



Associazione
**CLUB
AMICI
del
CUORE**
CASTELFRANCO VENETO

Federazione **TRIVENETO CUORE**
onlus



Conacuore
ODV

QUESTIONI DI CUORE

NOTIZIARIO DEL MESE DI SETTEMBRE 2020



FARE GINNASTICA IN SICUREZZA

COVID-19

**In questo numero
troverete inoltre :**

- **Protocollo Sicurezza Covid**
- **Autodichiarazione Covid**
- **Assemblea Soci**

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.7-8-9
Autodichiarazione Covid-19	-pag.10
Assemblea straordinaria e ordinaria	-pag.11
Novità organizzative	-pag. 12-13-14
Volontariato al tempo del Covid	-pag.15
Corsi di ginnativa Riabilitativa	-pag.16
Yoga posturale	-pag.17
Corso di Training autogeno	-pag.18
Colloqui dietologici e spsicologici	-pag.19
Giornate del cuore 2° semetre	-pag.20
Campagna le noci del cuore	-pag.21
Vita associativa	-pag.22
Le ricette degli Amici del Cuore	-pag.23
Controcopertina	-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 - email pec: clubamicidelcuore@pec.it
www.clubamicidelcuore.org
 Amici del Cuore

NOTIZIE UTILI

Iscrizioni

L'importo per il rinnovo della tessera 2021 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.

Iscrizioni ai corsi

L'iscrizione ai corsi di "Ginnastica Riabilitativa", di "Yoga Posturale" ed a partire da quest'anno al corso di "Training Autogeno", se attivato, 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 2020-21**.

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 – 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 ns. sede

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

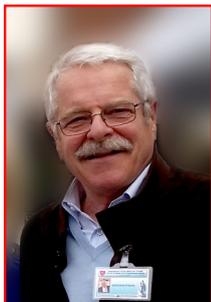
Martedì 20 ottobre dalle ore 8,00 alle 11,00
Giovedì 22 ottobre dalle ore 8,00 alle 11,00 e
dalle 15,00 alle 18,00



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,**

le vacanze sono oramai terminate e spero che questo numero del nostro notiziario trovi tutti voi e le vostre famiglie in buona salute e con quella serenità di spirito che è necessaria per un po' di benessere. Un' estate all'insegna dell'incertezza causata dal Covid-19 e dalle sue conseguenze a tutti i livelli sta terminando lasciandoci senza certezze, ma con la speranza che il peggio, almeno dal punto di vista della salute, sia alle spalle.

Dopo le incertezze estive con un sospiro di sollievo e con grande gioia possiamo confermare che la nostra associazione potrà proseguire le sue attività di segreteria e supporto soci come pure i corsi di ginnastica e yoga nell'attuale sede: un sincero e vivo ringraziamento alla Direzione ULSS2, al Coordinatore Amministrativo ed al responsabile del Dipartimento Prevenzione per l'attenzione dedicata alle esigenze della nostra associazione. Abbiamo avuto il nullaosta dalla direzione distrettuale ULSS2 in data 1° Settembre ed immediatamente ci siamo attivati come Consiglio Direttivo, volontari e collaboratori per approfondire le procedure e le modifiche organizzative che rendono possibile la frequentazione della sede nella massima sicurezza per tutti: associati, volontari, collaboratori. In data 9 Settembre il Consiglio Direttivo ha discusso il "REGOLAMENTO DI UTILIZZO STRUTTURE ASSOCIATIVE A SEGUITO NUOVO CORONAVIRUS SARS-CoV-2" che sarà consegnato a ciascun socio al momento dell'iscrizione e/o del rinnovo. E' importante sottolineare e ricordare che qualunque regolamento funziona se trova accettazione ed adesione sincera di ciascuno di noi. In questo senso un invito ad accogliere e rispettare queste semplici regole, perché il loro rispetto significa rispetto di noi stessi e degli altri. Grazie per la vostra collaborazione.

Sia pure con ritardo di circa un mese rispetto al tradizionale inizio delle attività e dei corsi di ginnastica riprenderemo con l'aiuto di tutti e la vostra partecipazione le attività associative con esclusione, almeno per il momento, delle gite e delle passeggiate, perché le norme vigenti ne rendono complessa l'organizzazione e la gestione già di per sé impegnativa.

Le Giornate del Cuore sono riprese con quella di Riese il 6 settembre e proseguiranno con altre due giornate (all'interno il programma), i corsi di ginnastica e di yoga riprenderanno nel corso del mese di ottobre, come pure i colloqui con la psicologa, la dietista. In novembre avremo al Teatro Accademico la tradizionale rappresentazione teatrale, se avremo l'autorizzazione ad utilizzare il Teatro Accademico ed in quell'occasione saranno premiati i soci per la loro fedeltà all'associazione e ci faremo gli auguri di Natale.

Il tradizionale pranzo degli auguri probabilmente non sarà possibile organizzarlo a causa delle restrizioni e dei rischi Covid-19.

Presso la sala conferenze del Patronato Pio X° in Borgo Treviso a Castelfranco Veneto l'assemblea dei soci straordinaria ed ordinaria per domenica 25 ottobre ore 7.00 in prima convocazione e ore 9.30 in seconda convocazione. L'assemblea straordinaria dei soci per la presentazione ed approvazione del nuovo statuto sociale.

Subito dopo si terrà l'assemblea ordinaria per l'approvazione del bilancio chiuso al 31/12/2019 e per procedere all'elezione dei nuovi organi direttivi: Consiglio Direttivo, il Collegio Contabile e il Collegio dei Probiviri in base alla Statuto approvato.

All'interno, troverete informazioni dettagliate sia sulla convocazione delle assemblee che sulle motivazioni che presiedono al cambio dello Statuto.

Questo numero. Nelle pagine interne troverete al solito le rubriche.

“Rubrica dei Lettori” è dedicata in questo numero ad una breve analisi dei questionari pervenuti ed è proprio qui a simboleggiare l'attenzione ed il ringraziamento dell'associazione ai soci che hanno contribuito con le loro risposte;

“L'Angolo del Socio” dedicata in questo numero alle informazioni e regole adottate per frequentare l'associazione e partecipare alle attività in sicurezza;

“Una rete sul territorio”, che viene ripetuto per dare modo a tutti di conoscere i referenti per zona, Ci sono ancora notizie ed aggiornamenti riguardo ai corsi di ginnastica e yoga, ai colloqui, alle attività di socializzazione.

“Le ricette degli Amici del Cuore”, che chiudono questa edizione. Contiamo di ritornare a voi con il notiziario di dicembre ricco di contenuti e di novità.

Nuovi soci. Un saluto particolare va ai 12 nuovi soci che hanno aderito nel corso dei primi nove mesi del 2020 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.

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.





La chiusura delle attività per le restrizioni dovute al Covid-19 ha impedito di raccogliere le novità dai nostri soci ed allora dedichiamo questa rubrica ad una breve analisi del questionario distribuito con il numero precedente del notiziario.

Vogliamo anzitutto ringraziare i soci che lo hanno compilato e consegnato in sede dedicando un po' della loro attenzione e tempo all'associazione.

I dati prima di tutto.

Sono stati distribuiti assieme al notiziario oltre 900 questionari.

Ne sono stati consegnati compilati 27, pochini a dire la verità, ma proprio per questo ancora un grazie a chi lo ho fatto.

L'analisi delle risposte sostanzialmente evidenzia che è fondamentale per i nostri associati il contatto diretto con i servizi di segreteria soci ed infermieristica, anche se deve essere preso un appuntamento via telefono. La modalità di contatto tramite videochiamate è al momento esclusa, perché molti non sono dotati degli strumenti adatti, smartphone o computer, e delle competenze per usare gli stessi.

L'ipotesi di organizzare i corsi di ginnastica in sedi periferiche trova ostacolo nel fatto che non tutti sono in grado di spostarsi con facilità. Per fortuna l'ULSS2 ha autorizzato la continuazione nella sede attuale. Alcuni hanno provveduto ad iscriversi ad altri corsi di ginnastica in palestra o di acqua-gym.

E' interessante osservare che un'ampia maggioranza considera importanti le Giornate del Cuore, ma circa il 20% dei questionari o non le conosce o non le considera attività qualificante per l'associazione.

L'80% dei questionari plaude alle iniziative di socializzazione: gite, soggiorni, passeggiate, pranzo sociale ecc.purtroppo le restrizioni dovute al Covid-19 ed i rischi connessi rendono particolarmente complesso in questo momento proseguire l'organizzazione di queste attivitàsperiamo e contiamo in tempi migliori. E per finire un appello a tutti gli associati.....fare volontariato non è mai facile, ma diventa più facile quando si sente la vicinanza degli associati. Abbiamo tutti bisogno della vostra vicinanza e solidarietà per continuare ad avere quell'entusiasmo e senso della missione che sono la condizione per proseguire. Grazie!!



L'ANGOLO DEL SOCIO

Proseguire le attività in sicurezza

Il Covid-19 ha cambiato i comportamenti di ciascuno di noi in questi mesi. Ha fatto emergere rischi e potenziali responsabilità che potevano e possono intimorire chi ha delle responsabilità sociali. La speranza che il Covid-19 sparisca dopo l'estate si è dissolta con le informazioni che giornalmente abbiamo e tuttavia rimane la necessità di reagire, perché la vita e le attività devono continuare. Non possiamo soccombere, dobbiamo solo adeguare i nostri comportamenti alla nuova situazione ed agire evitando rischi inutili ed organizzando le attività di ogni giorno in sicurezza.

Come Consiglio Direttivo abbiamo deciso di fare quanto possibile per procedere con le nostre attività associative e tralasciare le altre. Abbiamo ottenuto dalla Direzione ULSS2 l'autorizzazione a proseguire le attività amministrative, i corsi di ginnastica e di yoga ecc. nella sede attuale seguendo norme di sicurezza. Abbiamo incaricato un consulente esperto sul tema Covid-19 e sicurezza della associazione provinciale Confartigianato. Sarà lui ad assistere l'associazione in tutti i passi e procedure necessari ad operare in sicurezza.

E' stato definito un protocollo di sicurezza da seguire e che dovrà essere firmato da ciascun socio oltre ad una autodichiarazione. Trovate entrambe di seguito.

Estratto del Protocollo "Club Amici del Cuore" –

Validità, 5 Ottobre 2020

PER TUTTI GLI ADDETTI:

ISTRUTTORI, PERSONALE SEGRETERIA, VOLONTARI

- 1 - Vietato recarsi presso l'associazione con sintomi influenzali e febbre uguale o superiore a 37,5°
- 2 - Tutti i soci sono tenuti a controllarsi la temperatura corporea con i termometri a disposizione;
- 3 - Compilare settimanalmente l'autocertificazione stato di salute (i moduli vanno archiviati e conservati per almeno 15gg);
- 4 - Accedere dall'ingresso principale, sanificare le mani e portarsi presso il proprio posto di lavoro;
- 5 - A fine turno ogni addetto è tenuto alla pulizia del proprio posto di lavoro e degli attrezzi di lavoro e attrezzi utilizzati dagli utenti;
- 6 - Adoperarsi affinché tutti i presenti presso la sede:
 - 6.1 Adoperino le protezioni delle vie respiratorie;
 - 6.2 Vengano sanificate le mani;
 - 6.3 Si adoperino per sensibilizzare il mantenimento della distanza di 1 metro e 2 metri nelle sale ginnastica;
 - 6.4 Non si venga a creare aggregazione di persone;
 - 6.5 Negli uffici si entra uno alla volta, i posti di attesa seduti o in piedi sono indicati con adesivo;
 - 6.6 Nei bagni si accede uno per volta;
 - 6.7 Sensibilizzare gli utenti a mantenere le distanze, ad indossare la protezione delle vie respiratorie, a sanificare le mani

L'ANGOLO DEL SOCIO

Proseguire le attività in sicurezza

- 7** - Se un addetto ha dei sintomi influenzali e temperatura uguale o oltre 37,5°C l'addetto viene invitato dai colleghi ad accedere in apposito locale e quindi vengono prese le decisioni per valutare se chiamare un parente/amico dell'utente, o il suo medico, o si potrà eventualmente chiamare direttamente il pronto soccorso nei casi più gravi;
- 8** - In caso di primo soccorso (malore anche no COVID) l'addetto dovrà indossare maschera facciale, guanti, mascherina senza filtro tipo P2;
- 9** - Presso il punto BLS è presente anche un kit per l'addetto al primo soccorso: guanti in lattice, carta assorbente, mascherina tipo P2 senza valvola, schermo facciale, camice usa e getta;
- 10** - Alla fine dei turni di ginnastica e/yoga l'istruttore, quando il corso è in presenza, e l'incaricata/o, quando non è in presenza, è tenuta/o ad aprire le finestre per favorire l'aerazione dell'ambiente;
- 11** - La sanificazione degli attrezzi alla fine di ogni corso è a carico degli istruttori durante i corsi in presenza e dei partecipanti ai corsi a rotazione per i corsi non in presenza. L'addetta/o incaricato supervisiona l'attività.

Castelfranco Veneto, 5 Ottobre 2020

Per il Consiglio Direttivo – Il Presidente

Giovanni Pavan

Firma _____

PER TUTTI GLI UTENTI

- A** - Vietato recarsi presso l'associazione con sintomi influenzali e febbre uguale o superiore a 37,5°;
- B** - Compilare settimanalmente l'autocertificazione stato di salute (i moduli vanno archiviati e conservati per almeno 15gg);
- C** - Il raggruppamento dei gruppi (gruppo 1 e gruppo 2) viene fatto all'esterno sotto al portico, sulle pareti e sul pavimento del portico sono indicati i punti di attesa per ogni gruppo. È l'istruttore che gestisce il gruppo e fatto l'appello, l'istruttore invita ad accedere alla struttura;
- D** - L'utente accede alla struttura, sanifica le mani e viene accompagnato nel corridoio dove può effettuare il cambio delle scarpe utilizzando panche e sedute come organizzato. Non è consentito l'uso dello spogliatoio. Ogni utente deve avere il proprio materassino per ginnastica;
- E** - L'utente ripone le proprie calzature, il giaccone, il borsone e altre cose all'interno di un sacco a perdere disponibile nel corridoio utenti e messo a disposizione dall'associazione. Nel medesimo punto trova il bidone dove riporre i rifiuti una volta terminato l'allenamento;
- F** - In alternativa potranno essere forniti dei sacchi per i soli giacconi in maniera che gli stessi possano essere lasciati su apposito appendiabiti presente in corridoio fronte palestra;

L'ANGOLO DEL SOCIO

Proseguire le attività in sicurezza

- G** - Con le calzature dedicate si può accedere alla sala palestra assegnata previo sanificazione delle mani e delle suole delle calzature da palestra con apposito tappettino imbevuto di disinfettante;
- H** - All'interno della sala ci si posta presso i punti indicati e quindi ci si può togliere la mascherina come da istruzioni del tecnico o dell'accompagnatore/trice;
- I** - Per andare al bagno si deve indossare la mascherina e si deve avere la massima cura nella sanificazione delle mani;
- J** - Con le calzature da palestra **NON** è consentito uscire all'esterno della struttura;
- K** - Il sacco con effetti personali può essere introdotto nella palestra;
- L** - Il due gruppi che normalmente adoperano le due palestre entrano ed escono dalla struttura con tempistiche differenti per evitare gli incroci;
- M** - Per uscire dalla struttura, dopo aver cambiato le calzature e riposto nel cestino i sacchetti a perdere, si esce seguendo le indicazioni "uscita";
- N** - Se si esce ma necessita rientrare si deve utilizzare unicamente l'accesso principale, indossando la mascherina e sanificandosi le mani. Se si deve accedere in palestra è necessario chiedere l'assistenza di un addetto;
- O** - Il tecnico o il volontario incaricato che accompagna il gruppo ha facoltà di misurare la temperatura. In caso riscontri valori superiori ai 37,5°C e ravvisi sintomi di raffreddamento o influenzali deve allontanare l'utente. Se si deve ancora accedere alla struttura non sarà consentito l'accesso, se il caso succede all'interno della struttura l'utente viene invitato ad accedere in apposito locale e quindi vengono prese le decisioni per valutare se chiamare un parente/amico dell'utente, o il suo medico, o si potrà eventualmente chiamare direttamente il pronto soccorso nei casi più gravi;
- P** - In caso di primo soccorso (malore anche no COVID) l'addetto dovrà indossare maschera facciale, guanti, mascherina senza filtro tipo P2.

Castelfranco Veneto, 5 Ottobre 2020

Per il Consiglio Direttivo – Il Presidente

Giovanni Pavan

Firma _____

IGIENIZZAZIONE DEI LOCALI

- a.** Locali e arredi vengono puliti e disinfettati dalle ditte in appalto alla struttura ospedaliera;
- b.** Quotidianamente vengono pulite e disinfettate: le postazioni di lavoro, le attrezzature da lavoro, le attrezzature dell'associazione presenti in palestra, maniglie delle porte, tastiera distributore bevande, poggia-mano delle sedie;
- c.** I bagni e i punti cambio scarpe, vengono puliti e disinfettati quotidianamente.

Castelfranco Veneto, 5 Ottobre 2020

Per il Consiglio Direttivo – Il Presidente

Giovanni Pavan

Firma _____



AUTODICHIARAZIONE COVID 19

Il/la sottoscritt _____
nat__ a _____ (Prov. _____) il ____/____/____
residente a _____ (Prov. _____)
via _____ n. _____
nella sua qualità di _____ (*)

(*) specificare: es. Atleta Tecnico, Insegnante, Allenatore, Operatore, Collaboratore

Dichiara

che non ha avuto diagnosi accertata di infezione da Covid-19 e che negli ultimi 14 giorni, inoltre:

- | | SI | NO |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • è stato in contatto stretto con persone affette da Covid-19? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • è stato in contatto stretto con casi sospetti o ad alto rischio? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • è stato in contatto stretto con familiari di casi sospetti? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ha avuto nelle ultime due settimane sintomi riferibili all'infezione da Covid-19 (tra i quali temperatura corporea superiore a 37,5°C, tosse, stanchezza, difficoltà respiratoria, dolori muscolari, diarrea, alterazioni di gusto e olfatto)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • manifesta attualmente sintomi riferibili all'infezione da Covid-19 (tra i quali temperatura corporea superiore a 37,5°C, tosse, stanchezza, difficoltà respiratoria, dolori muscolari, diarrea, alterazioni di gusto e olfatto). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dichiara di impegnarsi a comunicare prima di ogni ingresso nel sito sportivo eventuali variazioni di quanto sopra dichiarato, compreso l'insorgenza di sintomi riferibili all'infezione da Covid-19, tra i quali temperatura corporea (che andrà preventivamente rilevata) superiore a 37,5°C, tosse, stanchezza, difficoltà respiratoria, dolori muscolari, diarrea, alterazioni di gusto e olfatto. il/la sottoscritto/a attesta sotto la propria responsabilità che quanto sopra dichiarato corrisponde al vero consapevole delle conseguenze civili e penali di una falsa dichiarazione, anche in relazione al rischio di contagio all'interno della struttura sportiva ed alla pratica di attività sportive agonistiche (art. 46 D.P.R. n. 445/ 2000). Autorizza, inoltre l'associazione *Club Amici del Cuore* al trattamento dei dati particolari relativi allo stato di salute contenuti in questo modulo ed alla sua conservazione ai sensi del Reg. Eu 2016/ 679 e della normativa nazionale vigente. L'associazione da parte sua mette a disposizione dei soci frequentanti: gel igienizzanti, misurazione temperatura, sacchetti usa e getta, procedure da rispettare e addetti a farle rispettare. Abbiamo bisogno della Vostra collaborazione ed aiuto perché tutto funzioni. Saremo attenti e severi, se necessario, ma soprattutto contiamo sul Vostro aiuto e sulla Vostra collaborazione. **Aiutateci per essere aiutati!**

L'assemblea straordinaria ed ordinaria

A causa dei noti vincoli per COVID 19 il tradizionale incontro con i soci di una domenica verso la fine di aprile in cui l'Associazione informava su come siano andate le attività ed i conti dell'anno precedente, e ricevere il loro parere, quest'anno si terrà, domenica 25 ottobre .dalle ore 7:00 in prima convocazione e dalle ore 9:30 in seconda convocazione presso Patronato Pio X° in Borgo Treviso a Castelfranco Veneto 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. Di seguito un breve programma dell'assemblea. 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 ai soci 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. 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.

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 dei 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.

E siamo arrivati al momento più importante per il futuro dell'associazione con l'elezione dei nuovi organi:

- **il Consiglio Direttivo (sette componenti)**
- **Il Collegio Contabile (tre componenti e due supplenti)**
- **il Collegio dei Proviviri (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



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.



 (segue) **NOVITA' ORGANIZZATIVE**



LOCALITA'	SOCIO DISTRIBUTORE REFERENTE	TELEFONO	RESIDENZA
PEDEROBBA E PALESTRA	<i>FAVERO DENIS</i>	3297595851	PEROBBA, vicolo montello 17
PER I SOCI DI CRESPANO BORSO			
CAVASO - PADERNO			
RIESE PIO X°	<i>DE LUCCHI RENZO</i>	0423/483417	RIESE PIO X°, Via Palazzon 4
FONTE	<i>PEZZINATO GIANCARLO</i>	3402316318	FONTE, via Castellana 118
ASOLO	<i>ZANELLATO FIORENZO</i>	3355260299	ASOLO, via Castellana 15
ALTIVOLE - CASELLE - S. VITO	<i>LORO ACHILLE</i>	3341159962	SAN VITO, piazza San Vito 3/3
RESANA - CASTELMINIO	<i>BOTTERO FRANCESCO</i>	3334557577	ASSOCIAZIONE S. FRANCESCO, RESANA
SAN MARCO			
CASTELLO DI GODEGO	<i>BELTRAME DINO</i>	34803213292	CASTELLO DI GODEGO
FANZOLO	<i>PERIN GIUSEPPE</i>	3485521385	FANZOLO, via Papa Luciani 6
SAN ZENONE	<i>CASSOL MAURO</i>	3450587992	SAN ZENONE, via Verdi
LORIA , RAMON	<i>FAVRIN GIOVANNI</i>	33985448131	LORIA, Via F.lli Pinarello 21/a
POGGIANA	<i>BERNARDI PIETRO</i>	0423/483911	POGGIANA, Via De Gaspari 60
SPINEDA	<i>COLBALCHINI LUIGINA</i>	3482489314	SPINEDA, Via Cendrole 32/a
VEDELAGO	<i>LUCCHETTA LUCIANO</i>	3397602447	VEDELAGO, Via Albinoni 10
	<i>CONTE FRANCESCO</i>	3337502144	VEDELAGO, via Ziuccareda 43
FOSSALUNGA - CAVASAGRA	<i>BORTOLOTTI LUIGI</i>	3351227701	CONTE FRANCESCO 3337502144
CASACORBA - ALBAREDO			
VALLA' DI RIESE PIO X°	<i>LIBERALATO SANTE</i>	0423/748193	VALLA DI RIESE PIO X°, Via Ferretto 5/b
PALESTRA DI PEDEROBBA	<i>SANTOVITO RICCARDO</i>	0423/561772	SEMONZO, Via Celli 7/a

(segue) **NOVITA' ORGANIZZATIVE**

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



● **Volontariato ai tempi del Covid 19. Azioni concrete** di Elisabetta Andretta

Cari associati, vogliamo farvi partecipi delle iniziative portate avanti sul nostro territorio, dal Coordinamento del Volontariato della Castellana, in questo particolare e delicato momento.

1) **“GUARDIAMOCI INTORNO”** progetto già avviato in precedenza, ha lo scopo di promuovere ed attivare processi di sensibilizzazione e di attivazione concreta della cittadinanza, di fronte a situazioni di fragilità (anziani soli, persone svantaggiate, nuclei monofamigliari, famiglie straniere) peggiorate da questo evento.



2) **SPESA SOSPESA** progetto che ha dato un aiuto concreto ed immediato a più di 300 famiglie della Castellana, con beni di prima necessità, presso parecchi esercizi commerciali.



3) **LIBRO SOSPESO** ultima novità, progetto a cui aderiscono le librerie, Mondadori, Ubik, Massaro e Giunti. I libri acquistati saranno poi raccolti dal coordinamento del volontariato e messi a disposizione della cittadinanza.



A mio avviso, ottima ed utile iniziativa che può dare un segnale di ripartenza è un piccolo aiuto alla cultura personale di ognuno. Spero vivamente che noi tutti possiamo aderire.



Corsi di ginnastica riabilitativa

I corsi riprenderanno nel mese di ottobre prima possibile. La situazione creata da Covid-19 rende ancora più importante di prima il controllo di idoneità alla partecipazione ai corsi ed ovviamente l'assenza di condizioni contagiose per gli altri associati. Abbiamo preso delle precauzioni con la misurazione della temperatura prima dell'accesso alla sede e l'igienizzazione delle mani all'ingresso in sede e prima di iniziare le attività in palestra oltre che con orari, ingressi/uscite, distanziamento ecc., tutte informazioni presenti nel regolamento che viene consegnato e che va firmato da ciascuno per accettazione.

Il **certificato di idoneità** è necessario, come sapete, per l'iscrizione ai corsi di ginnastica riabilitativa e yoga posturale. Stante la particolare situazione l'obbligo di presentazione del certificato quest'anno viene prorogata entro e non oltre il 18 dicembre, ma chi non avrà consegnato il certificato entro tale data non potrà iscriversi al secondo trimestre di corso. 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.

Test di sieropositività

Ginnastica riabilitativa di mantenimento.

Un ringraziamento va agli istruttori: Bianca Carlesso, Caterina Meropiali e Massimiliano Mutta, che ci seguono con professionalità e disponibilità ed anche quest'anno hanno rinnovato il loro impegno a collaborare con l'associazione. I corsi riprenderanno prima possibile, ne verrà data tempestiva comunicazione, in ottobre, con i soliti orari salvo le seguenti differenze: a) l'ora diventa di 45m' per permettere le operazioni di disinfezione attrezzi ed arieggiamento sale e il cambio calzature senza incrocio dei gruppi al fine di evitare assembramenti. 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 2021 ed il pagamento entro i primi giorni.

● YOGA POSTURALE

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 per l'anno 2021 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

Il corso avviato nel mese di novembre 2019 dalla dott.ssa Alice Bissacco ha avuto un inatteso riscontro di adesioni, arrivate a n° 15 ed era prevista la sua ripetizione nella primavera di quest'anno, ma il Covid-19 ha rovinato i nostri piani.

Faremo il possibile per riprendere il corso nel 1° semestre 2021. Il nuovo corso per ragioni di bilancio da un lato e dall'altro di omogeneità con i corsi di ginnastica e yoga richiederà agli interessati **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

Colloqui psicologici. I colloqui saranno ripresi al più presto possibile, non appena le condizioni di organizzative li renderanno possibili, contando sulla collaborazione della dott.ssa Alice Bissacco, che ha confermato la sua disponibilità.



Colloqui dietologici saranno ripresi grazie alla disponibilità della dr.ssa Paola Zanco ma saranno nella sede del Centro di Medicina a causa dei suoi impegni di lavoro. Il primo colloquio dovrà essere richiesto tramite la segreteria infermieristica soci ad una tariffa molto agevolata.



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.

● Giornate del Cuore del 2° semestre 2020

Le Giornate del Cuore sono una manifestazione dell'attiva presenza dell'associazione oramai tradizionale e sono attese da molti per un riscontro preliminare sullo stato di salute, perchè 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. La prima si è tenuta il 6 Settembre a Riese Pio X nell'ambito della bella iniziativa del Festival della Salute per la quale vanno i nostri complimenti agli organizzatori. E' stato un buon successo di presenza, perché 190 si sono sottoposti agli esami suindicati.

L'8 Novembre, domenica, infine si terrà la Giornata del Cuore a Castelfranco Veneto al Teatro Accademico, come da tradizione. 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 alla cui disponibilità possiamo offrire questo importante servizio.



Campagna **“Le Noci del Cuore”**

Abbiamo aderito anche quest'anno all'iniziativa avviata da Conacuore, l'associazione nazionale alla quale aderiamo come Associazione Club Amici del Cuore.

Lo scorso anno, primo anno dell'iniziativa, possiamo considerare che la stessa non è andata male, stante il fatto che sono stati venduti 300 sacchetti. Aderendo all'iniziativa, con l'acquisto di un sacchetto di noci ad euro 5,00, avrete modo anche quest'anno di coltivare due obiettivi.

IL PRIMO: le noci sono un alimento ricco di proprietà nutritive e quindi apportano benefici alla salute.

IL SECONDO: con il ricavato della vendita, anche la nostra Associazione parteciperà alla selezione per l'aggiornamento (anno 2021) di giovani cardiologi ed infermieri.

AIUTACI PER ESSERE AIUTATO! GRAZIE



● **Progetto Stile di Vita e Salute**

Helpcodelife 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° 53. 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.



Cari Associati,

purtroppo, da più di sei mesi a questa parte, la vita sociale della nostra associazione ha subito una dolorosa quanto inaspettata frenata per le note vicende. Dispiace aver dovuto interrompere le varie iniziative importanti per la salute dei nostri corpi (ginnastica, passeggiate ecc.) ma anche aver dovuto rinunciare alle altre iniziative che tanto benessere apportano ai nostri animi, al nostro spirito: lo stare insieme ad una cena, ad una gita, ad un soggiorno. E qui il pensiero va a quegli associati che maggiormente hanno subito in questi lunghi mesi la solitudine. La speranza è che si possa ritornare quanto prima alla nostra vita normale, a quella che seppur con le nostre “*magagne*” conducevamo prima che ci arrivasse questa tegola chiamata “*coronavirus*”.

Ma è quel “quanto prima” che ancora non conosciamo e che ci impedisce di fare una programmazione certa per i prossimi mesi per ciò che attiene le gite, una rappresentazione teatrale, un pranzo sociale ecc..

E quindi al momento pensiamo di poter offrire agli associati entro il 2020 un unico momento sociale: una rappresentazione teatrale da porla in calendario per la domenica 6 dicembre 2020. In tale occasione avremo modo di premiare i soci che compiono 20 e 30 anni di vita sociale e di farci gli auguri.

Per pranzi e gite contiamo di poter ripartire in tranquillità per il prossimo mese di febbraio 2021 con il tradizionale pranzo di pesce.

In attesa di confermarvi la rappresentazione teatrale per il 6 dicembre, a voi tutti il più caloroso saluto.



● LE RICETTE DEGLI AMICI DEL CUORE

Continuiamo questa rubrica, inaugurata con il notiziario di dicembre 2019, proponendovi un “secondo piatto” gustoso e che va bene per tutte le stagioni: “petto di pollo con peperoni e aceto balsamico”. E' un piatto leggero, sfizioso e molto semplice da cucinare. Certamente può essere inserito nella nostra dieta. Cari amici del cuore, buon appetito!

Petto di pollo con peperoni e aceto balsamico



Un modo “light” di rivisitare una carne bianca, considerata poco gustosa, soprattutto se cotta sempre alla piastra! Per ottenere un secondo sfizioso con il petto di pollo non è necessario impanarlo e friggerlo o unirlo a pancetta e formaggio è sufficiente insaporirlo con aromi e verdure.

Tipologia: Secondo Piatto a base di carne
Metodo di Cottura: Stufatura
Stagionalità: tutto l'anno

Informazioni nutrizionali (per porzione)

Calorie: 219
Proteine: 31,2 g
Grassi: 4,4 g
Carboidrati: 14,5 g
Colesterolo: 75 mg



Ingredienti per 2 persone

- Petto di pollo (250 g)
- Peperoni gialli, rossi e verdi (200 g)
- Cipolla (20 g)
- Farina bianca (20 g)
- Aceto balsamico (10 ml)
- Olio di oliva extra vergine (5 g)

1 Disporre i petti di pollo infarinati in un tegame a fondo spesso con del brodo vegetale.

2 A parte stufare con un po' di brodo vegetale la cipolla tritata con i peperoni tagliati a listarelle e lasciar cuocere.

3 Aggiungere la salsa alle scaloppine, sfumare l'aceto balsamico, lasciare insaporire il tutto e aggiungere un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva prima di servire.

Varianti:
È possibile utilizzare il petto di pollo tagliato a listarelle o a cubetti.

Lo stesso procedimento può essere utilizzato con funghi, carciofi, marsala, cappuccio, cipolle, bucce di limone e/o arancia, pomodori e origano, curry, salvia e/o rosmarino, ecc.



Scansionato con CamScanner

**Tantissimi auguri da parte di tutti gli
Amici del Cuore al nostri soci
Umberto Baghin e Mellarè Lidia che il
15 settembre hanno festeggiato i 58
anni di matrimonio..**



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