



Associazione  
**CLUB  
AMICI  
del CUORE**  
CASTELFRANCO VENETO

Federazione **TRIVENETO CUORE**  
onlus



**Conacuore**  
ONLUS

COORDINAMENTO NAZIONALE  
SOCIETA' CUORE

# QUESTIONI DI CUORE

## NOTIZIARIO DEL MESE DI DICEMBRE 2019



*in questo numero due nuove  
rubriche dal titolo:*

- "IL CUORE NELLA LETTERATURA  
MONDIALE"
- "LE RICETTE DEGLI AMICI  
DEL CUORE"



*Buon Natale*  
*e felice*  
**2020**

## ● SOMMARIO

<b>Notizie utili</b> .....	-pag. 3
<b>Editoriale</b>	
Saluto del Presidente Giovanni Pavan.....	-pag. 4-5
<b>La Rubrica dei lettori</b> .....	-pag. 6
<b>L'Angolo del socio</b> .....	-pag. 7
<b>La Nostra cardiologia fa Scuola</b> .....	-pag. 8
<b>La Rubrica del Benessere</b> .....	-pag. 9-10
<b>Il Cuore nella letteratura mondiale</b> .....	-pag. 11
<b>Assicurazione infotuni - Progetto di vita e salute - Campagna "le noci del cuore"</b> .....	-pag. 12
<b>Novità organizzative</b> .....	-pag. 13-14
<b>Corsi di ginnastica riabilitativa e Yoga posturale</b> .....	-pag. 15
<b>Corso di Training autogeno e colloqui dietologici e psicologici nella nostra sede</b> .....	-pag. 16
<b>Vita Associativa</b> .....	-pag. 17-18
<b>Le ricette degli Amici del Cuore</b> .....	-pag. 19
<b>Controcopertina</b> .....	-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 2020 e delle nuove iscrizioni è sempre di euro 15,00.**

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.

### ISCRIZIONE 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 .**

### 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 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 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 – Venerdì dalle ore 8:00 alle ore 11:30**

#### Pomeriggio:

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

**Mercoledì:** la segreteria è chiusa



### CONTROLLI PERIODICI NELLA NOSTRA SEDE

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



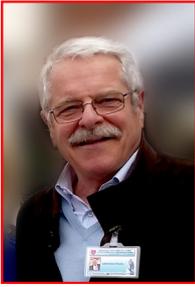
**Martedì 21/01/2020  
dalle ore 8:00 alle 11:00**

**Giovedì 23/01/2020  
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,**

le vacanze natalizie si avvicinano ed arriva il momento degli auguri, di fare una sintesi delle attività in corso e di annunciare programmi ed appuntamenti del primo semestre del prossimo anno.

Con questo quarto numero si chiude il primo anno del nostro notiziario in questa nuova veste grafica e di contenuti. C'è tanto lavoro dietro ad essi, ma il positivo riscontro avuto ci spinge a proseguire sulla strada intrapresa, cercando di 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.

L’**“Angolo del Socio”** racconta in brevi parole la festa per il 50° anniversario di matrimonio di una coppia di soci, che hanno voluto festeggiare assieme ai colleghi dell’associazione. Bellissimo esempio di amicizia e del ruolo che l’associazione riveste e può rivestire per ognuno di noi.

La **“Rubrica del Benessere”** vede questa volta un intervento del presidente volto a cercare di definire che cosa è il benessere e quali sono le condizioni che permettono di realizzarlo.

Con questo numero, poi, prendono avvio due nuove rubriche **” Il Cuore nella letteratura mondiale”**, che riporta detti, proverbi, frasi celebri e curiosità sul cuore, e **“Le ricette degli Amici del Cuore”**, perché i piaceri di buona e sana cucina contribuiscono al nostro benessere. Entrambe le rubriche sono aperte al vostro gradito e benvenuto contributo.

L’evento più importante nel primo semestre del nuovo anno sarà l’assemblea di approvazione del bilancio 2019 nel corso della quale si dovrà nominare il nuovo Consiglio Direttivo il Collegio dei Revisori dei Conti e dei probiviri. E’ un momento al quale ci dobbiamo preparare tutti con la massima attenzione, perché decide il futuro triennio della nostra associazione, ma anche con la nostra personale generosità e disponibilità a contribuire al futuro del Club Amici del Cuore con una candidatura. In allegato troverete il modulo per la candidatura. L’associazione ha bisogno di rinnovarsi e di nuovi contributi di idee e di impegno: diamo dimostrazione di generosità e disponibilità proponendoci come candidati, ***perché far bene agli altri fa prima di tutto bene a noi stessi***, come andiamo ripetendo.

**Nuovi soci.** Un saluto particolare va ai nuovi **112** soci che hanno aderito nel corso del 2019 e fino a fine ottobre alla nostra Associazione condividendone spirito, valori, obiettivi. Ad essi va il nostro 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 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.



Segue a pag. 5

Non facciamo politica, ma le decisioni della politica influenzano la nostra vita quotidiana. Un plauso al definitivo consolidamento della IOV con la firma dell'accordo ULSS 2/IOV per la realizzazione della radioterapia, ma contemporaneamente dobbiamo verificare come la presa di possesso delle strutture e della funzione dell'Ospedale S. Giacomo da parte dello IOV segnino una pesante riduzione della sua funzione di ospedale generalista. Al momento la nostra Cardiologia non è toccata da ridimensionamenti, quanto durerà? Essa deve convivere con problemi di organico e di organizzazione che l'impegno e la dedizione del personale medico ed infermieristico minimizzano, ma non possono nascondere.

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 una vostra e-mail all'indirizzo [info@clubamicidelcuore.org](mailto:info@clubamicidelcuore.org).

## ● Giornate del Cuore e Passeggiate 1° Semestre 2020

Nel prossimo numero di marzo vi daremo il programma delle Giornate del Cuore e delle passeggiate curate dai nostri associati Bepi Perin (giornate del Cuore), Dino e Marino (Passeggiate) ai quali va il nostro ringraziamento per la disponibilità e l'impegno non sempre facile.





**Cari associati,**

non abbiamo ricevuto nell'ultimo periodo vostre comunicazioni da inserire in questo notiziario.

Pensiamo sia un momento in cui suggerimenti, annotazioni o critiche importanti non vi siano: contiamo sempre però nel vostro interesse e sostegno nella causa della nostra associazione.

Per non lasciare vuota la pagina e nella speranza di ricevere vostri scritti in futuro, approfittiamo per informarvi di una scadenza importante per i nostri organi collegiali.

La prossima primavera, l'assemblea dovrà eleggere il nuovo direttivo, nonché i collegi dei revisori dei conti e probiviri. Naturalmente sarà questo un passaggio importante per il nostro sodalizio, che continua ad annoverare un alto numero di adesioni e rappresenta uno strumento fondamentale di aiuto sia per i nostri associati, sia per la nostra cardiologia. In allegato, trovate quindi una scheda con la quale esprimere la richiesta di candidarvi per una carica sociale. La speranza è che questo invito sia raccolto e che associati di buona volontà approfittino per offrire la propria candidatura per un servizio cui ritengono essere maggiormente portati.

Riteniamo che avvicendamenti negli organi sociali non possano che giovare ed offrire ulteriori stimoli per mantenere alta l'attenzione verso un'associazione che, pensiamo, rappresenti comunque una importante realtà dell'associazionismo e volontariato castellano.

Grazie per l'attenzione e, in attesa, porgiamo i più cordiali saluti.

Il direttivo



## ● L'ANGOLO DEL SOCIO

Il 5 ottobre scorso hanno festeggiato il loro 50° di matrimonio i nostri associati **Francesco Chiappin e Gianna Salvalaggio**. Attorniti dai figli Francesca e Andrea, dai cinque nipoti Enrico, Matteo, Sara, Margherita e Alessandro, da parenti e tanti amici, nella chiesa di Villarazzo i nostri maturi sposi hanno ricordato il significativo traguardo raggiunto. Toccanti le parole loro espresse da figli e nipoti, a riprova del grande affetto e gratitudine che Francesco e Gianna si sono guadagnati in questo mezzo secolo di vita coniugale. Ci fa altresì piacere ricordare che per tale felice circostanza i nostri sposi hanno voluto festeggiare l'evento anche con gli "amici del cuore", in un clima di grande partecipazione ed emozione.

Il direttivo degli amici del cuore si unisce alla ricorrenza con espressioni di felicitazioni e congratulazioni e con gli auguri più fervidi a Francesco e Gianna per una ancora lunga e serena vita matrimoniale.

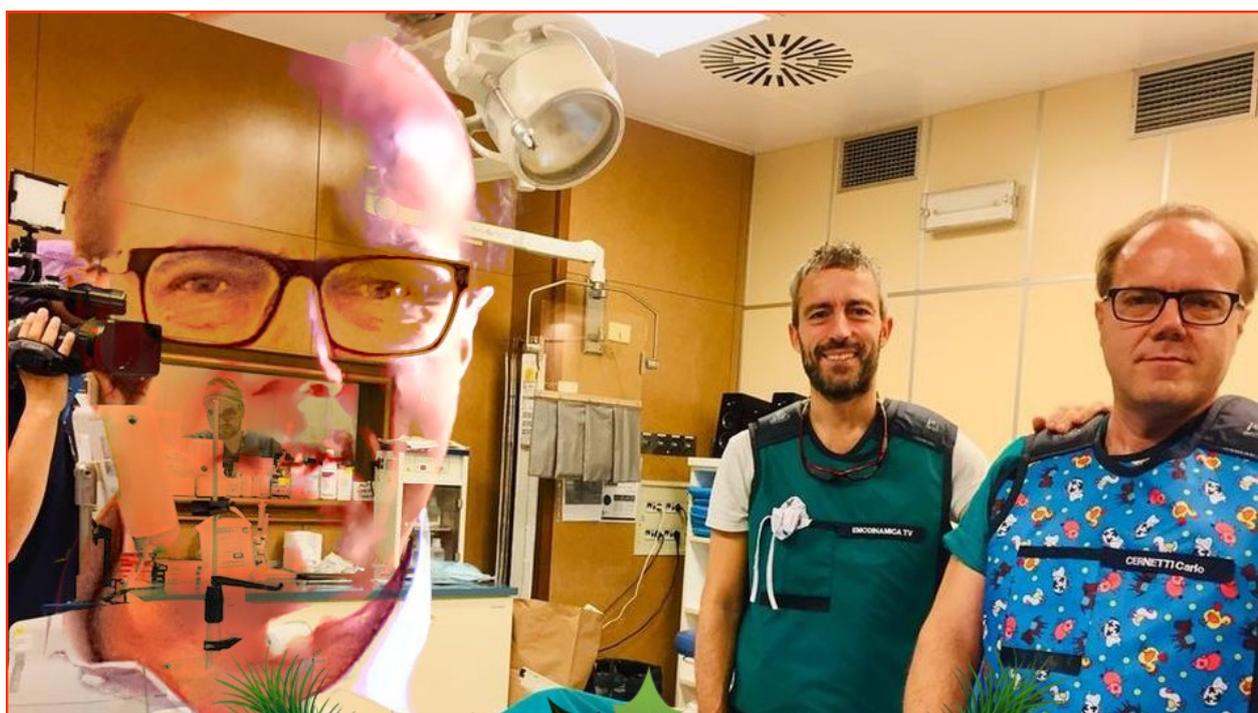


## ● **LA NOSTRA CARDIOLOGIA FA SCUOLA**

Con vivo piacere portiamo all'attenzione dei nostri associati quanto avvenuto a metà ottobre scorso nel reparto di emodinamica dell'ospedale Ca' Foncello di Treviso, diretto dal nostro dott. Carlo Cernetti. In diretta tv, sono stati trasmessi a Milano, in occasione del congresso nazionale Gise (società che raggruppa tutte le emodinamiche italiane), cui partecipavano circa duemila fra cardiologi italiani e stranieri, due operazioni, perfettamente riuscite. La prima su due arterie coronariche mediante angioplastica coronarica e la seconda per correggere una patologia importante, mediante l'impianto di nuova valvola aortica.

Da sottolineare, con soddisfazione, che la struttura del dott. Cernetti, insieme ad altre tre in tutta Italia, è stata scelta dalla Gise per i suoi programmi, a riprova di quanta considerazione l'equipe di Cernetti riscuote a livello nazionale ed internazionale.

Complimenti al nostro primario Carlo ed alla sua splendida squadra.





**Parliamo di benessere, parola conosciuta e stato desiderato, ma cosa significa e soprattutto come ottenerlo.**

Nei numeri precedenti l'attenzione di questa rubrica del benessere è stata centrata sugli aspetti medici con un intervento del dr. Cernetti su Cardiologia 4.0; poi su un'alimentazione appropriata come condizione indispensabile alla salute con un intervento della dr.ssa Zanco e nel numero di settembre la dr.ssa Bissacco ha evidenziato come la salute emotiva e psicologica siano fondamentali per il cardiopatico per riacquistare sicurezza e qualità di vita. Tutti aspetti che hanno a che fare strettamente con la nostra ricerca del benessere.

Ma che cosa è questo benedetto benessere? Come si realizza e perché? E' solo una questione di cuore e di salute oppure c'è dell'altro?

E' chiaro che la salute del cuore è condizione indispensabile alla salute in generale e, quindi, al benessere, ma è anche vero che la salute ed il benessere del nostro cuore e sistema cardio-circolatorio sono influenzati dal nostro stato psico-fisico e dal modo in cui ci relazioniamo con l'ambiente esterno.

Il significato di benessere è *ben-essere*, cioè *stare bene, essere in salute*, solo fisicamente? Benessere è un concetto, un valore ed uno stato, una condizione sia individuale che di gruppo che riguarda la totalità, l'interezza del soggetto individuale e non nella sua complessità e nelle sue relazioni.

Il benessere individuale come concetto si è evoluto ed è cambiato nel tempo. Per i filosofi epicurei dell'antica Grecia, sia pure con un linguaggio diverso dall'attuale, esso equivaleva alla ricerca di un sapiente equilibrio interiore, raggiungibile attraverso la serena padronanza di sé di fronte alle cose, nel soddisfacimento dei propri bisogni e nel godimento del piacere anche attraverso la liberazione dal timore della divinità e della morte. In tempi più vicini a noi, l'organizzazione mondiale della sanità OMS nel '48 indicava la Salute come **“uno stato di completo benessere fisico, mentale, psicologico, emotivo e sociale”**, mettendo in evidenza sia la dimensione individuale che quella sociale del benessere. La nuova definizione presentata nel 2011 definisce la Salute come **“la capacità di adattamento e di auto gestirsi di fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive”**. La Salute è intesa, quindi, come convivenza e accettazione dello stato di salute di quel momento che comunque consente la capacità di autogestirsi, quindi di vivere, dove diventa fondamentale la parola “accettazione”, accetto la mia salute per quello che è e, quindi, vivo uno stato di benessere relativo al mio essere. Come si vede il benessere non è mai identificato con le semplici condizioni di salute dal punto di vista medico-sanitario anche se quest'ultime ne sono condizione imprescindibile.

Nel 1966 Alessandro Seppilli, noto professore universitario di igiene e membro del Consiglio Superiore di Sanità, introduceva alcuni elementi che offrivano una chiave di lettura innovativa del concetto di salute: *“La salute è una condizione di armonico equilibrio, fisico e psichico, dell'individuo, dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale”*.

*segue a pagina 10*

## (continua) **LA RUBRICA DEL BENESSERE**

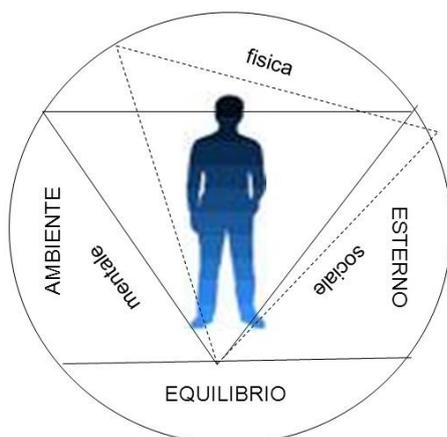
Le parole “armonico equilibrio” all’interno della definizione danno una dimensione dinamica alla salute, al *ben-essere*, e le parole “integrato nel suo ambiente naturale e sociale” mettono il *ben-essere* in diretta relazione con l’ambiente sociale e la natura. E’ questa la definizione che più coglie il significato e la condizione del ben-essere, perché il nostro personale benessere è sempre in evoluzione in relazione allo stato della nostra salute e della percezione che ne abbiamo, come pure allo stato delle nostre relazioni con le persone e l’ambiente esterno e la relativa percezione.

Se stiamo attenti a noi stessi, alla nostra esperienza individuale come singoli e come membri di gruppi sociali, famiglia, associazioni, lavoro, anche per noi personalmente lo stato di benessere è cambiato nel tempo in relazione all’età, alla salute, alle relazioni, perché il benessere non è statico, nel senso di dato una volta per tutte, ma dinamico. Esso va cercato e realizzato continuamente in una relazione ed attenzione continua con sé stessi e con l’esterno. Quando percepiamo lo stato di ben-essere in noi e con l’esterno ci rendiamo conto che è frutto sostanzialmente di un equilibrio interno a noi e nel rapporto con l’esterno, persone, ambiente, natura è frutto cioè di armonia.

Il ben-essere, che vuol dire star-bene assieme del gruppo di appartenenza, famiglia, associazione, gruppo di lavoro ecc., di cui ci occuperemo in un’altra occasione, è frutto di condizioni esterne, potremmo definirle oggettive, legate al “benessere negli ambienti di vita”, al “benessere organizzativo nel lavoro”, al “benessere alimentare” è però anch’esso il risultato di condizioni di equilibrio ed armonia interne ai membri del gruppo, particolarmente importante l’accettazione e la solidarietà soprattutto nel caso di membri ammalati, e dello stesso con l’esterno.

Se osserviamo attentamente lo scritto, le parole che ricorrono con frequenza maggiore per definire che cos’è il benessere sono salute, equilibrio, armonia. Vuol dire che l’obiettivo di ogni singolo momento e gesto della nostra vita dovrebbe avere come premessa e come risultato queste tre parole: salute, equilibrio, armonia. Esse sono correlate e si relazionano nel loro insieme, insieme che è rappresentato da ciascuno di noi, che siamo noi stessi, e siamo sempre in relazione con altri e con l’ambiente. Buon lavoro nella ricerca del benessere a ciascuno di noi!

Giovanni Pavan



SALUTE: condizione di armonico equilibrio funzionale, fisico e psichico, dell'individuo dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale (A. Seppilli)





## IL CUORE NELLA LETTERATURA MONDIALE

a cura di Vincenzo Pelloia

Le **frasi sul cuore** testimoniano come questa parte del corpo sia stata spesso citata da artisti, letterati, pensatori, cantanti e semplici persone comuni, come sinonimo di passione e sentimento, ma anche come sede dei moti dell'animo e centro dell'amore.

Ecco perchè con questa nuova rubrica di raccolta di *frasi sul cuore* si vorrebbe stimolare e far riflettere sui valori, sulla volontà, sui propositi, sulle intenzioni e sentimenti di ognuno di noi, "AMICI DEL CUORE". Questa rubrica è aperta a tutti i soci che vorranno segnalare, in segreteria, frasi o poesie sul cuore che molto volentieri le pubblicheremo.

### FRASI CON "CUORE"

- *Il cuore non è solo un muscolo al centro della cassa toracica, vero?*
- *Il cuore non sente ragioni, non è mica il cervello !*

### PROVERBI

- *Non vi è armonia più bella dell'armonia del cuore e della bocca.*
- *Occhio non vede, cuore non duole.*
- *La speranza troppo a lungo protratta strugge il cuore.*



### ESPRESSIONI E MODI DI DIRE

- *Avere il miele in bocca e il veleno nel cuore*
- *Mettersi il cuore in pace.*

### FRASI CELEBRI SUL CUORE

- *Fidati del tuo cuore se il mare prende fuoco, e vivi per amore anche se le stelle camminano all'indietro.*  
(Edward Esteling Cummings.)
- *Un cuore è una ricchezza che non si vende e non si compra: si dona.*  
(Gustave Flaubert)
- *Nessun cuore ha mai provato sofferenza quando ha inseguito i propri sogni.*  
(Paulo Coelho)
- *La donna uscì dalla costola dell'uomo, non dai piedi per essere calpestata, non dalla testa per essere superiore ma dal lato, per essere uguale, sotto il braccio per essere protetta, accanto al cuore per essere amata.*  
(William Shakespeare)

Rimaniamo in attesa delle Vostre segnalazioni di frasi, proverbi, modi di dire, frasi celebri e brevi racconti che abbiano per soggetto o protagonista il "CUORE". Le segnalazioni dovranno pervenire alla Segreteria dell'Associazione o inviate per e-mail: [info@clubamicidelcuore.org](mailto:info@clubamicidelcuore.org) e verranno pubblicate nel nostro periodico certi di far cosa gradita a tutti nostri lettori.



## ● Assicurazione Infortuni



Nel corso del 2019 hanno aderito ad una polizza infortuni n. 26 nostri associati. Come ricorderete, per questa polizza, che prevede: **massimali di euro 50,000,00 in caso morte invalidità permanente (franchigia del 5%), diaria ricovero di euro 30,00 e rimborso spese mediche di euro 1.000,00 con franchigia di euro 50,00**, il costo pro-capite è stato di **euro 9,00**. Detta polizza scade il **prossimo 18 febbraio 2020**. Invitiamo quindi i soci che si sono assicurati di darci conferma, o meno, del loro interesse a rinnovare detta polizza e a coloro che intendono aderire per la prima volta di darcene comunicazione. Il direttivo raccomanda di sottoscrivere detta polizza soprattutto a coloro che partecipano alle varie attività: ginnastica, yoga, passeggiate ecc., al fine di assicurarsi contro possibili inconvenienti ed a loro tutela ed interesse.

## ● Progetto Stile di Vita e Salute



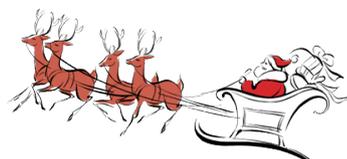
**Helpodelife: il braccialetto salvavita, sul quale insistiamo nell'interesse di tutti perché la sua conoscenza e diffusione ne aumentano l'efficacia**, comincia a diffondersi tra i nostri associati ed anche tra i non associati. Finora ne sono stati consegnati **n° 56**. Una breve promemoria sull'utilità 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.

## ● Campagna “Le noci del cuore”



Come saprete abbiamo aderito all'iniziativa avviata da Conacuore per le seguenti motivazioni.

Aderendo all'iniziativa, con l'acquisto di un sacchetto di noci ad euro 5,00, avrete modo di coltivare due obiettivi. Il primo: le noci sono un alimento ricco di proprietà nutritive e quindi apportano benefici alla salute. Secondo: con il ricavato della vendita, anche la nostra associazione parteciperà alla selezione per l'aggiornamento (anno 2020) di giovani cardiologi ed infermieri. **Aiutaci per essere aiutato! Grazie.**



## ● NOVITA' ORGANIZZATIVE



Nello scorso numero abbiamo presentato gli associati che generosamente hanno accettato di essere i referenti per la nostra associazione in alcune località del distretto di Asolo.

Riteniamo utile ricordare le loro funzioni ed il loro nominativi, al fine di facilitare la comunicazione e le relazione con l'associazione.

Gli incarichi che i referenti svolgono sono 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 14*

## ● 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



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: 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.** Un ringraziamento va agli istruttori: Bianca Carlesso, Caterina Meropiali e Massimiliano Mutta, che ci seguono con professionalità e disponibilità. I corsi sono sospesi per le vacanze natalizie da sabato 21 dicembre a mercoledì 8 gennaio 2020. Essi riprenderanno con i soliti orari giovedì 9 gennaio. 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 2020 ed il pagamento entro i primi giorni.**



**Yoga Posturale** saranno sospesi e riprenderanno con le stesse modalità anche questi corsi con la collaborazione di Bianca Carlesso. In funzione delle adesioni raccolte, 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 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 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



Abbiamo il piacere di informare che il corso avviato nel mese di novembre dalla dott.ssa Alice Bissacco ha avuto un positivo riscontro di adesioni, arrivate a **n° 13**. Ricordiamo che un nuovo corso sarà organizzato nella primavera 2020. I corsi prevedono quattro incontri settimanali di un'ora ciascuno. 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



I colloqui saranno sospesi per le vacanze natalizie, ma riprenderanno a partire da gennaio 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 un 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.



## VITA ASSOCIATIVA

a cura di Daniele Fiorin



**Cari Associati,**

ci fa piacere condividere con tutti voi l'interessante e bella visita che abbiamo fatto alla città di **Trieste il 29 settembre scorso**. Un bel gruppo (la foto lo testimonia) ha potuto godere di una bellissima giornata di sole e di siti meravigliosi che la città di San Giusto offre. Come stupenda è stata la visita al castello di Miramare, dopo la visita ad un sito che la storia, purtroppo, ci ricorda come una delle pagine più tragiche delle vicende umane: la Risiera di San Sabba ed il suo essere stato campo di prigionia nazista durante la seconda guerra mondiale.

**Il nostro meraviglioso gruppo**





### *Prossime iniziative.*



### **Pranzo di pesce: sabato 15**

**febbraio 2020**: viene confermata questa uscita che, da sempre, riscuote un ampio gradimento. Con partenza da Castelfranco Veneto per le ore 10,30 (piazzale ex mercato coperto), raggiungeremo il ristorante “Al Gambero” di Cortellazzo (Jesolo), dove un ricco menù di pesce ci attende. Successiva passeggiata nella

vicina spiaggia e trasferimento presso la cantina “Le rive” di Negrisia, dove, al solito, i generosi titolari ci accoglieranno con gustosi assaggi. Rientro previsto per le ore 20. **Il costo, viaggio e pranzo, viene quantificato in euro 60,00, al raggiungimento di 50 partecipanti. Vi invitiamo a prenotarvi presso la nostra segreteria versando una caparra di euro 20,00.**



### **Gita a Grado (Gorizia) e isola di Barbana: 5 aprile 2020 (domenica delle Palme).**

Per questo tradizionale appuntamento, abbiamo scelto l'antico santuario mariano che si trova presso l'isola di Barbana, nella laguna di Grado. Il programma prevede la partenza con Pullman G.T. Danieli dal piazzale dell'ex mercato coperto per le ore 6.

Arrivo a Grado e imbarco nel traghetto che ci condurrà nell'isola di Barbana (navigazione di circa 20 minuti), in tempo per partecipare alla Santa messa delle ore 10. Terminata la messa breve tempo a disposizione per visitare il santuario. Alle 12 imbarco per rientro a Grado per il pranzo. Dopo il pranzo incontro con la guida per visita al centro storico di Grado, un'elegante cittadina di mare con un centro storico dal fascino veneziano. Rientro previsto per ore 20. **Quota di partecipazione: euro 60,00, con minimo 40 partecipanti. Iscrizione e saldo entro l'1 marzo 2020.** Il costo comprende: pullman, navigazione, pranzo in ristorante, guida per la visita di Grado e assicurazione medico-bagaglio. Prenotatevi!!!



## ● LE RICETTE DEGLI AMICI DEL CUORE

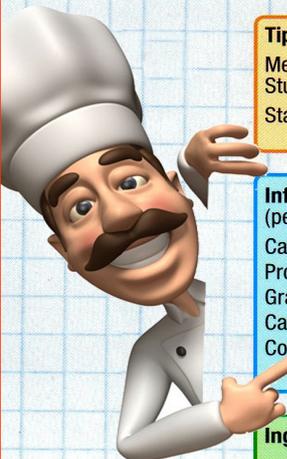
La nostra consorella dell'Alto vicentino, in occasione del suo ventennale di fondazione, ha prodotto un volumetto composto da semplici ma saporite ricette sollecitando, in tal senso, uno stile di vita sano, in cui una corretta alimentazione diventa fondamentale anche per il sistema cardiovascolare. Ringraziamo il presidente Adriano Pastore, che ci ha concesso di pubblicare alcune ricette (curate dalla nutrizionista dott.ssa Valeria Munaretto) che, una alla volta, desideriamo con piacere portare all'attenzione dei nostri associati. Siamo in autunno e quindi cade proprio "a fagiolo" la ricetta della "Crema di zucca e rosmarino". Buon appetito.



**AMICI  
del  
CUORE**  
ALTOVICENTINO  
ONLUS

# Crema di Zucca e Rosmarino

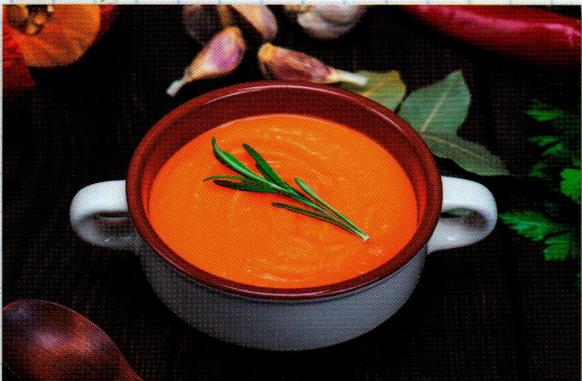
Ottimo piatto per fare bella figura con gli ospiti senza appesantirli troppo.  
È il piatto ideale quando a seguire troviamo più portate e/o ricette impegnative.



**Tipologia: Primo Piatto**  
Metodo di Cottura:  
Stufatura, Lessatura/Bollitura  
Stagionalità: Autunno

**Informazioni nutrizionali**  
(per porzione)

Calorie: 138  
Proteine: 4,4 g  
Grassi: 6,8 g  
Carboidrati: 15,8 g  
Colesterolo: 6 mg



**Ingredienti per 4 persone**

- Acqua o brodo vegetale (q.b.)
- Latte parz. scremato (300 ml. = 2 bicchieri)
- Patata (200 g)
- Zucca (350 g)
- Olio di oliva extra v. (20 g)
- Rosmarino (2 rametti)
- Sale e pepe (q.b.)
- Per dei crostini, utilizzare del pane vecchio tagliato a piccoli pezzi e rosolato in una pentola antiaderente (20 g = 55 Kcal).

**1** Tagliare a dadini la zucca e le patate pulite e rosolarle, senza condimento, in una pentola già calda.

**2** Quando la zucca e le patate iniziano a formare una crosticina dorata, aggiungere l'acqua (o il brodo) e il latte.

**3** Aggiustare di sale e pepe, mescolare velocemente e portare ad ebollizione. Chiudere la pentola con il coperchio e terminare la cottura, per circa 15-20 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure abbiano raggiunto una consistenza cremosa.

**4** A questo punto, con il mixer ad immersione, frullare il tutto.

**5** Per insaporire, aggiungere il rametto di rosmarino nella crema e lasciarlo immerso fino al momento di servire, oppure tritare le foglie e aggiungerle direttamente. Aggiungere poi l'olio.

**Varianti:**  
Per rendere la crema più densa è possibile sciogliere a parte un cucchiaino di amido di mais o riso in poco latte o acqua e unire la pastella alla crema (10 grammi di amido = 33 Kcal).







**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 nel 2020. Un augurio di CUORE grande e sincero a voi, alle vostre famiglie, ai vostri cari di BUONE FESTE.**

**Il Consiglio Direttivo**



# Buone Feste



**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](mailto:info@clubamicidelcuore.org)

Vi invitiamo a visitare il sito internet: [www.clubamicidelcuore.org](http://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