



Associazione
**CLUB
AMICI
del CUORE**
CASTELFRANCO VENETO

Federazione **TRIVENETO CUORE**
onlus

Conacuore
O.D.V.

COORDINAMENTO REGIONALE
ASSOCIAZIONI AMICI DEL CUORE

inoltre

a pag. 16 “Emozioni senza confini” del
Presidente Maurizio Trento e della Direttrice
Elisabetta Barbato del Centro Anziani
“Domenico Sartor” di Castelfranco Veneto

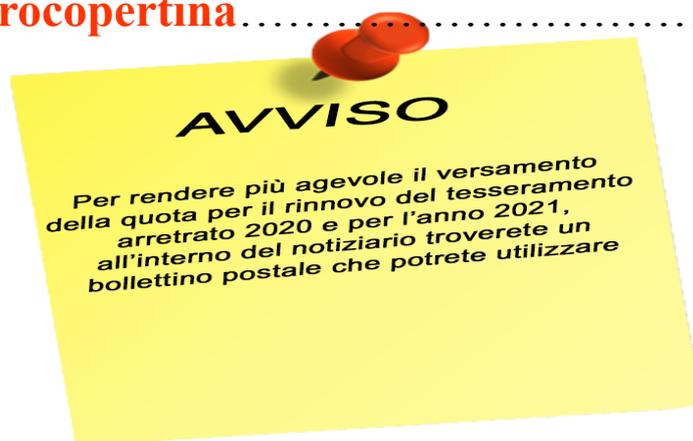
QUESTIONI DI CUORE

NOTIZIARIO DEL MESE DI DICEMBRE 2020



SOMMARIO

Notizie utili	-pag. 3
Editoriale	
Saluto del Presidente Giovanni Pavan.....	-pag.4-7
Bilancio economico/finanziario al 31/12/2019 ...	- pag.8-9
Covid-point nella marca	- pag.10
Ricordo del dott. Celegon	-pag.11
Vita associativa	-pag.12-13
Invecchiamento attivo	-pag.14-15
Emozioni senza confini	-pag.16
Una rete nel territorio	-pag.17-18
Le ricette degli Amici del Cuore	-pag.19
Controcopertina	-pag.20



IN REDAZIONE:

Giovanni Pavan - *Direttore Responsabile*
Elisabetta Andretta - *Vice Direttrice Responsabile*
Vincenzo Pelloia - *Segretario*
Daniele Fiorin - *Organizzatore vita associativa 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 in arretrato 2020 e delle nuove iscrizioni 2021 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 attivati, 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 a questo periodico 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.

Attualmente, come è noto, le attività in sede sono sospese fino al 31 dicembre 2020 e non sappiamo quando effettivamente e come si potranno riprendere. Sarà nostra premura informarvi tempestivamente, con i mezzi a disposizione, della ripresa, confidando anche sul passaparola :



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

Recapiti telefonici

Per migliorare le comunicazioni fra la Sede ed i soci, invitiamo, chi avesse eliminato il telefono fisso ed attivato un cellulare o fosse in possesso di casella di posta elettronica (e-mail), di comunicare quanto sopra in Segreteria Soci al numero 0423 732314 .
Grazie.





Carissime/i associate/i e lettori tutti,

spero che questo nuovo numero del nostro notiziario trovi ciascuno di voi e le vostre famiglie in salute ed attive nel preparare le festività natalizie e di fine anno nel solco della tradizione sia pure con le restrizioni che la situazione Covid-19 determina.

Lasciatemi dire che avrei voluto scrivere un editoriale diverso, che narrava la ripresa delle attività in sede e fuori; che augurava al nuovo Direttivo eletto nell'assemblea prevista il 25 ottobre buon lavoro; che esprimeva gioia ed apprezzamento perché le misure prese a seguito della situazione Covid-19 erano efficaci e venivano seguite da chi frequentava l'associazione; che anticipava programmi certi per il secondo semestre 2021, ed invece nulla di tutto questo è successo. L'assemblea dei soci del 25 ottobre convocata per approvare il nuovo statuto, il bilancio chiuso al 31 dicembre 2019 e quello preventivo del 2020, per eleggere i nuovi organi direttivi che dovevano accompagnare la vita dell'associazione nel triennio 2020-2022 è stata annullata a causa della situazione Covid-19 e dei rischi connessi (abbiamo fatto il possibile per avvertire con il passaparola, la pagina Facebook ed il sito, e ci scusiamo se qualcuno non è stato raggiunto dalla notizie e si è presentato alla convocazione). L'assemblea è solo rinviata a data da destinarsi, ma prima possibile. Le misure ed il regolamento adottati per riprendere le attività avevano ricevuto l'approvazione della direzione distrettuale dell'ULSS2 ed erano state inviate per l'approvazione definitiva a Treviso al Dipartimento Prevenzione, i volontari ed i collaboratori esterni erano tutti stati preavvertiti ed avevano confermato la loro disponibilità, ma l'incremento rapido ed inatteso del contagio anche nella nostra realtà trevigiana ha preso il sopravvento sulla buona volontà ed impegno di tutti. Le attività rivolte agli associati sono state sospese formalmente fino alla fine dell'anno, ma dovremo attendere gli sviluppi dell'anno nuovo per capire se fare, che cosa fare, come è possibile fare.

Se le attività associative si sono fermate, non si è fermato il lavoro della macchina organizzativa che segue i progetti di collaborazione in corso con la Cardiologia di Castelfranco e Treviso; l'attività di aggiornamento e di comunicazione ai soci tramite sito, pagina Facebook e chat Whatsapp; la collaborazione nei progetti del Terzo Settore con le associazioni di volontariato e con le nostre associazioni di riferimento Triveneto Cuore e Conacuore (vi invitiamo a visitare il sito www.conacuore.it ricco di utili informazioni), a livello nazionale; il lavoro di redazione del notiziario che è lo strumento con il quale riusciamo a raggiungere tutti voi.

Il Covid-19, se ha messo in crisi tutti, popoli e paesi, ha anche offerto e sta offrendo la possibilità di gesti ed attività generosi e solidaristiche sempre più necessarie in un mondo, quello vicino a noi compreso, che si sta progressivamente e velocemente impoverendo. Crediamo che il raggio di azione della nostra associazione, pure focalizzato sulle tematiche cardiologiche territoriali, debba anche allargarsi al ramo sociale, almeno nella misura in cui la sensibilizzazione al tema del benessere e della cura di sé e la prevenzione possono sul medio e lungo termine avere un impatto socio-sanitario positivo. Grazie ad importanti donazioni finalizzate a combattere il Covid-19 di aziende della zona, stiamo mettendo a punto su indicazioni del nostro primario dr. Cernetti ed in coordinamento con la Direzione ULSS2 la donazione di attrezzature specificamente dedicate alle Cardiologie di Castelfranco e di Treviso, una delle quali riguarda un progetto di monitoraggio a distanza di telemedicina per cardiopatici.

Non appena i progetti saranno finalizzati con la donazione delle attrezzature ne daremo notizie più dettagliate. La nostra associazione partecipa, inoltre, attivamente allo studio, alla messa a punto e realizzazione di progetti volti ad aiutare le fasce deboli della popolazione. Uno di questi progetti riguarda l'invecchiamento attivo e troverete nelle pagine interne maggiori informazioni. Esso offre alla nostra associazione l'opportunità di collaborare con funzioni di monitoraggio del territorio da un lato ed a ciascuno degli associati, interessati a contribuire, l'occasione di essere soggetto attivo nel sostegno. Altri progetti in corso di elaborazione e di approfondimento riguardano uno la povertà sanitaria e l'apertura di un servizio dedicato a Castelfranco e l'altro un'importante iniziativa di attività di integrazione rivolta alle famiglie bisognose con piccoli in età prescolare da 0 a 6 anni e che si chiama "Comincio da zero". La nostra volontà di attenzione alla realtà che ci circonda si è rivolta anche al Centro Anziani "Domenico Sartor" della nostra città ed alla bella iniziativa, premiata da articoli della stampa anche nazionale, che hanno organizzato per permettere ai loro assistiti ed ai familiari che li visitano l'emozione data dall'abbraccio fisico. Abbiamo voluto dare risalto ad essa con la foto della copertina ed il racconto di esperienze vissute nella controcopertina, ma anche con un intervento del presidente Maurizio Trento e della direttrice Elisabetta Barbato ai quali vanno i nostri complementi per l'iniziativa ed i ringraziamenti per la disponibilità avuta. Nelle pagine interne troverete i covid point della castellana dove si possono fare i tamponi di verifica Covid-19 e l'aggiornamento dell'elenco dei Volontari distributori e referenti; un ricordo del dott. Leopoldo Celegon, morto prematuramente; un messaggio di speranza per tutti noi; aggiornamenti sulla rete organizzativa ed un saluto e ringraziamento ai volontari tutti. Colgo l'occasione a nome del Consiglio Direttivo e dei nostri volontari tutti, di rivolgere a Voi, alle Vostre famiglie, ai Vostri cari l'augurio più sincero di Buone Feste in salute, serenità e con la speranza che l'anno che viene ci riveda ancora tutti assieme al lavoro per il bene comune degli associati, ma anche di tutta la larga comunità alla quale apparteniamo.

SINTESI DELLA RELAZIONE DEL CONSIGLIO DIRETTIVO SULLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE NEL CORSO DEL 2019 e BILANCIO ECONOMICO-FINANZIARIO AL 31 12 2019

Abbiamo pensato possa essere cosa utile e gradita agli associati far conoscere una sintesi della relazione e del bilancio economico finanziario approvati dal Consiglio Direttivo e predisposta per l'assemblea del 25 ottobre poi annullata. Crediamo che sia importante per ciascuno di noi avere un'idea complessiva delle attività, dell'impegno profuso dai volontari, dei risultati. Un anno di lavoro nella continuità dei criteri di lavoro e nel miglioramento di organizzazione e procedure che ha visto l'allargamento della struttura operativa anche in questo caso delegando al singolo la responsabilità del risultato sulla base della reciproca collaborazione. I volontari costantemente impegnati nel corso dell'anno sono stati 25, tre in più dell'anno 2018. L'informatizzazione delle procedure di iscrizione e di cassa e l'aggiornamento di altre procedure operative ha permesso di attuare in modo ancora più efficiente e, crediamo, efficace il lavoro organizzativo e di comunicazione. Oltre alla collaborazione con le istituzioni, ULSS ed Amministrazione Comunale, soprattutto assessorati alla sanità e sociale, si è allargata ed approfondita la presenza e collaborazione con il Coordinamento del Volontariato Castellano e del CSV, Centro Servizi Volontariato di Treviso. I risultati di questo lavoro sono sintetizzati dai seguenti dati:

Soci:

Totale associati al 31 12 2019:	n° 729
Di cui in regola con tesseramento:	n° 729
Di cui nuovi soci:	n° 110
Corsi di ginnastica	
Riabilitativa totale iscritti anno al 31 12 2019:	n° 150
Yoga posturale totale iscritti al 31 12 2019:	n° 14
Training autogeno totale iscritti al 31 12 2019:	n° 13



Convenzioni e Accordi

Abbiamo rinnovato con l'ULSS 2 la Convenzione per l'utilizzo dei locali al costo di 1.000,00 €/anno.

La Convenzione volta a garantire il sostegno psicologico in Ospedale con le prestazioni di una Psicologa qualificata per un totale di 1022 ore in scadenza al 31 Dicembre 2018 e prorogata su nostra iniziativa ed in accordo con le altre associazioni fino al 31 marzo 2019 non è stata più rinnovata su decisione della Direzione ULSS2. E' stata sostituita con la sporadica presenza di una psicologa ed al prezzo di una riduzione del livello di servizio

Colloqui cardiologici, psicologici e dietetici per gli associati

Nel corso dell'anno i colloqui cardiologici non si sono potuti tenere a causa della continuativa carenza di personale medico della Cardiologia del nostro ospedale.

I colloqui psicologici, tenuti dalla dott.ssa Bissacco, cui va il nostro ringraziamento anche per la fondamentale attività che ha svolta a Riabilitazione Cardiologica fino al 31 marzo 2019 per presentare la nostra associazione ed iscrivere nuovi soci, hanno visto la partecipazione di n° 12 soci.

I colloqui dietetici, tenuti dalla dott.ssa Zanco, cui va il nostro ringraziamento anche per la fondamentale attività di conferenze di prevenzione nelle scuole, hanno visto la partecipazione di n° 10 soci.

Donazioni

Sono state fatte donazioni per un valore complessivo di **12.754,24 €** nel corso del 2019. In particolare:

Reparto di Cardiologia Ospedale Cà Foncello. Su richiesta del primario dr. Cernetti e con prelievo dal Fondo a disposizione materiale per un valore di **10.604,24 €**

Polisportiva di Pattinaggio di Salvatronda, di cui l'associazione è anche sponsor etico e che ha ottenuto rilevantissimi risultati sportivi a livello nazionale, **1.000,00 €**

"Fondazione per la ricerca cardiovascolare e delle malattie neurodegenerative" di cui l'associazione è co-fondatrice **1.150,0 €**

Progetto Stile di Vita e Salute

E' continuato con crescente impegno e successo il progetto "Stile di Vita e Salute", il cui scopo fondamentale è quello di contribuire all'educazione alla prevenzione, al benessere ed alla salute degli associati e dei cittadini ed ai giovani in età scolare, ai sensi dello Statuto. La finalità è fare prevenzione con un'azione di educazione alla salute. L'attività ha visto la distribuzione di 550 calendari dell'associazione a 10 istituti superiori e medi di Castelfranco V.to e le conferenze sul tema salute benessere cardiocircolatorio con la collaborazione del dott. Gino Valente ed alimentazione con la dott.ssa Paola Zanco in due istituti superiori di Castelfranco per un totale di ca. 200 partecipanti

Le passeggiate organizzate per gli associati e quelle che hanno visto la nostra partecipazione come associazione sono state accolte favorevolmente e partecipate con pure le escursioni in gita giornaliera, organizzate da agenzia per i nostri associati, al tradizionale pranzo del pesce a Cortellazzo, al santuario di Caravaggio (BG) e casa di Papa Giovanni XXIII, a Trieste e castello di Miramare.

La ginnastica in palestra è proseguita con grande adesione ed è stata accompagnata da un corso di Yoga Posturale ed uno di Training Autogeno.

I monitoraggi periodici in sede di colesterolo e glicemia hanno visto la partecipazione di 184 associati, mentre nelle Giornate del Cuore di Loria, Riese Pio X, Castelfranco sono state monitorate in totale 677 persone.

Per realizzare queste giornate hanno collaborato **n° 48 nostri Associati volontari, n° 45 infermieri professionali e n° 2 medici. A tutti loro il nostro e il vostro grazie per le loro prestazioni svolte in maniera volontaristica e gratuita.**

A novembre presso il Teatro Accademico di Castelfranco Veneto il tradizionale spettacolo teatrale di fine anno con **la commedia in dialetto "A fortuna xe orba ma a sfiga ghe vede ben" della compagnia "I Rabaltai" di Castello di Godego** che ha avuto un grande successo ed il pranzo sociale il 2 dicembre con 180 partecipanti e la premiazione di 3 soci con 30 anni di anzianità associativa e 13 con 20 anni hanno concluso sostanzialmente un anno di lavoro.

Attività del Consiglio Direttivo e Associati volontari

Il Consiglio Direttivo nel corso del 2019 si è riunito 7 volte per deliberare e decidere sulla regolare gestione della nostra Associazione ed è con grande piacere ed orgoglio che possiamo dire di aver lavorato in modo coeso, collaborativo ed amichevole, ma anche assolutamente trasparente.

Relativamente al Bilancio consuntivo dell'anno 2019, di cui trovate una sintesi più avanti e del quale Vi sarà data lettura dettagliata in occasione dell'assemblea, questo ha chiuso con un avanzo di gestione pari ad Euro 83.296,0 €, di cui 75.000,0 € per donazioni che il Consiglio propone di destinare all'apposito Fondo Cardiologia, e 8.296,06 € che propone di destinare a riserva ordinaria.

L'avanzo di gestione è il risultato di:

Entrate: entrate sostanzialmente uguali al 2018 e pari a 64.570,06 €. Nonostante un calo dei ricavi da tesseramento di -515,0 € e da ginnastica di -842,0 €, hanno visto un incremento di 6.780,0 € delle liberalità da soci e di 3.000,0 € per liberalità della società Promed. I corsi di yoga hanno visto un incremento di 1.075,0 € ed il corso di Training autogeno di 360,0 €

Uscite: sensibile riduzione delle uscite a causa della chiusura attività di Prestazione Psicologica in Ospedale, della sospensione dei colloqui cardiologici e riduzione esborso per quelli dietologici, delle spese sostenute per cancelleria e magliette nel 2018 con utilizzo e parziale rientro anche nel 2019 e 2020.



Nelle pagine successive troverete il:



BILANCIO ECONOMICO- FINANZIARIO AL 31 12 2019

(a cura del Socio Volontario Gianluigi Carrara)

STATO PATRIMONIALE AL 31.12.2019					
ATTIVITA'			PASSIVITA'		
CONTO	DESCRIZIONE	SALDO	CONTO	DESCRIZIONE	SALDO
12	Immobilizzazione materiali	27.539,25	19	Fondi Ammortamento	21.334,77
			50	Capitale e Riserve	90.568,67
			5000	Patrimonio	27.670,11
41	Banche e c/c postale	173.735,0	5010	Riserve accantonate	16.120,13
			5020	Riserva vincolata reparto Cardiologia	46.778,43
			70	Debiti verso Fornitori	124,48
			76	Debiti verso Erario	64,00
			77	Debiti diversi	7.249,05
42	Assegni e denaro in cassa	1.325,79			
70	Debiti verso Fornitori	36,99			
				TOTALE	119.340,97
				UTILE D'ESERCIZIO	83.296,06
TOTALE		202.637,03		TOTALE A PAREGGIO	202.637,03

CONTO ECONOMICO AL 31 12 2019

RICAVI		
VOCI	PARZIALI	TOTALI
QUOTE ASSOCIATIVE		11.505,00
Incasso da tesseramenti Soci	11.505,00	
CONTRIBUTI PROGETTI E ALTRE ATTIVITA'		121.138,06
ENTRATE DA ATTIVITA' MARGINALI		17.131,24
PROVENTI VARI		400,00
Sopravvenienze attive	400,00	
TOTALE RICAVI		150.174,30



COSTI		
VOCI	PARZIALI	TOTALI
RIMBORSI SPESE A VOLONTARI		1.749,80
ASSICURAZIONI		1.226,66
COSTI PER PERSONALE E COLLABORATORI		17.229,54
COSTI VARI X QUALIFICARE L'ATTIVITA'		7.196,80
ACQUISTI DI SERVIZI		1.641,84
TELEFONICHE-INTERNET		70,64
MATERIALI DI CONSUMO		9.160,97
AMMORTAMENTI		2.787,36
ONERI FINANZIARI		363,56
QUOTE ASSOCIATIVE		320,00
LIBERALITA' E DONAZIONI		12.854,24
ALTRE USCITE E COSTI		12.276,83
TOTALE COSTI		66.878,24
UTILE DI ESERCIZIO	83.296,06	
FONDO DESTINATO A CARDIOLOGIA	Entrate	Uscite
Fondo di Cardiologia al 31.12.2018	62.382,67	
Donazione a Associazione Amici del Cuore		5.000,00
Contributo per utilizzo donazione al reparto di cardiologia		10.604,24
Totali	62.382,67	15.604,24
Totale a disposizione		46.778,43



Covid-point: punti tampone attivi nella Castellana



Altivole, area ex Velo, (via Piave 55),

dal lunedì al sabato, dalle 7 del mattino alle 12 accesso riservato a bambini e ragazzi fino a 18 anni; dalle 12 alle 19 per gli adulti. La domenica dalle 7 alle 13.

Castelfranco, nel parcheggio davanti alla discoteca Melodi
(via Staizza 63)

dal lunedì al sabato dalle 8 alle 14

ospedale di Castelfranco Veneto

dalle 7 alle 13 riservato agli assistiti fino a 14 anni.

Ai punti tampone possono accedere, per effettuare il tampone gratuito, solo **i residenti nell'Ulss2 inviati dal proprio medico di base con prescrizione medica o dal pediatra di libera scelta o inviati dal dipartimento di prevenzione attraverso l'invio di una mail e coloro che rientrano da uno dei seguenti Paesi:** Belgio, Francia, Irlanda del Nord, Paesi Bassi, Regno Unito di Gran Bretagna, Repubblica Ceca e Spagna. Il paziente per accedere al punto tampone, dove si entra solo con l'auto, deve avere con sé oltre all'impegnativa del medico o la mail, la tessere sanitaria.

Per ogni dubbio i cittadini possono contattare il dipartimento di Prevenzione ai numeri 0422.323888, 0422.323701, 0422.323702



● Ricordiamo il dott. Leopoldo Celegon

In tutta la castellana, ha destato incredulità e profonda commozione la scomparsa del dott. Leopoldo Celegon, già primario della nostra cardiologia e per anni membro del direttivo della nostra associazione. Domenica 4 ottobre doveva essere una giornata di relax per Leopoldo, avendo programmato una scampagnata dalle parti di Cortina d'Ampezzo, alla ricerca di funghi. Un tragico incidente però ne ha capovolto la sorte e purtroppo, dopo alcuni giorni, il torrente nel quale era caduto ne ha restituito il corpo. Il 14 ottobre una folla commossa si è unita alla famiglia nell'ultimo saluto.

Dicevamo della partecipazione del dott. Celegon nel nostro sodalizio. Fin dall'inizio si è reso disponibile nell'aiutare l'associazione a camminare, a crescere ed a superare momenti anche difficili nel corso di questi trentasette anni. E non poteva essere diversamente sia per il ruolo che ricopriva in cardiologia, sia per la sua naturale propensione alla collaborazione verso ogni iniziativa sociale meritevole di attenzione.

E' stato membro del direttivo per diversi anni e Vice presidente dal 1999 al 2002.

Al cordoglio per la tragica scomparsa, il direttivo e l'associazione tutta rinnovano alla famiglia Celegon la gratitudine per l'impegno, la collaborazione ed il lavoro fatto da Leopoldo in favore degli "amici del cuore".





Cari associati,

già il Presidente, nel suo editoriale, pone in luce l'aspetto, ahinoi negativo, del digiuno sociale cui siamo stati costretti da questa pandemia. Molto a malincuore, ma convinti che si agiva, e si sta agendo, per il bene primario della salute, abbiamo dovuto adeguarci (e ci stiamo adeguando) alle misure adottate per combattere la diffusione del virus, che purtroppo ancora gira con grande virulenza. Oltre allo stop imposto alla ginnastica, Yoga, passeggiate ecc., sono venuti meno anche quei momenti conviviali che tanto bene fanno ad ognuno di noi: un'assemblea, un incontro, un pranzo, una gita, un soggiorno, una rappresentazione teatrale: momenti che ci aiutano a star bene nello spirito e, di conseguenza, nel fisico, nella salute. Più andiamo avanti con l'età e più abbiamo bisogno di stare insieme, di fare comunità, di condividere i nostri problemi, le nostre difficoltà, ma anche le nostre gioie, le esperienze positive che ognuno di noi, chi più chi meno, vive nella propria famiglia. A maggior ragione, pensiamo al bene che fa lo stare in una associazione come la nostra per chi vive nella solitudine per essere rimasto da solo, o da sola. Certamente, da questo punto di vista, possiamo dire che il 2020 è stato un anno da dimenticare. Un anno però che dovrebbe insegnarci qualcosa, cioè quanto bella era nella nostra semplicità la vita prima del "coronavirus" e quanto bello sarà ritornare fra un po' di tempo a gustare appieno la libertà per un semplice saluto, un abbraccio, una cena, un incontro, una gita ...

Con questo augurio, vorremmo salutarvi tutti, assicurandovi che sarà motivo di grande soddisfazione per il direttivo proporvi, non appena possibile, le prime iniziative sociali.

E che sia un Buon Natale per tutti.





continua

VITA ASSOCIATIVA

(a cura di Daniele Fiorin)

DONAZIONI RICEVUTE NEL CORSO DELL'ANNO 2020

Cari associati,
certamente ricorderemo l'anno che sta per concludersi per di più in termini negativi per la gravissima crisi non solo sanitaria che ha visto coinvolto l'intera pianeta. Va però sottolineato che, per far fronte a questa pandemia, tanti cittadini e tante aziende hanno sentito il dovere ed il piacere di aiutare il sistema sanitario nazionale a reggere a questa difficile prova, con proprie donazioni. Anche la nostra associazione ha ricevuto importanti elargizioni che abbiamo posto a disposizione dell'ULSS2 per l'emergenza Covid. Sentiamo quindi il dovere di rivolgere un caloroso ringraziamento alle imprese:

**Nuova Ompi srl (Stevanato Group); Carron cav. Angelo spa;
F.II Canil spa.**

Inoltre, ringraziamo sentitamente il **Calzaturificio Garden Sport** per la continua e ripetuta attenzione e sensibilità nei confronti della nostra cardiologia.

Un grazie di cuore anche alla **Banca Credito Trevigiano**, alla signora **Carla Candioto**, alla signora **Sabrina Ferrarese** e a quanti, in forma anonima, hanno dimostrato la loro generosità nei confronti degli "amici del cuore".

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





● INVECCHIAMENTO ATTIVO: AIUTIAMO CHI HA BISOGNO PER AIUTARE NOI STESSI, PERCHE' FARE IL BENE FA BENE

(a cura di Elisabetta Andretta, Vice-Presidente)

Cari associati, come già anticipato dal nostro Presidente, in apertura del notiziario, vorrei illustrare brevemente, come meglio posso, l'iniziativa alla quale la nostra Associazione tenta di contribuire già da qualche tempo.

Inizio col dirvi che il progetto LA RETE CHE CURA è finanziato dalla regione Veneto, nell'ambito degli interventi di promozione e valorizzazione dell'invecchiamento attivo. In particolare nella Castellana è stato promosso dalla cooperativa *L'Incontro in partnership con il Comune e con il Centro Anziani Sartor*.

Esperimento pilota e' stato avviato coinvolgendo tre quartieri, borgo Padova, quartiere Risorgimento e quartiere Valsugana, con un'indagine conoscitiva che ha fornito una fotografia della popolazione residente, evidenziando una percentuale di oltre un 30% di over 65enni.

La cittadinanza interessata è stata quindi invitata a partecipare a incontri dedicati *su tematiche diverse ed ha potuto partecipare a delle attività strutturate ad hoc, come i corsi per imparare ad usare WhatsApp*.

Dal lavoro di confronto e dialogo con i diversi interlocutori del territorio è nato un tavolo di lavoro sull'invecchiamento attivo che intende promuovere progettualità e azioni anche oltre la chiusura del progetto, prevista entro fine anno. Da questo lavoro con i partner del progetto e alcune associazioni della castellana sono emersi tre grandi temi su cui si ritiene importante confrontarsi e procedere insieme.

RETE CHE CURA..... appare chiaro che si riesce ad individuare e sostenere persone fragili o situazioni precarie solo con la collaborazione di più attori del territorio (comune, associazioni di volontariato, medici di base, farmacisti, sacerdoti ma anche commercianti etc.).

ATTIVITÀ INTERGENERAZIONALE ...perché é se è vero che è l'anziano ad aver bisogno, soprattutto in questo triste contesto storico è anche vero che anche i giovani, ora come non mai, hanno perso i propri punti di riferimento. Ecco allora che uno scambio di "competenze" si rivela attività preziosa di conoscenza, ascolto al bisogno, conforto e speranza.

CONTRASTO ALLA SOLITUDINEsi parta dal vicino di casa, dalle situazioni di tristezza ed abbandono, esasperate ora come non mai, si segnali il più possibile difficoltà, emergenze, bisogni.

Le idee e le proposte al riguardo, per fortuna non mancano, dalla creazione di un Telefono Amico come prima risposta, all'istituzione di uno sportello sociale che non dia solo informazioni ma risposte concrete a bisogni contingenti, all'affiancamento di figure professionali come potrebbe essere un infermiere di comunità è così via.

Sul territorio di Castelfranco è anche attivo in questo momento un progetto promosso dal Coordinamento del Volontariato della Castellana, chiamato GUARDIAMOCI INTORNO che oltre all'attenzione sull'anziano intende posare lo sguardo anche su tutte le situazioni di fragilità temporanea e non che stanno emergendo in questo periodo. Il contributo di ciascun cittadino è fondamentale in questo senso, sia come sguardo attivo e partecipativo sulle difficoltà di chi gli sta intorno, sia come volontario che sceglie di spendere un po' del suo tempo nella vicinanza e nel sostegno alle persone in difficoltà.

continua

GUARDIAMOCI INTORNO dovrebbe diventare, oltre che al nome di un progetto, che riguarda questa particolare iniziativa, anche una sana abitudine per tutti noi.

Anche nell'ambito della nostra associazione. Noi siamo cardiopatici di sicuro, ma non ciechi e sordi di fronte alle solitudini e alle necessità degli altri.

Per concludere, vi segnalo che l'iniziativa SPESA SOSPESA verrà quasi sicuramente ripristinata, mentre LIBRO SOSPESO, del quale vi avevo già parlato è ancora valido nelle 4 librerie castellane *fino al mese di dicembre compreso*. Mi riservo di chiedere, a tal proposito, al coordinamento del Volontariato Castellano se possiamo donare libri magari per gli anziani soli.

Per chi invece è più tecnologico, vi segnalo iniziativa sul web inipotidibabbonatale.it con la quale potete fare un regalo ad un anziano solo ospite di strutture italiane: credetemi la loro lista di piccole richieste vi sorprenderà.

Grazie di aver avuto la pazienza di leggere!



EMOZIONI SENZA CONFINI

In questi mesi difficili di lotta al coronavirus siamo riusciti a realizzare oltre 1.000 visite in piena sicurezza, alla vetrata e all'aperto nell'ex Bocciofila. Ora però, con l'arrivo della stagione invernale, abbiamo voluto studiare una soluzione interna e, grazie al progetto "**Emozioni senza Confini. Esperienze sensoriali che arrivano al cuore**", il nostro Centro ha realizzato una soluzione del tutto innovativa presso il Salone delle Rose, al fine di affrontare al meglio questo delicato periodo.

All'interno del Salone, quindi, sono state realizzate 12 postazioni, per garantire le visite da parte dei familiari agli ospiti della Struttura, al fine di organizzare più momenti di incontro al giorno, sempre in totale sicurezza, con la messa in atto di specifici protocolli sulla base delle disposizioni regionali e locali. Lo spazio dedicato agli ospiti è separato da quello dei familiari tramite una barriera protettiva in vetro e alluminio. Le 12 postazioni sono separate tra loro da dei divisori in policarbonato per garantire la privacy e il distanziamento. Sono dotate di guanti per consentire il contatto fisico e di un dispositivo audio per la conversazione attraverso un sistema di cuffie con microfono integrato. Il collegamento viene effettuato in modo tale che non vi sia passaggio di droplet tra i due interlocutori. Nell'ambiente è garantito il ricambio d'aria con estrattori d'aria forzata e con arieggiamento costante. Sono stati inoltre installati dei sistemi di sanificazione ad ozono e fotocatalitici per una costante igienizzazione degli ambienti. Inoltre, per rispondere al bisogno dei nostri ospiti di recuperare un contatto fisico con i loro familiari, sono state create in via sperimentale due ulteriori postazioni, denominate rispettivamente "emozioni dell'abbraccio" ed "emozioni dell'incontro". Le "emozioni dell'abbraccio" permettono ai familiari di abbracciare in tutta sicurezza i loro cari all'interno di una bolla trasparente realizzata con un materiale certificato, innovativo e resistente, ma, al contempo, morbido ed avvolgente. Il tutto è stato progettato e creato su misura in collaborazione con ditte specializzate, sia locali che estere. L'abbraccio non unisce solo due corpi, ma due cuori e due menti, creando e rafforzando le relazioni e l'intimità, donando amore, calore e protezione. Gli aspetti terapeutici sul corpo e sulla mente, che il contatto fisico e l'abbraccio donano, sono dati assodati.

All'interno dello spazio denominato "emozioni dell'incontro" non ci sono divisori ma due poltrone posizionate a distanza di sicurezza. I familiari per potervi accedere ed incontrare i loro cari devono attenersi a quanto previsto dalla normativa vigente.

Inoltre, al centro del Salone, dove si svolgono le visite, è stato installato un enorme cubo sensoriale multimediale, che permette di utilizzare nuove "Tecnologie Immersive" di realtà aumentata e realtà virtuale al servizio degli ospiti del Centro. Queste tecnologie puntano a fornire stimoli multisensoriali. L'obiettivo è di rendere questi input talmente realistici da replicare gli stimoli del mondo reale e far credere al sistema sensoriale di chi guarda di stare veramente vivendo quella situazione o quella esperienza. Durante le visite vengono rappresentati scenari rilassanti, per creare un ambiente sereno e rassicurante, anche per i familiari. Al di fuori delle visite, tale tecnologia viene utilizzata per attività di stimolazione cognitiva ed attivazione emozionale degli ospiti, che hanno la possibilità di vivere esperienze virtuali che li portano oltre i confini spazio-temporali. Infatti, attraverso la riproduzione di svariati scenari, gli ospiti possono immergersi in meravigliosi ambienti naturali (spiaggia, mare, montagna, fiori, piante ed animali).

La serenità e la qualità della vita dei nostri ospiti è fondamentale, e con questa nuova realtà, speriamo di poter fare un nuovo piccolo passo verso la normalità. Il tutto, in piena sicurezza e nel rispetto dei protocolli.



● NOVITA' ORGANIZZATIVE



LOCALITA'	SOCIO DISTRIBUTORE REFERENTE	TELEFONO	RESIDENZA
PEDEROBBA E PALESTRA	<i>FAVERO DENIS</i>	3297595851	PEDEROBBA, vicolo montello 17
PER I SOCI DI CAVASO - PADERNO			
RIESE PIO X°	<i>DE LUCCHI RENZO</i>	0423/483417	RIESE PIO X°, Via Palazzon 4
FONTE	<i>PEZZINATO G.CARLO</i> <i>ZANELLATO FIORENZO</i>	3402316318	FONTE, via Castellana 118
ASOLO		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>BOARO UGO</i>	3393881296	LORIA, VIA BERTINA 74
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> <i>CONTE FRANCESCO</i>	3397602447 3337502144	VEDELAGO, Via Albinoni 10 VEDELAGO, via Ziuccareda 43
FOSSALUNGA - CAVASAGRA	<i>BORTOLOTTO LUIGI</i>	3351227701	
CASACORBA - ALBAREDO			
VALLA' RIESE PIOX°	<i>DE LUCHI ELI</i>	3402203844	VALLA RIESE PIO X°, via Tieppo 6
PALESTRA DI PEDEROBBA	<i>SANTOVITO RICCARDO</i>	0423/561772	SEMONZO, Via Celli 7/a
CASTIONE - BESSICA	<i>BAGGIO LAURENT</i>	3406860078	CASTIONE DI LORIA - Via Sega, 6

(segue) **NOVITA' ORGANIZZATIVE**

NUOVI VOLONTARI

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

BAGGIO LAURENT. nuovo collaboratore, distributore del nostro periodico a Bessica e Castione di Loria.

BOARO UGO, nuovo collaboratore, distributore del nostro periodico a Ramon di Loria.

DE LUCHI ELI, distributrice del nostro periodico e referente della nostra Associazione a Vallà di Riese Pio X°.

ZANELLATO FIORENZO, oltre ad essere già distributore del nostro periodico ad Asolo e referente nello stesso comune della nostra Associazione, recentemente collabora con la gestione della contabilità nella segreteria amministrativa.

Ringraziamo il socio LIBERALATO SANTE di Vallà di Riese Pio X° per la collaborazione prestata all'Associazione quale distributore e nostro referente.

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 frazioni di Castelfranco Veneto: Bella Venezia Villarazzo e Salvarosa. 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

AVVISO IMPORTANTE!

**ALLO SCOPO DI PROTEGGERE I NOSTRI SOCI
DISTRIBUTORI DAL COVID-19, IL CONSIGLIO
DIRETTIVO HA DISPOSTO CHE QUESTO NUMERO
DI "QUESTIONI DI CUORE", VENGA CONSEGNATO
E DISTRIBUITO DAL SERVIZIO POSTALE
NAZIONALE**





● LE RICETTE DEGLI AMICI DEL CUORE

Cari amici del cuore, ecco un altro piatto che vi consigliamo, delicato ma anche gustoso: cannelloni ricotta e zucchine. E' un primo piatto che, a seconda della stagione, potete variare nella componente verdura. Se non vi sono le zucchine, potete utilizzare gli spinaci, oppure le melanzane o altra verdura di vostro piacere.

Farete un figurone! Buon appetito.

Cannelloni ricotta e Zucchine



I Cannelloni con ricotta e zucchine sono allo stesso tempo un primo piatto tradizionale ma molto innovativo. Davvero delicati e invitanti: lasceranno sicuramente piacevolmente sorpresi i vostri ospiti.

Tipologia: Piatto unico
Metodo di Cottura: al forno
Stagionalità: tutto l'anno

Informazioni nutrizionali
(per porzione)

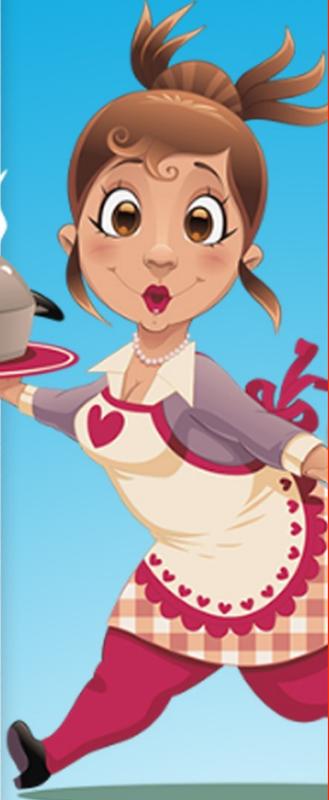
Calorie:	381
Proteine:	18,1 g
Grassi:	12,7 g
Carboidrati:	51,8 g
Colesterolo:	167 mg

Ingredienti per 4 persone

- Pasta per lasagna (300 g)
- Besciamella light (200 g)
- Zucchine (500 g)
- Ricotta asciutta (150 g)
- Porri (40 g)
- Formaggio grattugiato (20 g)
- Latte parzialmente scremato (20 g)
- Olio di oliva extra vergine (10 g)
- Brodo vegetale, sale aromatizzato e noce moscata (q.b.)

- 1 Appassire le zucchine con i porri tagliati a filetto in poca acqua e olio.
- 2 Passare al passaverdura o al frullatore e amalgamare il tutto con la ricotta (eventualmente aggiungere del latte per rendere più morbido il composto), salare e aggiungere un pizzico di noce moscata.
- 3 Cuocere al dente la pasta in acqua salata e preparare la besciamella light.
- 4 Farcire la pasta con il composto e dare la forma di cannellone. Mettere uno strato leggero di
- 5 salsa besciamella in una teglia da forno e deporre i cannelloni, coprirli con la rimanente besciamella e il parmigiano.
- 6 Passare al forno molto caldo per qualche minuto fino a doratura.

Varianti:
Al posto delle zucchine può essere utilizzata altra verdura a seconda della stagione (carciofi, spinaci, melanzane, ecc.) o dei gusti personali.





PRIMA STORIA

Questi mesi di emergenza sanitaria hanno tenuta la signora Santa lontana dai suoi affetti più cari, ma non sono mai mancate le telefonate, le video-chiamate e le visite presso il giardino esterno. Tuttavia, il bisogno di contatto fisico si è fatto sempre più forte. Santa finalmente ha potuto riabbracciare sua figlia. E' stato un momento carico di emozioni. Potersi guardare negli occhi da vicino, prendersi per mano, accarezzarsi. Gestì d'amore che riempiono il cuore. La figlia racconta la gioia vissuta da lei e dalla mamma. Santa sembrava volerla consumare di carezze, si portava la mano al volto e la baciava con gli occhi lucidi di lacrime.

SECONDA STORIA

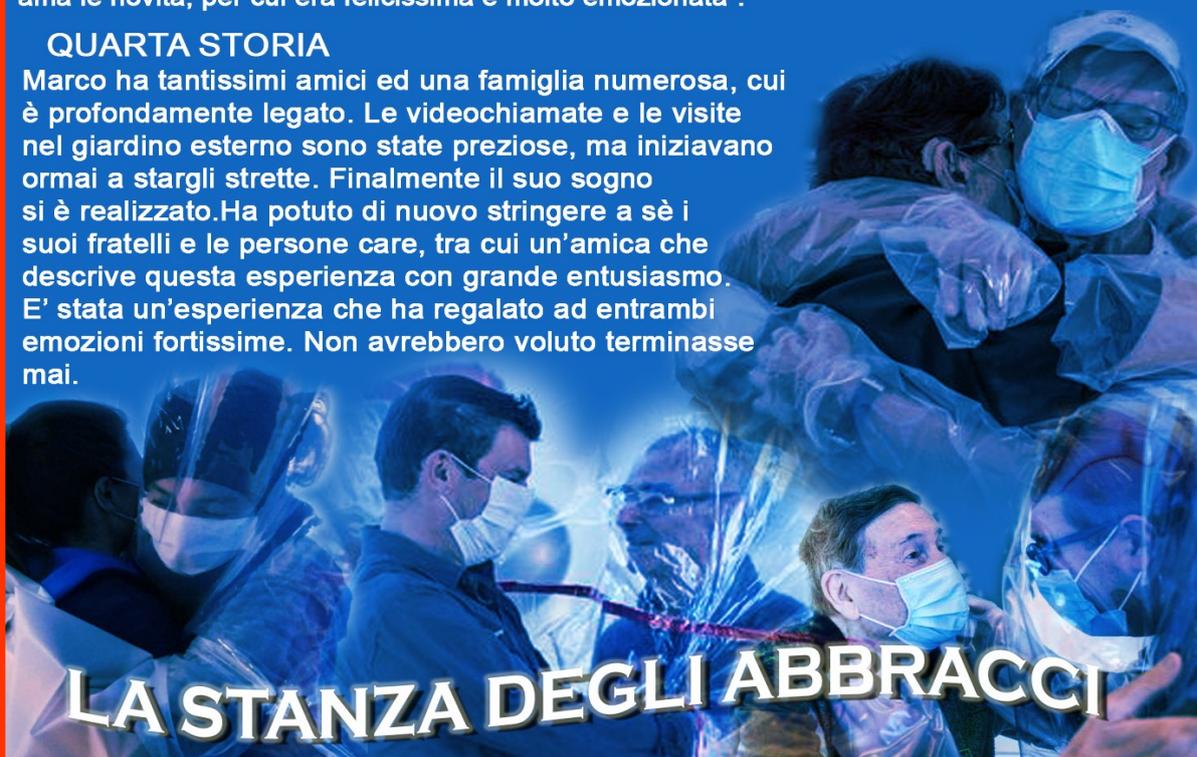
Durante questi mesi difficili, Gina si è sempre mantenuta attiva ed impegnata. E' perfettamente lucida e ci tiene molto ad essere sempre riuscita ad occupare il suo tempo con molte attività, in cuore sentiva sempre più forte la nostalgia di un abbraccio. Finalmente Gina ha potuto riabbracciare suo figlio. Lei, piccolina, si è letteralmente tuffata fra le braccia del figlio che l'avvolta con tanto affetto. Gina era l'immagine della felicità e anche Tiziano era visibilmente emozionato.

TERZA STORIA

Onelde è una persona dal sorriso molto dolce, metodica, amante delle coccole e delle attenzioni nei suoi confronti, le piace stare in mezzo alla gente. Dopo questi mesi difficili, finalmente ha potuto riabbracciare sua nipote. Aspettava questo momento con impazienza e si è voluta vestire in modo elegante per l'occasione. La nipote descrive così l'esperienza: "E' da provare! Da fuori non si può capire quello che si prova... Si riesce a sentire perfettamente il calore dell'altra persona. La nonna era in forma smagliante. Lei, poi, ama le novità, per cui era felicissima e molto emozionata".

QUARTA STORIA

Marco ha tantissimi amici ed una famiglia numerosa, cui è profondamente legato. Le videochiamate e le visite nel giardino esterno sono state preziose, ma iniziavano ormai a stargli strette. Finalmente il suo sogno si è realizzato. Ha potuto di nuovo stringere a sé i suoi fratelli e le persone care, tra cui un'amica che descrive questa esperienza con grande entusiasmo. E' stata un'esperienza che ha regalato ad entrambi emozioni fortissime. Non avrebbero voluto terminasse mai.



LA STANZA DEGLI ABBRACCI



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**