedere modifiche ulteriori, vedremo il da farsi.

La modifica dello Statuto, come Vi abbiamo anticipato nel numero precedente, era obbligata a seguito della 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.

Di seguito alcune informazioni che, sostanzialmente, riprendono quelle già date con il numero precedente, ma che riteniamo utile ripetere soprattutto per coloro ai quali fossero sfuggite.

Obiettivi legislativi della legge:

- 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.

segue a pagina 4

- 5) Abolizione dei vecchi processi di costituzione e di funzionamento delle Associazioni del Volontariato, delle Associazioni di promozione sociale e delle Onlus.
- 6) Definizione diversa delle attività degli enti aboliti che vengono ora indicati con la dicitura ETS (Enti del Terzo Settore).

Tra le altre norme ed indicazioni l'art. 5 del Codice afferma che le attività praticabili devono essere di interesse generale ed inserite nello statuto. Inoltre, all'art. 6, elenca altre attività diverse che l'associazione può praticare, e anch'esse devono essere elencate nello statuto. Tra le altre attività possibili 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. E' importante sottolineare che possono acquisire lo status di Ente del Terzo Settore (ETS) tutte le Organizzazioni ed Associazioni abolite, purché esercitino principalmente una delle attività senza scopo di lucro, come indicato all'art. 5 del codice.

Sono previste anche delle modifiche alla tenuta delle scritture contabili e stesura del bilancio di esercizio da redigere sotto forma di rendiconto economico- finanziario, 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.

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

La procedura di accreditamento prevede più passaggi. Così il nuovo Statuto è stato depositato all'Agenzia delle Entrate, ed alla Direzione Enti Locali della Regione Veneto, come richiesto. 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.

Nelle pagine interne dedicate troverete le informazioni relative a: nuovi aspetti ed assetti organizzativi con i referenti di zona.

Nuovi soci. Un saluto particolare va ai nuovi **100** soci che hanno aderito nel corso del 2019 e fino a fine agosto alla nostra Associazione condividendone spirito, valori, obiettivi. Ad essi va il nostro caloroso benvenuto nell'Associazione. Il nuovo Statuto e la nuova legge sulla privacy, GDPR 2016 hanno imposto delle modifiche procedurali. Le domande di iscrizione all'associazione devono essere ora approvate dal Consiglio Direttivo. E' stato istituito anche un nuovo il modulo di autorizzazione al trattamento dei dati personali (legge sulla privacy), da firmare sia dal nuovo iscritto che, a regolarizzazione, dal socio che rinnova l'iscrizione, per quest'ultimo già illustrato nella rubrica: "NOTIZIE UTILI".

Soci defunti. Un ricordo affettuoso, ed un grazie per il percorso fatto assieme all'Associazione, va ai soci che nel corso dell'anno 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,
ho avuto modo di passare, durante l'estate, un paio di volte presso la nostra sede. Ero a conoscenza che la stessa fosse chiusa, come da avvisi pubblicati in più parti, ma ho tentato lo stesso, sperando di trovare qualcuno che mi desse le informazioni di cui avevo bisogno. Con mio sommo piacere, in entrambe le occasioni, ho trovato più persone che stavano lavorando e che mi hanno dato ascolto e le risposte che cercavo. Ringrazio di tutto ciò e mi fa piacere testimoniare questa presenza in un periodo di vacanza (e con il caldo che faceva anche negli uffici!). Segno che il volontariato non va mai in ... ferie.
Complimenti ed un cordiale saluto.*

Un associato.

Caro associato,
grazie per la gentile e puntuale testimonianza. Effettivamente, anche nel periodo estivo alcuni nostri volontari hanno mantenuto una costante presenza nella nostra sede e di questo ne ho già espresso la gratitudine mia e dell'associazione nell'editoriale. Va detto che tale presenza è stata necessaria per alcuni lavori che hanno interessato tutto il mondo del volontariato. Parlo, innanzi tutto, della modifica dello statuto, cui siamo stati chiamati a deliberare nell'assemblea straordinaria che si è tenuta l'1 luglio 2019. Comprendrà come, a seguire l'assemblea, vi sono una serie di incombenze che hanno visto la nostra segreteria impegnata nei contatti con le varie istituzioni di competenza, al fine di seguire i corretti adempimenti previsti. Vi sono stati poi altri motivi, altrettanto importanti e molto positivi. Parlo di cospicue donazioni che abbiamo ricevuto in questo periodo estivo e poste a disposizione della nostra cardiologia. Segno che il reparto diretto dal dott. Cernetti riscuote consenso e tanta gratitudine! E noi dobbiamo essere sempre pronti ad assecondare queste nobili e generose attenzioni, facilitandole. Un altro impegnativo lavoro è stato quello di seguire il soggiorno a Fiera di Primiero che ha visto la partecipazione di una quarantina di associati: posso dire che quasi quotidianamente siamo stati in contatto con il gruppo e con l'agenzia, al fine di avere sempre aggiornata la situazione. Capirà, in tal senso, come sia fondamentale mantenere attiva un'associazione come la nostra per le finalità che persegue, soprattutto per i propri associati, ma non solo. Vorrei, infine, sottolineare come per noi sia molto importante toccare la sensibilità da lei dimostrata nel frangente: ci conforta in un periodo in cui sembra che, anziché questi valori, prenda sempre più piede la cultura dell'arroganza e dell'ingratitudine.
Ricambio di cuore i più cordiali saluti.

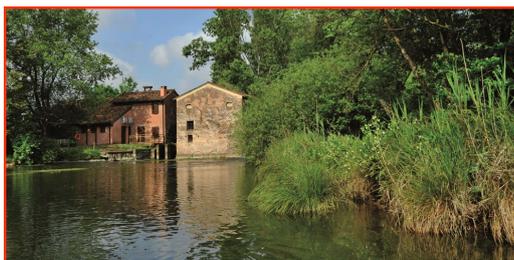
Il Presidente

L'ANGOLO DEL SOCIO



Sabato 24 agosto, ventitré soci hanno partecipato alla 24^a passeggiata ecologica a Casacorba di Vedelago, lungo le sorgenti del Sile. E' un percorso molto bello, in mezzo alla natura, in un sito fra i più caratteristici del nostro territorio. Per conto dell'associazione, per l'ennesima volta si è fatto carico di accogliere il nostro gruppo e di rappresentarlo il socio **Alberto Calzavara**. Da anni Alberto offre la propria collaborazione e di questo sentimento lo ringraziamo, con la speranza che possa continuare la sua opera ancora per tanti

anni. Fin d'ora sollecitiamo i nostri soci a segnare nella propria agenda 2020 (normalmente ultimo sabato di agosto) anche questa passeggiata: sarebbe meraviglioso vedere un numeroso gruppo con la maglietta bianca degli "Amici del cuore" spiccare nel verde di una natura ancora incontaminata.



Nella foto il nostro socio **ALBERTO CALZAVARA** con il Presidente del Gruppo Atletica di Vedelago Sig. **GIANNI ROSIN**



Ben ritrovati cari Soci dopo la pausa estiva, un grazie al Presidente dott. Giovanni Pavan ed al Consiglio dell'Associazione "Club Amici del Cuore" di Castelfranco Veneto per il loro prezioso lavoro e per offrirmi uno spazio nella *Rubrica del Benessere* nel periodico del mese di settembre. Il mio intervento si vuole sviluppare dalla definizione di salute a cura dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che presentava nel 1948 la SALUTE come " *uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia* " introducendo così la **sofferenza del paziente**, ponendo l'accento su aspetti non solo medici ma anche psicologici ed emotivi della persona, stimolando un'attenzione globale sulla **qualità della vita del paziente**. Tale definizione ha aperto quindi lo spazio a tutti gli interventi sul malato che non sono finalizzati alla sopravvivenza ma che portano alla sopravvivenza stessa un valore qualitativamente superiore. Inserendo tale concetto nell'ambito delle malattie cardiovascolari, va sottolineato che negli ultimi anni il trattamento della fase acuta delle patologie cardiache ha registrato progressi significativi che hanno determinato un sostanziale aumento della sopravvivenza dei pazienti. Analoghi progressi si sono osservati anche nella ricerca clinica rivolta ai cardiopatici post-acuti e nella prevenzione secondaria a lungo termine, ambito di particolare interesse per chi, come i nostri Associati, superata la fase critica del ricovero per malattia, si riaffaccia alla vita. Una diagnosi cardiologica però ha anche un suo peso psicologico che non deve essere sottovalutato e spesso il ritorno a casa dopo il ricovero, sebbene sia accompagnato da aspettative di benessere, comporta anche comprensibili e fisiologiche "paure" che possono, nei casi più critici, rallentare il recupero fisico o ostacolare il benessere generale della persona ... vivere serenamente dopo un infarto non è cosa scontata! In realtà e per fortuna, oggi l'indice di mortalità per evento cardiaco acuto è basso, tuttavia spesso i problemi cominciano proprio dopo il ritorno alla vita quotidiana quando tanti pazienti vivono negativamente l'assunzione della terapia, il cambiamento dello stile di vita, la debolezza fisica e la fragilità emotiva. Varie sono le reazioni emotivo-psicologiche conseguenti ad un evento acuto, ad un ricovero, ad una diagnosi di malattia cardiaca che, ovviamente, dipendono da caratteristiche di personalità, da vissuti personali e familiari, da abitudini di vita (più o meno sane ed idonee allo stato fisico) e dal contesto ambientale e sociale nel quale ci si rapporta. Pertanto, il contesto affettivo, familiare e sociale del paziente che supera un infarto contano molto per la sua ripresa: la malattia, a qualsiasi età di presenti, obbliga a ripensare alla propria vita, al rapporto di coppia, al proprio ruolo sociale/professionale tracciando una linea netta tra "prima" e "adesso", tra "sano" e "malato". L'infarto, e le cardiopatie in genere, sono spesso un fulmine a ciel sereno e per questa loro caratteristica di imprevedibilità costringono a vivere la malattia e la sua gravità senza potersi "preparare emotivamente": il corpo può essere considerato dal paziente come un "traditore", in quanto precedentemente era percepito come integro e sano, comportando così la perdita dell'equilibrio psicologico interiore e dell'integrità organica.

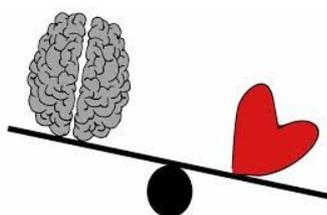
segue a pagina 9

● LA RUBRICA DEL BENESSERE

La mia ventennale esperienza a fianco del cardiopatico ha permesso di riconoscere principalmente lo svilupparsi di due reazioni comportamentali: nel primo caso il paziente tende a *minimizzare* il problema (forma di sfida verso qualcosa che ci spaventa?), nel secondo caso, per la fragilità emotiva del contesto di “malato”, tende ad *ingigantirlo* (inquinando la propria esistenza ed autolimitando le proprie potenzialità con continue richieste di attenzione, rassicurazione e supporto). In entrambi i casi si dimostra di perdere la capacità di valutare oggettivamente il proprio stato e ne consegue che spesso si sviluppano stati di deflessione del tono dell'umore verso il polo depressivo o sentimenti di ansia, pensieri intrusivi negativi che degradano il livello di qualità della vita. Bisogna dire che questi aspetti sono tipicamente umani e non necessariamente patologici: è normale che ci si senta così dopo un evento di vita traumatico! Ciò che fa la differenza è *COME si decide di superare tale stato di malessere psicologico* e l'errore potrebbe essere pensare che il tutto si risolva da solo, automaticamente ... ma affinché tale malessere non comprometta nel tempo la salute e le potenzialità di recupero del paziente, è importante che questi sentimenti vengano riconosciuti ed elaborati in modo adeguato al fine di riconfermare una soddisfacente stabilità psicologica. In quest'ottica, valutati tali sintomi come sproporzionati rispetto al contesto e percependo che essi siano ostacolanti il recupero, il ruolo dello psicologo diviene peculiare ai fini di un benessere generale (*“salute emotiva e psicologica, non solo come assenza di malattia”*). La valutazione psicologica personalizzata da parte di un esperto professionista favorisce così la spinta verso il recupero incrementando l'autonomia fisica ed un nuovo equilibrio psicologico a favore del soggetto singolo e di tutta la sua rete familiare e sociale che lo affianca. Il lavoro dello psicologo si sviluppa attraverso un intervento strutturato sulle emozioni, sulle convinzioni, sulle dinamiche quotidiane e relazionali, sulle proprie abitudini favorendo un recupero del buonumore. Il contesto riabilitativo ospedaliero prima e l'attività dell'Associazione poi (interventi definiti “non farmacologici” ma molto efficaci comunque), diventano strumenti di supporto prezioso favorendo il confronto tra i pazienti stessi e tra le loro simili/diverse esperienze, segnando un importante confine tra i limiti percepiti personalmente e le potenzialità personali reali andando a rafforzare gli obiettivi di graduale e progressivo miglioramento. Diviene quindi di importanza cruciale un **approccio integrato fisico e psicologico** (fatto da allenamento muscolare costante e attraverso colloqui psicologici, incontri psicoeducativi, tecniche di rilassamento e di controllo delle emozioni) che rappresenta il mix per superare le fasi critiche e diviene una freccia al proprio arco per riacquisire sicurezza ed elevare la qualità di vita del cardiopatico. *Impariamo quindi ad aprirci, a non vergognarci delle nostre emozioni, a dividerle, ad affrontarle e a gestirle grazie anche alle possibilità che l'Associazione ci offre di confronto e di supporto psicologico.*

Un caro saluto a tutti e arrivederci a presto, carichi, forti e pronti per ripartire !!!

Alice Bissacco



● ASSICURAZIONE INFORTUNI.



Come già sapete, ma visto che l'avvio del nuovo anno sociale è opportuno ricordare che l'Associazione ha definito con la **compagnia Cavarretta Assicurazioni**, specializzata nell'assicurazione alle associazioni di volontariato e con la quale abbiamo le assicurazioni in uso, una proposta di assicurazione per infortuni ai soci che durante le loro attività con l'associazione come ginnastica e passeggiate. La copertura assicurativa prevede: **Massimali di 50.000,00 €** in caso morte e invalidità permanente (franchigia del 5%); **diaria ricovero € 30,00**; rimborso spese mediche: € 1.000,00 (franchigia di € 50,00). Il costo pro-capite per un minimo di 100 assicurati era di € 7,00. Il Consiglio Direttivo ha rinnovato da un lato la decisione di rinnovare l'offerta agli associati e di applicare un costo di € 5,00 all'associato, che si assicura, mentre per € 2,00 sono a carico dell'Associazione, quale segno di solidarietà nei confronti degli associati, dall'altro raccomanda 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

#helpcodelife.



Helpcodelife: il braccialeto 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° 56**. Una breve promemoria sull'utilità ed utilizzo di questo dispositivo. Come saprete si tratta di un braccialeto 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 braccialeto 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.

● NOVITA' ORGANIZZATIVE



E' con viva soddisfazione, cari Soci, che presentiamo, come preannunciato, i soci che hanno accettato di essere i referenti per la nostra associazione in alcune località del distretto di Asolo.

Riteniamo doveroso, per dare il giusto lustro ai neo referenti e per rinnovare l'informazione ai soci, su quali sono gli incarichi che i referenti si impegneranno di svolgere nel territorio. L'obiettivo è che con loro i soci sentano la nostra Associazione più vicina, e che le Istituzioni locali possano contare sulla nostra collaborazione ai progetti di solidarietà sociale.

Gli incarichi che i referenti svolgeranno saranno i seguenti:

- *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.*

Di seguito divisi per zona i nominativi ed i numeri di telefono per un contatto di coloro che hanno dato disponibilità ai quali vi invitiamo di rivolgervi in caso di necessità:

SOCIO	CELLULARE	DISTRIBUTORE E REFERENTE A
FAVERO DENIS	3297595851	PEDEROBBA E IN PALESTRA DI PEDEROBBA PER I SOCI DI CRESpano, BORSO D.G., CAVASO D.T., PADERNO D.G.
DE LUCCHI RENZO	0423 483417	RIESE PIO X°
PIZZINATO GIANCARLO	3402316318	FONTE
ZANELLATO FIORENZO	3355260299	ASOLO
LORO ACHILLE	3341159962	ALTIVOLE, CASELLE, S.VITO
BOTTERO FRANCESCO (ASS. S.FRANCESCO)	3334557577	RESANA, CASTELMINIO, SAN MARCO
BELTRAME DINO	3480313292	CASTELLO DI GODEGO
PERIN GIUSEPPE	3485521385	DISTRIBUTORE A FANZOLO E REFERENTE A VEDELAGO

Alcune località come S.Zenone, Loria, Vallà sono scoperte da referenti, l'elenco sarà aggiornato con le nuove adesioni mano a mano che ci dovessero pervenire.

segue a pagina 12

● NOVITA' ORGANIZZATIVE



Con l'occasione ci sembra doveroso segnalare anche la disponibilità offerta da alcuni soci per recapitare a domicilio il nostro periodico "QUESTIONI DI CUORE".-

LOCALITA'	SOCIO
S. ZENONE	CASSOL MAURO
LORIA E RAMON	FAVRIN GIOVANNI
POGGIANA	BERNARDI PIETRO
SPINEDA	COLBALCHINI LUIGINA
VEDELAGO	LUCCHETTA LUCIANO E CONTE FRANCESCO
FOSSALUNGA, CAVASAGRA,	BORTOLOTTI LUIGI
CASACORBA, ALBAREDO	BORTOLOTTI LUIGI
CASTELFRANCO VENETO E FRAZIONI	PREVIATO NADIA, CARELLA TERESA, ANDRETTA ELISABETTA, BONATO MARIO, MACCHION FAUSTO BOLZON NATALE, CANDIOTTO GINA, BUSNARDO ORFEO, PASQUALOTTO CORNELIO CINQUERUI GAETANA, SIVOCCHI G. CARLO, SQUIZZATO PIETRO, PELLOIA VINCENZO, FIORIN DANIELE, CAMPORIN SUSANNA.

Per i recapiti a domicilio sono ancora scoperte le località di Castione, Bessica, Vallà, le frazioni di Castelfranco Veneto: Bella Venezia e Villarazzo. E' evidente che più periodici vengono consegnati a mano meno spendiamo di affrancatura. Rinnoviamo pertanto l'appello ai soci di mettersi a disposizione per questi importanti servizi che l'associazione offre ai suoi aderenti.

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

● 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, come pure dei volontari coinvolti che doverosamente devono essere tutelati e del rappresentante legale.



Ginnastica riabilitativa di mantenimento. I corsi sono ripresi 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 riprenderanno anche questi corsi 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 ragioni non sono mai recuperabili.

Un chiarimento ed un caldo rinnovato invito alla collaborazione e comprensione a chi frequenta i corsi di ginnastica

La segreteria infermieristica negli anni scorsi 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.

Sul tema specifico possiamo solo ripetere 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. 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.

● Corso di Training Autogeno



A seguito del largo interesse e partecipazione, superiore ad ogni aspettativa, 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 2019-2020 la realizzazione di un corso nell'autunno 2019 ed uno nella primavera 2020. I corsi prevedono quattro incontri settimanali di un'ora ciascuno. Il corso autunnale sarà nel mese di novembre il venerdì 8 – 15 – 22 - 29 dalle ore 10.00 alle 11.30. Per ragioni di bilancio da un lato e dall'altro di omogeneità con i corsi di ginnastica e yoga è stato definito un contributo di 30,0 € da versare anticipatamente al momento dell'iscrizione al corso. Ciascun corso richiede la partecipazione minima di 10 persone.

Per informazioni di dettagli ed iscrizioni, invitiamo a mettersi in contatto con la segreteria, signora Luigina Colbalchini e Marisa Petenà.

● 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 Paola 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.

● 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 per il 2020, nell'ambito del progetto, proporremo l'acquisto di n. 600 calendari editi per conto dell'associazione nazionale CONACUORE e che saranno distribuiti agli istituti superiori di Castelfranco Veneto, nonché ad alcuni Istituti Comprensivi. Proporeremo inoltre le oramai tradizionali conferenze sul sistema cardiocircolatorio ed uno stile di vita orientato al benessere, se potremo contare ancora sulla collaborazione del dott. Gino Valente, Cardiologo

dell'Ospedale S. Giacomo e della nutrizionista dott.ssa Paola Zanco del Centro Medicina che ci hanno sempre supportato in questa importante attività di prevenzione ed ai quali va il nostro grazie.

● 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. La Giornata del Cuore è prevista per 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 domenica 27 ottobre al Teatro Accademico di Castelfranco Veneto, 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, grazie ai quali possiamo offrire questo importante servizio.

● VITA ASSOCIATIVA

Cari Associati,

l'estate sta finendo e con settembre abbiamo ripreso le varie attività. Alcuni di voi hanno potuto godere del soggiorno in Fiera di Primiero, presso l'hotel "La Perla". Un grazie di cuore lo dobbiamo alle nostre due accompagnatrici, Luigina e Marisa, che hanno svolto il loro compito con la massima disponibilità ed attenzione. Un grazie anche a Marino e Dino per essere stati da supporto nelle iniziative svolte e all'agenzia di Fiera "Primiero iniziative", nella persona della signora Alessia, per la fattiva collaborazione. Ci fa piacere, inoltre, ricordare la felice serata del 31 maggio scorso. Nel bel clima che si respirava presso l'agriturismo "Ai Bagolari", ottanti soci hanno festeggiato la chiusura della prima parte dei corsi di ginnastica. Questi incontri sono importanti anche per le felici relazioni che vengono a svilupparsi attorno ad un tavolo imbandito.

Prossime iniziative.

Gita a Trieste

Per il 29 settembre 2019 confermiamo la gita nella splendida città di Trieste.



Vi sono ancora dei posti disponibili. Affrettatevi!!!
Programma: Ore 6,00: partenza dal parcheggio dell'ex mercato coperto.

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. A seguire il pranzo presso ristorante. Successivamente visita esterna del castello di Miramare e del suo parco. Ore 17,30 partenza per il rientro.

Il costo viene confermato in euro **60,00 con 50** partecipanti ed euro **65,00 con 40**.



"A **fortuna** *xe* **ORBA**



ma

a sfiga *ghe* **VEDE** *ben*"

commedia brillante in due atti di
Mimmo Triubante
(adattata e liberamente tradotta in dialetto veneto)

regia di **Michele Giacon**

Rappresentazione teatrale – domenica 17 novembre 2019 ore 17,00 presso il Teatro Accademico. Sono aperte, presso la nostra segreteria, le iscrizioni per partecipare alla commedia: "**A fortuna xe orba ma a sfiga ghe vede ben**" della compagnia "I Rabaltai" di Castello di Godego. Commedia molto divertente. Assicurate le risate: ne abbiamo bisogno.

Pranzo sociale: domenica 1 dicembre 2019 – ore 12:30.

Abbiamo già messo in calendario questo importante appuntamento annuale che ha sempre visto la partecipazione di un considerevole numero di associati. Avremo l'occasione di scambiarci non solo gli auguri, ma anche informative sulle attività dell'associazione e partecipare ad una ricca lotteria. Vi invitiamo quindi di appuntarvi tale data comunicandovi che il pranzo è previsto, anche quest'anno, presso il ristorante "Antica Postumia" di Fanzolo di Vedelago. Costo euro 33,00. Le iscrizioni, presso la segreteria, sono aperte.



● **ACQUARELLI IN CORSIA** **ricordiamo l'amico Roberto**

E' stata **inaugurata domenica 1° settembre alle ore 11 al Teatro Accademico la mostra di pittura ACQUARELLI IN CORSIA - ricordiamo l'amico Roberto** alla presenza dei protagonisti tra i quali il vicesindaco, Gianfranco Giovine, l'assessore alla Cultura, Franco Pivotti, la sig.ra Renza Ferello vera regista dell'iniziativa, Franco Gariboldi Muschietti presidente della Fondazione per la Ricerca Cardiovascolare e Malattie Neurodegenerative, la prof.ssa Sofia Pavanello dell'Università di Padova, altri rappresentanti del mondo medico scientifico, pittori amici donatori di loro opere alla mostra.

La mostra ricorda **Roberto De Monte**, artista castellano con una grande passione per la tecnica ad acquerello. Colpito dalla malattia, fu ricoverato all'ospedale San Giacomo di Castelfranco e dal quinto piano ammirava il verde Parco di Villa Bolasco. Durante la sua degenza amici pittori passavano a trovarlo e tra una parola e proposta di acquerelli, riuscivano a fondere in lui nuove energie e speranze. Ma il triste destino è stato più forte il 16 agosto del 2017.

Il ricordo dell'attaccamento all'arte e della sua funzione anche terapeutica, ha spinto la moglie dell'artista, Renza Ferello a chiedere ed ottenere nell'ottobre del 2017 dalla Direzione Generale dell'ULSS2 Marca Trevigiana, la possibilità di utilizzare gli spazi aperti della sala d'attesa del quinto piano per realizzare assieme agli amici, i Dipintori Luparensi e di Casa Barbarella, alcune opere rigorosamente in acquerello. L'iniziativa dell'atelier in corsia, la prima del suo genere al Nosocomio castellano, si tiene una domenica mattina di Autunno e coinvolge anche gli ospiti del reparto.

I quadri donati, **in mostra sino al 15 settembre**, sono stati raccolti e donati alla Fondazione per la Ricerca Cardiovascolare e Malattie Neurodegenerative e serviranno a finanziare progetti di ricerca con particolare attenzione alle forme giovanili dell'Alzheimer. Quest'anno il Progetto sarà legato alla stimolazione cognitiva attraverso l'arte ed il lavoro sarà seguito dal Centro Regionale per lo Studio dell'Invecchiamento Cerebrale "C.R.I.C." in collaborazione con l'Università di Padova. Un'azione quella della Fondazione atta ad unire arte e ricerca per la prevenzione con un'attenzione posta alle famiglie e alle persone affetta da Alzheimer, malattia degenerativa che sta colpendo fasce sempre più giovani della popolazione che ha lo scopo di raccogliere fondi da destinare alla ricerca .

Come Club Amici del Cuore, soci co-fondatori della Fondazione per la Ricerca Cardiovascolare e Malattie Neurodegenerative, ci sentiamo particolarmente vicini alla Fondazione ed alle sue finalità. Vogliamo contribuire anche noi a far conoscere questa nobile ed alta iniziativa, di cui condividiamo gli obiettivi anche perché sappiamo della stretta correlazione esistente tra salute cardiocircolatoria e neurovegetativa.

Un caldo invito a tutti coloro che ci seguono ad una visita alla mostra, sarà motivo di arricchimento culturale e di sensibilità personale su un tema che interroga da vicino molte famiglie e persone anche giovani. I fondi raccolti saranno finalizzati ad una borsa di studio.

segue a pagina 18



● PROSSIME PASSEGGIATE

25 settembre 2019 **passeggiata Ostiglia Rio Bianco a Piombino Dese.**

Si ripropone la passeggiata indicata con partenza dalla portineria vecchia del nostro ospedale – ore 14,30, oppure raggiungere Piombino Dese – Piazzetta Via Edificio (semaforo Piombino Dese destra verso Massanzago per 200 metri). Percorso di 6,5 km. Ristoro presso Rio Bianco – costo euro 8,00.



9 ottobre 2019 **passeggiata del “casoname”**

Partenza dalla chiesa parrocchiale di Castello di Godego – ore 15,00 (parcheggio nord), oppure dalla portineria vecchia dell’ospedale del nostro ospedale – ore 14,30. Camminata di 6 km (Via Marconi, Madonna Crocetta e Casoname). Spuntino al ristorante bar della stazione “servizio Noal-oil” – euro 8,00. A seguire il rientro.



Per agevolare soprattutto i ristori si prega vivamente di prenotare!!!
Vi aspettiamo numerosi.

Dino e Marino



A tutti un sincero grazie per il sostegno dato all'Associazione anche nel corso di questo 2019 ed un grazie anticipato per quello che darete ancora nel corso dell'anno.
Un augurio di CUORE grande e sincero a Voi, alle Vostre famiglie, ai Vostri cari.

Castelfranco Veneto, Settembre 2019

IL CONSIGLIO DIRETTIVO



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 ODV**