



Associazione  
**CLUB  
AMICI  
del CUORE**  
CASTELFRANCO VENETO

Federazione **TRIVENETO CUORE**  
onlus



**Conacuore**  
ODV

COORDINAMENTO NAZIONALE  
ASSOCIAZIONI

# QUESTIONI DI CUORE

## NOTIZIARIO DEL MESE DI MARZO 2020



*in questo numero  
troverete anche :*

### **LA CARTA DEI VALORI DEL VOLONTARIATO**



## ● SOMMARIO

<b>Notizie utili</b> .....	-pag. 3-4
<b>Editoriale</b>	
Saluto del Presidente Giovanni Pavan.....	-pag. 5-6
<b>La Rubrica dei lettori</b> .....	-pag. 7
<b>L'Angolo del socio</b> .....	-pag. 8-9
<b>La Rubrica del Benessere</b> .....	-pag. 10-11
<b>Il Cuore nella letteratura mondiale</b> .....	-pag. 12
<b>Novità organizzative</b> .....	-pag. 13-14
<b>Carta dei Valori del Volontariato</b> .....	-pag. 15
<b>Assemblea Ordinaria 2020</b> .....	-pag. 16
<b>Convocazione Assemblea Ordinaria</b> .....	-pag. 17
<b>Corsi di ginnastica riabilitativa e Yoga posturale</b> ....	-pag. 18
<b>Corso di Training autogeno e colloqui dietologici e psicologici nella nostra sede</b> .....	-pag. 19
<b>Vita Associativa</b> .....	-pag. 20-21
<b>Passeggiate 1° semestre 2020</b> .....	-pag. 22
<b>Le ricette degli Amici del Cuore</b> .....	-pag. 23
<b>Controcopertina</b> .....	-pag. 24

### IN REDAZIONE:

**Giovanni Pavan** - *Direttore Responsabile*  
**Elisabetta Andretta** - *Vice Direttrice Responsabile*  
**Vincenzo Pelloia** - *Segretario*  
**Daniele Fiorin** - *Organizzatore gite e correttore bozze*  
**Wladimiro Esposito** - *Elaborazioni grafiche*

Stampe **Tipografia Trevisan** - Via R. Serato, 198  
San Martino di Lupari (Pd)



### **"QUESTIONI DI CUORE"**

periodico trimestrale di informazioni dell'Associazione **"CLUB AMICI DEL CUORE"**  
di Castelfranco Veneto, distribuito gratuitamente ai propri soci e simpatizzanti.

tel. 0423 732314 - email: [info@clubamicidelcuore.org](mailto:info@clubamicidelcuore.org) - [www.clubamicidelcuore.org](http://www.clubamicidelcuore.org)

 Amici del Cuore

## ● NOTIZIE UTILI

### Rinnovo tesseramento

L'importo per il rinnovo della tessera 2020 e delle nuove iscrizioni è sempre di euro 15,00 e va versato entro il 31 maggio p.v.

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.**

Abbiamo rilevato che vi sono dei comportamenti da parte di alcuni soci che involontariamente causano difficoltà organizzative/amministrative alla gestione dei corsi di ginnastica, pertanto riteniamo opportuno precisare e ricordare alcune regole peraltro già note da tempo.

1. L'iscrizione ai corsi di ginnastica è prevista per i seguenti trimestri: dicembre, gennaio, febbraio o marzo, aprile, maggio o settembre, ottobre, novembre., sarà di € 40,00 a trimestre. L'iscrizione può prevedere anche uno o due o tre trimestri sommando la quota trimestrale.
2. L'iscrizione ai corsi di ginnastica per due mesi la quota sarà di € 30,00, purchè i due mesi siano consecutivi e all'interno dei succitati trimestri, non a cavallo dei trimestri (es. febbraio/marzo).
3. L'iscrizione per un mese di ginnastica la quota sarà di € 20,00.
4. La richiesta di effettuare un lezione alla settimana di ginnastica non avrà alcuna riduzione di quota.
5. Chi si iscrive ad un corso trimestrale, bimensile o mensile e successivamente non frequenta è pregato di informare tempestivamente le Signore responsabili delle palestre e salderà in proporzione alle presenze effettuate.
6. Premesso che la quota va versata contestualmente all'iscrizione, come già raccomandato sopra, si precisa che le assenze non verranno nè recuperate nè rimborsate.
7. Qualora si verificassero situazione particolari o eccezionali sarà informato il Presidente per le decisioni del caso.
8. Qualora vi fossero ancora dei dubbi sulle modalità e procedure relative all'iscrizione e frequenza dei corsi non esitate a chiedere chiarimenti alle Signore responsabili delle palestre. Vi preghiamo di avere la massima comprensione e collaborazione per ottenere la migliore organizzazione, grazie.

**Rammentiamo a coloro che non avessero ancora presentato il noto certificato di idoneità, per l'iscrizione ai corsi di ginnastica e di yoga, di provvedervi tempestivamente, per evitare che il Consiglio Direttivo prenda spiacevoli provvedimenti.**

### 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. con chiare e dettagliate informazioni sulla causale.

Segue a pag. 4

## ● (segue) **NOTIZIE UTILI**

### **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 28 aprile 2020: dalle ore 8:00 alle 11:00**

**Giovedì 30 aprile 2020: dalle ore 8:00 alle 11:00 e dalle 15:00 alle 18:00**

*Importante presentarsi a digiuno da almeno due ore.*



## ● **Progetto Stile di Vita e Salute** **Helpcodelife: Il braccialetto salvavita.**



Continua la nostra campagna per la diffusione di questo braccialetto salvavita. Come sapete, la grande utilità del braccialetto sta nel fatto di contenere al suo interno tutte quelle informazioni fondamentali per una prima diagnosi, utilissime per il soccorritore e quindi di vitale importanza per chi viene soccorso. L'associazione offre agli associati l'acquisto di tale braccialetto a condizioni di favore. Il socio Sandro Faleschini, coordinatore e responsabile del progetto, è disponibile per ogni informazione. Per un appuntamento, chiamate la segreteria: 0423/732314.

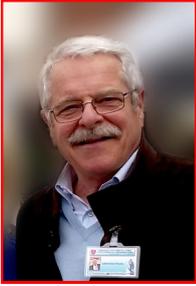
## **Campagna "Le Noci del Cuore"**

*In sede abbiamo ancora disponibili alcuni sacchetti di noci. Per le motivazioni espresse nel precedente numero, invitiamo i soci interessati all'acquisto di questo frutto, ricco di proprietà nutritive e di antiossidanti. Benefiche per il sistema immunitario, aiutano anche ad abbassare il colesterolo.*



### **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,**

L'associazione ha ripreso in pieno le sue attività dopo la lunga pausa natalizia dedicata al riposo. Se un nuovo anno si apre ed è utile fare la sintesi delle attività in corso, dall'altro con l'assemblea dei soci convocata per il 26 Aprile si chiude un ciclo il triennio di attività del Consiglio Direttivo in carica e se ne apre uno nuovo per l'associazione. Un sintetico bilancio è utile. Il triennio che si va chiudendo va visto nella retrospettiva degli ultimi sei anni di vita associativa nei quali l'associazione ha cambiato completamente. Gli spazi, i volti degli associati e dei volontari anche con nuove adesioni sono rimasti gli stessi, ma sono cambiati completamente lo spirito che anima i volontari, il modello organizzativo e le relative responsabilità, le attività che si sono moltiplicate, la quantità di lavoro dei volontari coinvolti, la proiezione verso il mondo esterno e la percezione che il medesimo ha dell'associazione. Siamo cambiati, ma siamo rimasti una grande, larga ed accogliente famiglia che si prende cura di chi si associa, ma anche con le giornate ed attività dedicate alla prevenzione della comunità più in generale. Abbiamo raggiunto un livello complessivo di servizi, di efficienza e speriamo anche efficacia che ci viene riconosciuto e di cui possiamo essere orgogliosi tutti assieme. Un GRAZIE a tutti voi e prima di tutto ai VOLONTARI che hanno permesso di fare tutto questo con il loro impegno, dedizione, professionalità. Non possiamo e non dobbiamo fermarci e cullarci negli allori. Il percorso più difficile non è dietro, ma davanti a noi. Le modalità organizzative ed operative della riforma sanitaria, coniugata in Veneto dall'Azienda Zero e nella nostra provincia dall'ULSS2 hanno cambiato e stanno cambiando profondamente la realtà sanitaria e sociale intorno a noi. L'ospedale S. Giacomo e il suo nuovo ruolo ne sono testimonianza. La Cardiologia, l'Emodinamica e la Riabilitazione Cardiologica del nostro ospedale cambieranno, nel medio periodo, ruolo ed assetto, se le scelte fatte non saranno modificate. E' chiaro che anche la nostra associazione sarà coinvolta e dovrà adeguarsi alla nuova realtà mano a mano che essa prenderà forma e si assesterà. La sfida del futuro chiede a tutti, ed a ciascuno di noi, fedeltà alla causa, generosità di impegno, competenza e dedizione al bene comune dell'associazione, ma anche alla comunità in cui viviamo ed alla quale apparteniamo. Essa ci chiede di andare controtendenza in un momento in cui invece i valori di unità, generosità, solidarietà e comunanza sembrano essere messi in secondo piano da una corsa verso il proprio interesse immediato e particolare. Non mostriamoci impreparati al futuro!

L'evento più importante per il primo semestre sarà l'assemblea dei soci convocata il 26 Aprile sia per l'approvazione del nuovo statuto a seguito della legge sul terzo settore, che per l'approvazione del bilancio al 31/12/2019 ed il rinnovo degli organi sociali: Consiglio Direttivo, Collegio dei Revisori dei Conti e Collegio dei Provisori. Diamo dimostrazione della nostra personale generosità e disponibilità a contribuire al futuro del Club Amici del Cuore con una candidatura, perché **far bene agli altri fa prima di tutto bene a noi stessi**, come andiamo ripetendo. In allegato trovate sia la convocazione con tutti i dettagli che il modulo per le candidature. L'associazione ha bisogno di rinnovarsi e di nuovi contributi di idee e di impegno.

Segue a pag. 6

E qui vorrei ricordare le grandi parole usate dal Presidente Sergio Mattarella nel suo messaggio in occasione dell'evento "Padova Capitale Europea del Volontariato". *"..Il volontariato è tutt'altro che un modo per impiegare il tempo libero. Al contrario si tratta di un pilastro delle nostre comunità. Non è – e non deve essere – una forma di supplenza a inefficienze e a ritardi delle pubbliche istituzioni, ma un motore autonomo, dotato di proprie caratteristiche e specificità, ideali ed organizzative ..."*. Ecco noi, la nostra associazione siamo un mattone di questo pilastro della nostra comunità, ma non siamo, non possiamo e non vogliamo fare supplenza a compiti che spettano alle istituzioni.

**Nuovi soci.** Un saluto particolare va ai nuovi **20** soci che hanno aderito nel corso dei primi due mesi del nuovo anno alla nostra Associazione, condividendone spirito, valori e 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.

**Questo numero.** Nelle pagine interne troverete al solito le rubriche: "Rubrica dei Lettori", L'"Angolo del socio", la "Rubrica del Benessere" con l'analisi dei questionari inviati agli associati;

"Il Cuore nella letteratura mondiale" e "Le ricette degli Amici del Cuore" oltre che notizie ed aggiornamenti su corsi di ginnastica, yoga posturale, training autogeno, giornate del cuore, gite, passeggiate, progetto Stile di Vita e Salute rivolto alle scuole ecc.

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**.

## **SALUTE SOTTO ATTACCO**

*Mentre stiamo andando in stampa anche l'Italia e soprattutto il nord, Veneto compreso, si trova a dover fronteggiare la grave epidemia del "Coronavirus", sperando che non si tramuti in pandemia. Ci siamo subito uniformati alle disposizioni ed agli inviti che le autorità hanno emanato, chiudendo le nostre palestre e sospendendo ogni attività che veda il coinvolgimento di più associati, condividendo, in tal senso, il messaggio da più parti espresso che prima di tutto viene la salute e il bene comune. La speranza è che le misure adottate diano i frutti sperati e che nel breve anche questa brutta parentesi risulti solamente un ricordo.*





## “Un ponte tra le generazioni”

a cura di Elisabetta Andretta

Cari associati,

Quando hanno chiesto alla nostra Associazione di aderire a questo progetto, mi sono immedesimata con le difficoltà che una persona “diversamente giovane” incontra nel quotidiano a rapportarsi con la tecnologia digitale. Ormai in tutti gli ambiti dei servizi, ci richiedono delle abilità che non abbiamo imparato nella scuola tradizionale che tutti noi abbiamo frequentato. Il digitale è parte integrante della nostra vita e della nostra cultura. Pensiamo solo alla prenotazione delle ricette dal medico e che ora si possono ritirare direttamente in farmacia, alla comodità di avere l’esito degli esami direttamente a casa o sul cellulare. Che dire poi della possibilità di avere la spesa comodamente a casa solo scegliendo gli articoli che scorrono in uno schermo? O alla possibilità, in alcune zone difficilmente raggiungibili di ricevere i farmaci a domicilio da un drone? O ancora videochiamare i nipoti che studiano o lavorano all’estero? In questi ultimi anni, la società si evolve così rapidamente che dobbiamo cercare di stare al passo in qualche modo.

### **Alcune brevi considerazioni:**

In Italia la popolazione over 60 ha superato quella under 30. Il potere di acquisto è ormai in mano agli over 60. La “silver economy” (dove silver è il colore grigio dei capelli...) vale attualmente sette trilioni di dollari (stima Merriil Linch, grossa banca di investimento americana). Basterebbero questi pochi dati per capire che, il digitale dovrebbe creare un bene comune, un miglioramento delle condizioni della popolazione che invecchia e non essere percepito solo come esclusiva prerogativa dei giovani. Anche i più conservatori diventeranno lentamente cittadini digitali. Ecco perché quindi, come avete potuto modo di vedere, abbiamo ospitato i ragazzi dell’Istituto Nightingale. Nell’ottica della modalità alternanza scuola-lavoro, ci hanno intervistato per monitorare quanto capiamo e conosciamo, quanti e quali bisogni possiamo avere per riuscire a destreggiarci in questi ambiti, sempre più articolati e complessi del vivere quotidiano. Per concludere, Vi ringrazio della pazienza e dell’entusiasmo con cui avete accolto i ragazzi, cercheremo di pubblicare sul notiziario una volta elaborati e presentati, i risultati finali. Mi auspico che, in futuro, si possa magari progettare qualche iniziativa concreta che coinvolga la nostra Associazione al fine di approcciarci serenamente al digitale. Se lo conosci, lo usi.....!



## ● L'ANGOLO DEL SOCIO

### *Buon compleanno Cesare!*

Il 15 febbraio scorso, in occasione del pranzo riportato a pagina 20, abbiamo festeggiato l'associato **Cesare Bacchin** per le 81 candeline spente. Accompagnato dalla signora Adriana e dai tanti "amici del cuore", Cesare ha potuto tagliare l'importante traguardo in un bellissimo e gioioso clima. Al simpatico Cesare, gli auguri più fervidi di una ancora lunga e serena vita ed alla signora Adriana i complimenti più cordiali per l'essere ancora compagna brillante e giovanile. La foto sottostante ne è buona testimone.



Segue a pag. 9

● (segue) **L'ANGOLO DEL SOCIO**

Con molto piacere ospitiamo in questa rubrica il 50° di matrimonio di due nostri cari associati: **Ivano Tonin e Silvana Zorzi**.

Ivano e Silvana si sono uniti in matrimonio il 25 ottobre 1969 e quindi il 25 ottobre scorso hanno festeggiato il bellissimo traguardo del mezzo secolo di vita coniugale. Un'unione allietata dalla nascita di tre figli: Dino, Augusta e Simone e successivamente dalla bellezza di sette nipoti: Ilenia, Giulia, Emma, Nicholas, Mirko, Sara ed Alex. Insomma, un matrimonio che ancora conserva freschezza e gratitudine per le tante cose buone realizzate. Alla cerimonia si sono uniti anche i parenti e i tanti amici di una vita. Alla simpatica coppia, il direttivo degli amici del cuore rivolge le congratulazioni più sentite e l'augurio di una ancora lunga e serena vita coniugale.





### **“Questionario Soci Gennaio 2020”**

Nel numero scorso abbiamo parlato di benessere soprattutto come condizione individuale, ma il benessere dei soci è anche l’oggetto e l’obiettivo dell’attività della nostra associazione. E’ in questa logica di verifica e ricerca delle migliori pratiche e condizioni per offrire e realizzare benessere per gli associati che va letto il questionario distribuito e, quindi, innanzitutto un grazie a quanti hanno dedicato del loro tempo ed attenzione rispondendo alle domande.

Lo scopo del questionario era quello di raccogliere idee ed indicazioni utili al nuovo Direttivo per orientare le attività sociali e favorire un lavoro di gruppo il più possibile in sintonia con le aspettative degli associati. Come promesso pubblichiamo e commentiamo di seguito i risultati ottenuti e le indicazioni ricevute. Alla data del 08 febbraio erano stati restituiti 110 questionari, ca. il 13% degli 822 distribuiti.

I questionari con commenti scritti erano solo 21, mentre gli altri 89 riportavano solo indicazioni con simboli nelle caselle dedicate.

Alle domande relative alle attività ed organizzazione in sede hanno risposto negativamente solo 5. Due chiedendo più colloqui con cardiologi, l’altro chiedendo maggiori informazioni sull’attività del direttivo, l’altro ancora chiedendo più informazioni sugli ospedali di Castelfranco, Montebelluna, Treviso. Una persona ha chiesto maggiore pulizia.

Alle domande sul grado di soddisfazione per le attività svolte in sede: ginnastica, yoga, training autogeno, colloqui, notiziario tutte le risposte presenti sono positive. Quattro associati hanno chiesto di avere sempre l’istruttore durante i corsi di ginnastica.

Alle domande relative alle attività fuori sede: giornate del cuore, passeggiate, soggiorni, rappresentazioni teatrali, conferenze e collaborazione con le istituzioni le risposte sono state tutte positive. Molti hanno sottolineato l’importanza del soggiorno montano.

In relazioni ai nuovi progetti di conferenza proposti le risposte date sono state quasi solo positive.

La risposta alla domanda relativo al possibile aumento di costo della tessera ha avuto 21 risposte negative.

*segue a pagina 11*

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

La domanda relativa alle donazioni effettuate ha avuto 5 risposte negative. Il riscontro avuto dalle risposte ai questionari si presta sostanzialmente alle seguenti indicazioni utili per il futuro ed i futuri gestori.

Le risposte sono venute quasi esclusivamente dagli associati che frequentano l'associazione per i corsi di ginnastica, di yoga, di training autogeno, i colloqui con i professionisti.

E già qui abbiamo una prima indicazione importante che sta ad indicare che l'interesse all'associazione ed alla sua vita ed attività è fondamentale in diretta relazione con la frequentazione e la fruizione dei servizi offerti.

L'aspetto economico di iscrizione e fruizione dei servizi offerti riveste un importante ruolo per molti soci come testimoniano le risposte che coinvolgono direttamente ed indirettamente la tematica.

La gestione, le attività svolte e le modalità con cui il tutto viene fatto è sostanzialmente percepito positivamente e costituisce un invito a continuare e proseguire nel solco tracciato.

La richiesta di corsi di ginnastica con istruttore sempre è limitatissima e, comunque, va contro la disponibilità economica limitata di molti, manifestata anche dalla risposta negativa all'aumento di costo della tessera ed al tema donazioni, da un lato e dall'altro cozza contro lo spirito dell'associazione che è quello di aiutare tutti, ma soprattutto chi non può permettersi servizi equivalenti a prezzi di mercato.

Le donazioni ad enti terzi suscitano perplessità in qualcuno, ma sono approvate dalla stragrande maggioranza come gesto di solidarietà.

Non sono emerse idee nuove e nemmeno proteste salvo quella di un socio per le donazioni fatte non solo alla Cardiologia dell'Ospedale S. Giacomo di Castelfranco, ma anche a quella di Treviso di Cà Foncello.

A lui e ad eventuali altri rispondiamo che la riforma della sanità e l'istituzione dell'Azienda Zero e dell'ULSS2 hanno cambiato le precedenti logiche organizzative, puntando a fare sistema e rete degli ospedali locali e concentrando al Cà Foncello di Treviso molte delle specializzazioni prima distribuite negli ospedali territoriali. In questa logica le donazioni che vanno anche alla Cardiologia dell'Ospedale Ca' Foncello sono nell'interesse di tutti gli associati cardiopatici, perché aumentano la capacità di risposta del reparto, ovviamente con la speranza di non doverne mai fruire.





## **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 e molto volentieri le pubblicheremo.

### **FRASI CON "CUORE"**

- Quando mi emoziono, sento sempre il cuore battermi forte in gola;
- I figli sono pezzi di cuore.

### **PROVERBI**

- Il cuor magnanimo si piglia con poco amore, e il cuore dello stolto con poca adulazione.
- Lontano dagli occhi, lontano dal cuore.
- Amor, dispetto, rabbia e gelosia, sul cuore della donna han signoria.

### **ESPRESSIONI E MODI DI DIRE**

- A cuore aperto.
- Mettere il cuore oltre l'ostacolo.

### **FRASI CELEBRI SUL CUORE**

- L'amore non si può avere a comando, è un regalo di un cuore a un altro cuore..

Paramhansa Yogananda

- Il mio cuore aveva mai amato ? Occhi rinnegatelo, perché non ha mai conosciuto la bellezza fino ad ora.

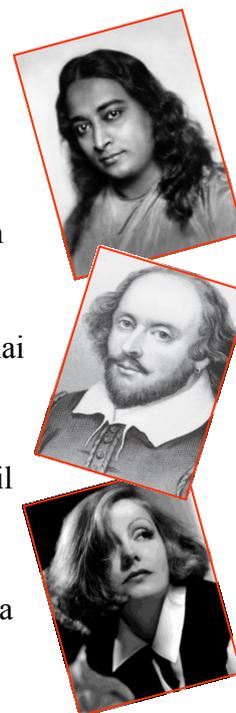
William Shakespeare

- La ricchezza del mio cuore è infinita come il mare, così profondo il mio amore: più te ne do, più ne ho, perché entrambi sono infiniti.

William Shakespeare

- Veramente ricco è soltanto colui che possiede il cuore di una persona amata.

Greta Garbo



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. .

## ● 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.

<b>SOCIO</b>	<b>CELLULARE</b>	<b>DISTRIBUTORE E REFERENTE A</b>
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
ZANELATO 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

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

### NUOVI VOLONTARI

E' con vivo piacere che annunciamo l'adesione dei soci ad incarichi di volontariato:

**MAURO CASSOL**, (cell. 3450587992) che oltre ad essere distributore del periodico a San Zenone è anche referente della nostra associazione per il Comune di S. Zenone degli Ezzelini.

**LIBERALATO SANTE**, (tel. 0423 748193) distributore del periodico e referente della nostra associazione a Vallà di Riese Pio X°.

**BERTOLO PATRIZIO**, nuovo collaboratore con la Segreteria Soci e distributore del periodico per Castelfranco e frazioni.

**SANTOVITO RICCARDO**, un socio speciale che non possiamo non evidenziare. Il Sig. Riccardo ci ha preceduto, infatti, silenziosamente, da anni è il nostro referente per il numeroso gruppo di soci che frequentano la Palestra delle Opere Pie di Onigo a Pederobba. Svolge una attività preziosa di rinnovo dei tesseramenti, di distribuzione del periodico e il tesseramento di nuovi soci. Grazie!

Agli attuali e nuovi volontari i più vivi ringraziamenti per la disponibilità ed i migliori auguri di buon lavoro. Complimenti !!!!!

Per i recapiti a domicilio sono ancora scoperte le località di Castione, Bessica, 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

# **CARTA DEI VALORI DEL VOLONTARIATO**

## **PRINCIPI FONDAMENTALI**

**1 – Volontario** è la **persona** che mette a disposizione il proprio tempo e le proprie capacità per gli altri e per la propria comunità, di cui è cittadino attivo.

**2 – Il volontario** può svolgere la propria **azione** da solo o in gruppo (associazioni). I volontari hanno in comune la **passione per la causa degli esseri umani** e per la costruzione di un mondo migliore.

**3 – Il volontariato è azione gratuita:** questa è la sua caratteristica originale. Solo così diviene testimonianza credibile di libertà rispetto alle logiche dell'egoismo. Ciò che il volontario riceve per la sua attività è un arricchimento interiore e nelle relazioni con gli altri.

**4 – Il volontariato** è espressione del **valore della relazione e della condivisione** con l'altro. Il volontario ha a cuore la **persona** e si impegna affinché tutti i suoi **diritti** siano tutelati, e possa partecipare allo sviluppo della società.

**5 – Il volontariato è scuola di solidarietà.** Propone a tutti di farsi carico, ciascuno per le proprie competenze, dei problemi locali e di quelli globali e, attraverso la partecipazione, di portare un contributo al cambiamento sociale. In tal modo il volontariato produce legami e rapporti di fiducia nel contesto in cui opera.

**6- Il volontariato è esperienza di solidarietà:** opera per la crescita della comunità, il sostegno delle persone più deboli o in stato di disagio, temporaneo o permanente. Nel volontariato **la solidarietà si fonda sulla giustizia.**

**7 – Il volontariato** è partecipazione responsabile e pratica di **cittadinanza solidale:** si impegna di rimuovere le cause delle disuguaglianze. Non evidenzia solo i problemi, ma avanza proposte e progetti coinvolgendo quanto più possibile la popolazione nella costruzione di una società più vivibile.

**8 – Il volontariato ha una funzione culturale** ponendosi come coscienza critica e punto di diffusione dei valori della pace, della non violenza, della libertà, della legalità, della tolleranza e facendosi promotore, innanzitutto con la propria testimonianza, di stili di vita caratterizzati dal senso della responsabilità, della accoglienza, della solidarietà e della giustizia sociale. Si impegna perché tali valori diventino patrimonio comune di tutti e delle istituzioni.

**9 – Il volontariato svolge un ruolo politico:** partecipa attivamente ai processi della vita sociale; la conoscenza ed il rispetto dei diritti, rileva i bisogni e i fattori di emarginazione e degrado, propone idee e progetti, individua e sperimenta soluzioni e servizi, concorre a programmare e a valutare le politiche sociali **in pari dignità con le istituzioni pubbliche** cui spetta la responsabilità primaria della risposta ai diritti delle persone.

*La Carta dei valori è il risultato di un esercizio di autentica scrittura collettiva. L'iniziale traccia, proposta da FIVOL- Fondazione Italiana per il Volontariato e dal Gruppo Abele è stata portata a conoscenza del mondo del volontariato ed è stata corretta, integrata, discussa e, alla fine migliorata grazie all'apporto di numerosissime organizzazioni, di singoli volontari, di studiosi.*

 **Domenica 26 aprile 2020 – ore 9:30**  
**Patronato San Pio X°, Borgo Pieve, Castelfranco Veneto**  
**ASSEMBLEA ORDINARIA 2020**

E' ormai tradizione che in una domenica verso la fine di Aprile, l'Associazione riunisca i propri soci per informarli su come siano andate le attività ed i conti dell'anno precedente, e ricevere il loro parere. Già il nostro Presidente, nell'editoriale, ha presentato questo importante appuntamento evidenziando il rinnovo degli organi sociali e rammentando il valore e lo spirito del volontariato. Questa Assemblea non sarà come quelle degli scorsi due anni, dove venivano approvati solo le attività ed i bilanci dell'anno precedente, ma quest'anno l'assemblea si arricchirà della presenza di un notaio per avallare il nuovo statuto. e le votazioni per eleggere i componenti del nuovo Consiglio Direttivo per gli anni 2020/21/22.

**1.** I soci partecipanti dovranno registrarsi, consegnando anche le eventuali deleghe ricevute, presso le apposite postazioni organizzate. I nostri colleghi volontari controlleranno la regolarità del tesseramento 2020. Coloro che non avessero ancora provveduto potranno regolarizzare in quel momento. Dopo la registrazione a i s o c i verranno consegnate le schede per l'elezione del nuovo Consiglio Direttivo. I soci troveranno a loro disposizione le copie sia del nuovo statuto che dei bilanci, che potranno essere consultati anche in precedenza accordandosi con la Segreteria al n. 0423 732483, dalle ore 9,00 alle 12,00 da lunedì a venerdì.

**2.** Alla presenza di un Notaio sarà letto all'Assemblea lo Statuto, con le modifiche proposte dalla Direzione Regionale Servizi Sociali per effetto della Personalità Giuridica di cui gode la nostra associazione con l'iscrizione al "Registro Regionale delle Persone Giuridiche-Enti Iscritti"

**COSA SIGNIFICA AVERE PERSONALITA' GIURIDICA**

**Un'associazione con personalità giuridica è dotata di autonomia patrimoniale: il patrimonio dell'associazione, cioè, è distinto dal patrimonio dei singoli associati o degli amministratori e ciò comporta che i beni dell'associazione sono di essa e non degli associati. Dopo la lettura da parte del Notaio del nuovo statuto, l'Assemblea potrà chiedere informazioni e chiarimenti sul testo e successivamente votare, in forma palese, approvando o meno il nuovo statuto.**

**3.** Il Presidente procederà alla lettura della relazione sul Bilancio Sociale sulle attività svolte nell'anno 2019. Il nostro socio Gianluigi Carrara, volontario contabile, darà lettura del bilancio consuntivo, della situazione patrimoniale e del conto economico dell'anno 2019. Ad avallare la regolarità de i bilanci dell'associazione, il Presidente del Collegio Contabile dei Conti, Gianni Pietrobon, leggerà la relazione di certificazione. Seguirà l'eventuale discussione con i soci e la prevista votazione, palese, per l'approvazione o meno dei bilanci. Il Sig. Carrara procederà alla lettura del bilancio preventivo per l'anno 2020.

**4.** E siamo arrivati al momento più importante per il futuro dell'associazione con l'elezione dei nuovi organi amministrativi: Consiglio Direttivo (sette componenti), Collegio Contabile (tre componenti e due supplenti) e il Collegio dei Probiviri (tre componenti). Il Presidente procederà ad una breve presentazione dei candidati. Al momento di andare in stampa con il giornale non siamo in grado di comunicarvi i nominativi dei candidati che peraltro i soci possono candidarsi fino a quando il Presidente dichiarerà aperte le operazioni di voto. Alcune piccole regole per le votazioni sono indicate anche nell'allegata convocazione. Al termine delle operazioni di voto, la Commissione Elettorale provvederà allo spoglio delle schede ed a nominare gli eletti. Durante le operazioni di voto l'associazione offrirà ai presenti un buffet per salutare e ringraziare i soci che hanno partecipato a questa importante giornata.

IL SEGRETARIO  
V. Pelloia



Con il seguente ordine del giorno

- 1) Presentazione per l'approvazione dell'adeguamento del nuovo Statuto dell'Associazione come da D.Lgs. 117/2017. Alla presenza di un notaio
- 2) Relazione del Presidente sul Bilancio Sociale con riferimento alle attività svolte al 31 di cembre 2019;
- 3) Lettura del bilancio consuntivo al 31 dicembre 2019 – situazione patrimoniale e conto economico –
- 4) Relazione del Presidente del Collegio sul bilancio 2019;
- 5) Discussione ed approvazione del bilancio;
- 6) Lettura per l'approvazione del Bilancio preventivo 2020;
- 7) Varie ed eventuali.
- 8) Votazioni per il rinnovo delle cariche sociali. **(1)**

N/B.- Chi volesse prendere visione dello Statuto modificato e dei bilanci 2019, prima dell'Assemblea, può accordarsi con la segreteria, telefonando al n. 0423 732483, dalle ore 9,00 alle 12,00, da lunedì a venerdì.

**(1) Hanno diritto al voto tutti gli associati in regola con il tesseramento. Coloro che non avessero ancora provveduto potranno farlo prima dell'inizio dell'Assemblea. (art 7.1 dello Statuto Sociale).**

**Sono ammesse fino a n. due deleghe per ogni associato (art 11 dello Statuto Sociale)**  
**Nelle schede possono essere espresse fino ad un massimo di preferenze per:**

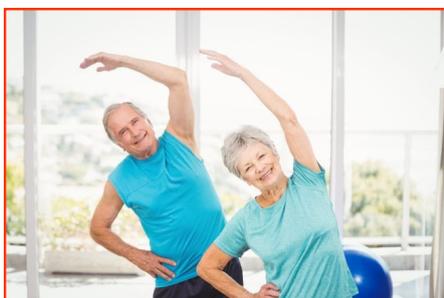
<b>CONSIGLIO DIRETTIVO</b>	<b>MAX SETTE</b>
<b>REVISORI DEI CONTI</b>	<b>MAX CINQUE</b>
<b>PROBIVIRI</b>	<b>MAX TRE</b>



## ● 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 cardiologici a richiedere questo certificato. Il certificato può essere rilasciato anche dal medico di base. Per chi fosse interessato, l'Associazione ha in atto 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.**

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 pasquali da giovedì 9 Aprile compreso e riprenderanno giovedì 16 Aprile 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 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 circa 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 2020 ed il pagamento entro i primi giorni.** Ricordiamo a tutti che le lezioni perdute per qualsiasi ragione non sono mai recuperabili.

## ● 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 inatteso riscontro di adesioni, arrivate a n° 15. Ricordiamo che il nuovo corso sarà organizzato nel giorno di **venerdì il 20 marzo, il 27 marzo, il 3 aprile e il 17 aprile 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, signore Luigina Colbalchini e Marisa Petenà.

## ● Colloqui dietologici e psicologici nella nostra sede



I colloqui, ripresi con il nuovo anno, saranno sospesi per le vacanze pasquali, ma riprenderanno a partire da giovedì 16 Aprile 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 P.S. 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,**

al pranzo di pesce dello scorso 25 febbraio, un bel gruppo di associati ha partecipato con entusiasmo e ... appetito. Grazie ai titolari del ristorante "Al Gambero" di Cortellazzo per i gustosi piatti ed un ringraziamento particolare ai titolari della cantina "Le Rive" di Negrisia, per l'ospitalità genuina e generosa. Senza esagerazioni, anche questi incontri conviviali diventano momenti importanti per coltivare sane relazioni e feconde amicizie.



## ● VITA ASSOCIATIVA

*Prossime iniziative.*

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



La prossima iniziativa è in programma per domenica 5 aprile 2020 (domenica delle Palme), con la gita a Grado e partecipazione alla Santa Messa delle ore 10,00 presso il santuario di Barbana. Chi fosse interessato, si rivolga alla nostra segreteria per verificare eventuali posti ancora disponibili e tutti i dettagli dell'iniziativa.

### **Soggiorno ad Andalo (Trento) dal 17 al 27 giugno 2020**



Con molto piacere siamo in grado di proporvi questo soggiorno, desiderato con gioia da alcuni nostri associati per il bisogno di un periodo di riposo e relax da trascorrere fra amici e con l'assistenza cordiale e professionale di una nostra infermiera. La proposta, che ci è pervenuta dall'hotel Bottamedi, ci è sembrata decisamente buona e prevede, per il trattamento di pensione completa - compreso vino e acqua ai pasti, un prezzo di euro 43,00 a notte per persona in camera doppia. Supplemento singola: euro 10,00 a notte. A parte, l'imposta di soggiorno di euro 2,00 a notte ed il viaggio che verrà concordato in base alle adesioni. La segreteria dell'associazione rimane a disposizione per ogni ulteriore chiarimento.

# **PASSEGGIATE PER IL 1° SEMESTRE 2020**

## **1° Passeggiata - mercoledì 25 marzo**

### **SENTIERO OSTIGLIA - PIOMBINO DESE**

**Ritrovo:**

ore 14:30 entrata vecchia ospedale oppure alle ore 15:00 direttamente a Piombino Dese in via Marconi, piazzetta di via Edificio (al semaforo di Piombino Dese si gira a destra per Massanzago e dopo 200 mt circa si trova la piazzetta). Percorso di 6,5 km circa con ristoro a metà percorso all'**AGRITURISMO RIO BIANCO**. Costo spuntino **euro 8,00**

## **2° Passeggiata - mercoledì 22 aprile**

### **PASSEGGIATA DI SALVATRONDA**

**Ritrovo:**

ore 14:30 entrata vecchia ospedale oppure alle ore 15:00 presso la chiesa di Salvatronda di Castelfranco Veneto. Percorso di 6 km circa con ristoro a metà percorso presso l'**AGRITURISMO FERRARO** di via Larghe 6. Costo spuntino **euro 8,00**

## **3° Passeggiata - mercoledì 13 maggio**

### **PASSEGGIATA DELLA MORANDA**

**Ritrovo:**

ore 14:30 entrata vecchia ospedale oppure alle ore 15:00 presso l'Hosteria Moranda, via Mercante 4 - Campagna Alta di San Martino di Lupari. Percorso di 6 km circa con partenza/arrivo **HOSTERIA MORANDA**. Al termine della passeggiata spuntino a base di prodotti locali. Costo spuntino **euro 8,00**

**NOTA BENE!**

**PER AVERE LA CONFERMA DELLO SPUNTINO  
E' NECESSARIO RAGGIUNGERE UN NUMERO  
MINIMO DI 25/30 PARTECIPANTI ALMENO  
2/3 GIORNI PRIMA DELLA PASSEGGIATA.  
SI PREGA QUINDI DI PRENOTARSI IN TEMPO  
PRESSO LA SEGRETERIA:**



**0423 732314**

## ● LE RICETTE DEGLI AMICI DEL CUORE

Continuiamo questa rubrica, inaugurata con il notiziario di dicembre 2019, proponendovi una ricetta tipicamente primaverile: la “Crema di asparagi”.

L’asparago ha un alto valore nutrizionale. E’ un ortaggio dalle poche calorie, ma ricco di minerali, vitamine e fibre. E’ un piatto decisamente buono e delicato! Buon appetito.



**AMICI  
del  
CUORE**  
ALTO VICENTINO  
ONLUS

# Crema di asparagi

La vellutata di asparagi è un piatto decisamente primaverile: leggero ma gustoso e di grande effetto! Servita tiepida e in piccole porzioni, la vellutata di asparagi può essere un antipasto molto chic in occasione di una cena, oppure come primo piatto dal sapore morbido e delicato.

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

**Informazioni nutrizionali**  
(per porzione)

Calorie: 190  
Proteine: 8,6 g  
Grassi: 7,5 g  
Carboidrati: 23,6 g  
Colesterolo: 6,6 mg

**Ingredienti per 2 persone**

- Acqua o brodo vegetale (q.b.)
- Latte parz. scremato (mezzo bicchiere)
- Asparagi verdi freschi o surgelati (200 g)
- Patata (80 g)
- Cipolla bianca (80 g)
- Amido di riso o mais (20 g)
- Olio extra vergine (10 g)
- Formaggio grattugiato (10 g)
- Prezzemolo, sale e pepe

**1** Tagliare gli asparagi in piccoli pezzi e mettere da parte le punte.

**2** In un tegame far stufare in poco brodo vegetale i pezzetti di asparagi, la cipolla tritata finemente e la patata tagliata a cubetti.

**3** Aggiungere il brodo vegetale e portare a ebollizione; far bollire per 20 minuti, fino a che le verdure non diventano tenere.

**4** A fine cottura passare il tutto al passaverdura a piastra fine (o al mixer). A parte sciogliere e cuocere

**5** l'amido di mais o riso nel mezzo bicchiere di latte e unire la pastella alla crema di asparagi assieme alle punte lessate.

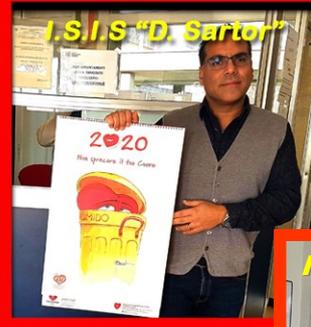
**6** Condire con l'olio, il pepe, il prezzemolo e, se gradito, un cucchiaino di grana.

**Varianti:**  
Lo stesso procedimento può essere utilizzato per una crema di carciofi o funghi o cipolla.





**DURANTE IL MESE DI GENNAIO ABBIAMO  
CONSEGNATO IL NOSTRO CALENDARIO 2020  
A TUTTE LE SCUOLE DEL TERRITORIO.**



**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**