



Associazione
**CLUB
AMICI
del CUORE**
CASTELFRANCO VENETO

Federazione **TRIVENETO CUORE**
onlus



Conacuore
ODV

COORDINAMENTO NAZIONALE
ASSOCIAZIONI DEL CUORE



QUESTIONI DI CUORE

NOTIZIARIO DEL MESE DI MARZO 2021



● SOMMARIO

Notizie utili	-pag. 3
Editoriale	
Saluto del Presidente Giovanni Pavan.....	- pag. 4 - 5
Assemblea soci	- pag. 6
Obblighi istituzionali dell'Associazione	- pag. 7
Una rete sul territorio	- pag. 8
Notizie sul Covid - 19	- pag. 9
Saluti del dr. Carlo Cernetti	- pag. 10-11
Ricordiamo il dr. Camillo Cernetti	- pg. 12
Ricordiamo i nostri associati	- pag. 13
Vita Associativa	-pag. 14-15-16
Progetto per nuove telecomunicazioni	- pag. 17
Riprendiamo la ginnastica	-pag. 18
Le ricette degli Amici del Cuore	- pag. 19
Controcopertina	- pag. 20



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, deve avvenire contemporaneamente al versamento della quota stabilita.

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 IT891083996156400000065036

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, **salvo restrizioni ulteriori dovute ad emergenza Covid-19 :**



Mattino:

**Lunedì – Martedì – Mercoledì - Giovedì – Venerdì
dalle ore 8:30 alle ore 11:30**

AVVISO IMPORTANTE

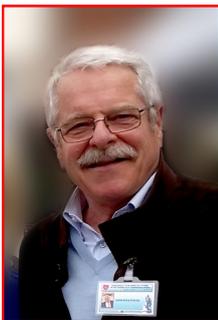
"Il Consiglio Direttivo ha deliberato di riprendere i controlli in sede della pressione, del colesterolo, della glicemia e novità dell'ossigenazione del sangue, **in forma gratuita** a tutti i soci in regola con il rinnovo della tessera per l'anno 2021, nei seguenti giorni:

i martedì: 23 febbraio, 30 marzo, 27 aprile e 25 maggio
pp.vv., dalle ore 8,30 alle 11,30"



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 impegnati a seguire le regole che ci vengono suggerite per superare la pandemia.

Il nuovo anno si è aperto con le medesime preoccupazioni e restrizioni che abbiamo dovuto registrare lo scorso anno. Ad una notizia positiva, l'arrivo dei vaccini, ne segue una negativa: la preoccupazione per le varianti del Covid-19 ed il ritardo nel piano delle consegne ai paesi europei e non solo. Questo allungamento dei vincoli imposti dalle restrizioni comporta per l'associazione l'impossibilità di programmare a breve la ripresa delle attività nelle palestre e di servizi agli associati tramite le segreterie. Chiediamo la vostra comprensione ed il vostro supporto senza i quali vengono meno per ciascuno di noi le ragioni per continuare ad operare: tenendo attiva la segreteria soci per le iscrizioni e quella amministrativa per la grande mole di lavoro burocratico ed organizzativo comunque richiesto; interloquendo con le istituzioni per cogliere eventuali spiragli, predisponendo bilanci consuntivi e preventivi, redigendo questo notiziario che consideriamo vitale per tenerci in contatto e raggiungere tutti voi. Infatti, 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.

Come anticipato nella sezione "Notizie utili", il Consiglio Direttivo riunitosi il 22 gennaio 2021 ha deciso di sospendere tutte le attività nelle palestre, le conferenze nelle scuole e non, per impossibilità ad esercitarle. Ha tuttavia anche deliberato di riprendere i controlli di pressione, del colesterolo, della glicemia e, novità, di ossigenazione del sangue con cadenza mensile a partire da febbraio, rendendoli gratuiti fatte salve le libere donazioni. Lo scopo è quello di fare prevenzione evitando agli associati le complicazioni per le richieste delle ricette, le code per le attese ed i costi connessi. Nello stesso consiglio direttivo è stato deciso di: a) convocare l'assemblea ordinaria con valore di straordinaria per l'approvazione del nuovo statuto, obbligatoria entro il 31 marzo 2021 e di offrire ai soci la possibilità di presenza sia fisica che in remoto mediante videoconferenza; b) vista l'impossibilità di convocare un'assemblea in presenza con la necessaria sicurezza, di proporre all'approvazione dei soci i bilanci al 31/12/2019 e 31/12/2020 tramite votazione da esprimere per iscritto sui bilanci menzionati, che vengono consegnati in quartine distinte una per il bilancio 2019 ed una per il bilancio 2020 assieme al presente notiziario; c) di convocare l'assemblea di rinnovo della cariche sociali, assemblea che richiede la partecipazione più numerosa possibile, entro il 31 ottobre 2021 e di prorogare la reggenza degli attuali organi fino ad elezione dei nuovi avvenuta.

Grazie ad importanti donazioni finalizzate a combattere il Covid-19 di aziende della zona, siamo in attesa di poter acquistare 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, oltre ad altre attrezzature diagnostiche sia per la Cardiologia di Castelfranco Veneto che di Treviso.

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 ha visto coinvolta la nostra associazione assieme al Coordinamento del Volontariato Castellano e l'Università di Padova per la definizione di un progetto di parco con percorso vita e servizi per anziani. Questo numero nelle pagine interne troverete: un aggiornamento del nostro primario dr. Cernetti sulla Cardiologia ed un invito ad avere fiducia e collaborare; l'aggiornamento dei "Covid point" della castellana dove si possono fare il tampone rapido e quello molecolare di verifica Covid-19; informazioni sugli scopi della prossima assemblea dei soci; informazioni sui punti di vaccinazione per la provincia di Treviso; un ricordo del dr. Camillo Cernetti, padre del nostro primario dr. Carlo Cernetti e degli associati che sono venuti a mancare in questi mesi; informazioni dettagliate sul progetto in corso per facilitare il contatto tra soci ed associazione anche "da remoto" con cellulare e computer e per frequentare i corsi di ginnastica e yoga oltre ad altre informazioni utili ed infine "Le ricette degli Amici del Cuore" che chiudono questo numero come oramai tradizione.

Nuovi soci. Un saluto particolare va ai nuovi soci che hanno aderito nel corso dei primi due mesi del 2021 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.





Presso la sala multifunzionale del Patronato Pio X°, in Borgo Pieve
a Castelfranco Veneto è

CONVOCATA

**SABATO 20 marzo 2021 alle ore 8,30 in prima convocazione
ed alle ore 10,30 in SECONDA CONVOCAZIONE,
L'ASSEMBLEA DEI SOCI 2021**

In seduta straordinaria semplificata (art. 101 del Dlgs. 117/2017)

Alla presenza di un Notaio

Con il seguente ordine del giorno:

1. ADEGUAMENTO DELLO STATUTO DELL'ASSOCIAZIONE AL Lgs 117/2017;
2. INERENTI E CONSEGUENTI.

N/B.- Chi volesse prendere visione dello Statuto modificato, prima dell'Assemblea, può accordarsi con la segreteria, telefonando al n. 0423 732483, dalle ore 8,30 alle 11,30, da lunedì a venerdì.

L'Assemblea si svolgerà con due modalità:

- in presenza del 50 % dei posti a sedere e con il rispetto di tutte le norme anti COVID-19;
- in remoto con collegamento alla piattaforma ZOOM dal PC Windows e Smartphone.

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. tre deleghe per ogni associato (art 11 dello Statuto Sociale).

Cordiali saluti

IL PRESIDENTE


Il sottoscritto _____, nella sua qualità di socio

dell'Associazione "Club Amici del Cuore" di Castelfranco V.to, con la presente

DELEGA

il/la Sig./Sig.ra _____, anch'egli/ella socio/a della stessa Associazione a rappresentarlo/la a tutti gli effetti di legge all'assemblea ordinaria dei soci del 20 marzo 2021, conferendogli/le i necessari poteri dando per rato e valido il suo operato.

IL DELEGANTE firma _____

OBBLIGHI ISTITUZIONALI DELL'ASSOCIAZIONE

A causa dei noti vincoli per il COVID -19, nel 2020 sono state rinviate delle importanti scadenze istituzionali, quali:

- **L'approvazione dell'adeguamento del nostro statuto al DLgs. 117/2017, il quale modifica in maniera importante la vita e l'organizzazione degli enti del Terzo Settore, di cui anche noi facciamo parte;**
- **L'approvazione dei bilanci consuntivi, la situazione patrimoniale e il conto economico degli esercizi 2019 e 2020;**
- **Il rinnovo delle cariche sociali dell'Associazione (il Consiglio Direttivo, il collegio dei Revisori dei conti ed i Probiviri.-**

La recente normativa obbliga di adempiere alle obbligazioni di cui sopra entro il 31 marzo di quest'anno e noi vi provvederemo come di seguito indicato.

APPROVAZIONE DELL'ADEGUAMENTO DELLO STATUTO

Allegato al giornale troverete la convocazione all'Assemblea durante la quale, alla presenza del notaio, verrà presentato il nuovo statuto per la vostra approvazione. Novità di questa Assemblea è che si svolgerà con due modalità:

- in presenza, rispettando tutte le norme stabilite dall'anti COVID 19;
- in remoto, cioè rimanendo a casa o in altro luogo, realizzando un collegamento on-line, con smartphone o PC Windows, con la piattaforma ZOOM di cui troverete istruzioni alla pagina 18 di questo giornale. Comunque il nostro Wladimiro Esposito è a disposizione per i consigli del caso.

APPROVAZIONE DEI BILANCI DEGLI ANNI 2019 E 2020

All'interno del giornale avrete trovato due inserti, ciascuno con i bilanci dell'anno 2019 e 2020, i quali hanno un riquadro nel quale potrete esprimere il vostro voto, **approvo, non approvo o mi astengo** indicando anche i vostri dati anagrafici. **Siete invitati caldamente ad esprimere il vostro voto** facendo avere alla Segreteria i riquadri compilati a mano, per posta, per e-mail o per WhatsApp, entro il 31 maggio 2021.-

RINNOVO DELLE CARICHE SOCIALI

In considerazione dell'incertezza che ci riserva questa epidemia, il Consiglio Direttivo ha deliberato il rinvio delle votazioni per il rinnovo delle cariche sociali che dovranno essere svolte, COVID permettendo entro il 31 ottobre 2021.-



● 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>	3533412476	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>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

● Covid-point: punti tampone attivi nella Castellana e vaccinazioni anticovid

Grazie al crollo delle positività al Covid-19 nel nostro territorio, l'Azienda Sanitaria ULSS2, ha deciso di sospendere le attività in tre centri: dall'8 febbraio non si eseguono più tamponi nei Covid Point di Castelfranco Veneto, Casier e Vittorio Veneto. Il dott. Francesco Benazzi - direttore generale dell'USL, ha spiegato che comunque le strutture resteranno in piedi, pronte per essere riattivate in caso di necessità.

Sono stati invece attivati in diverse farmacie del territorio Test rapidi antigenici per il rilevamento del Covid-19: Come accedere al servizio?

- 1. Prendere appuntamento telefonicamente**
- 2. Portare con sé una fotocopia di un documento di identità valido**
- 3. Indossare una mascherina**

Non è richiesta l'impegnativa del medico. Il costo massimo della prestazione è di 26,00 €. Per consultare la lista delle farmacie aderenti:

<https://bit.ly/3bmo9NI>

Qui a Castelfranco hanno aderito le seguenti farmacie:

- 1 - FARMACIA ALLA FONTE DELLA SALUTE SAS DI A. FERRANTE VIA VALSUGANA, 3/D 0423723353;**
- 2 - FARMACIA MONTI SNC DEI DR. CARLI ELENA E ALESSANDRO B.GO TREVISO, 138/A 0423493450;**
- 3 - FARMACIA MONTI @SALVAROSA SAS DI FARMACIA MONTI SNC VIA MONTEBELLUNA DI SALVAROSA, 17 0423763624**

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

Ha preso il via oggi 16 febbraio, nelle due sedi di Villorba e Riese, la vaccinazione degli ottantenni. Circa 7.500 le persone convocate, complessivamente in quattro sedi, tramite lettera: la vaccinazione della classe 1941 proseguirà fino a venerdì 26 febbraio. Poi, a partire da lunedì 1 marzo, inizierà la vaccinazione degli anziani della classe 1940. Da lunedì 22 febbraio inizierà la vaccinazione del personale scolastico, dal 1 marzo quella delle Forze dell'Ordine e delle persone con gravi patologie





Cari Soci degli Amici del Cuore,

vi voglio innanzitutto ringraziare per la vicinanza che mi avete dimostrato in occasione della perdita del mio papà, il Dottor Camillo Cernetti. Consentitemi ora di fare il punto sullo stato di integrazione tra le Cardiologie nell'Ospedale Ca' Foncello di Treviso e dell'Ospedale San Giacomo di Castelfranco Veneto che dirigo.

Non occorre che vi dica che il 2020-21, a causa del Covid, è stato un anno molto difficile. In entrambe le Cardiologie sono state create aree *Covid free* e aree dove poter posizionare i pazienti affetti da Covid, per consentire la normale prosecuzione delle cure senza rischi per entrambi e, nei limiti del possibile, per contenere l'infezione.

Non vi nascondo che abbiamo dovuto lottare contro un nemico invisibile e quindi le paure non sono mancate, tuttavia, sotto la mia guida il gruppo di Dirigenti Medici, Infermieri ed Operatori Sanitari è rimasto compatto e ha saputo tramutare la paura in idee per poter combattere le malattie cardiovascolari anche durante il periodo del covid.

Molti, tra gli operatori delle due cardiologie, sono stati a loro volta coinvolti dall'infezione da covid, per fortuna senza rilevanti conseguenze ma intuitivamente per chi restava la paura c'era, eppure nessuno ha mai tentennato su ciò che si doveva fare, cioè continuare ad assistere i nostri malati garantendo le migliori cure.

Nonostante queste difficoltà il processo di integrazione tra la Cardiologia di Treviso e quella di Castelfranco è a buon punto. Dall'aprile 2018 - data in cui mi sono insediato alla guida della Cardiologia di Treviso mantenendo la guida anche di quella di Castelfranco Veneto - ad oggi, un grande lavoro è stato fatto di integrazione dei servizi erogati da queste due eccellenti Strutture appartenenti alla Azienda Sanitaria ASL 2 Marca Trevigiana (Direttore Generale Dr. Francesco Benazzi).

Le cure erogate dalla Cardiologia moderna sono rapidamente evolute negli ultimi 10-20 anni e quindi l'obiettivo è quello di garantire ai pazienti dei territori seguiti (circa 750.000 abitanti) una omogeneità di cure con una intensità che sia proporzionale alla complessità della patologia trattata e non basata alla vicinanza del paziente ad una o l'altra struttura.

Questo ambizioso obiettivo è frutto del progetto Regionale che ho declinato nella mia visione ma che non sarebbe realizzabile se non grazie all'impegno quotidiano di tutti i miei Dirigenti Medici di Treviso e Castelfranco Veneto (qui con il contributo del mio Responsabile facente funzioni Dr. Desideri) e all'aiuto della Direzione Generale (Dr. Benazzi).

Quindi continueremo ad erogare prestazioni ad elevato contenuto umano medico e tecnologico anche nei prossimi anni accettando le sfide che ci aspettano e uniti per essere più vincenti rispetto agli altri nell'interesse della cura del paziente. Anni che saranno caratterizzati da un continuo sviluppo tecnologico che ci consente e ci consentirà di migliorare la quantità e la qualità della vita dei nostri pazienti.

Quindi nei prossimi anni le due strutture saranno impegnate come hanno fatto finora a curare le patologie ostruttive delle arterie coronarie, le valvulopatie e le aritmie cardiache garantendo le soluzioni più avanzate in perfetta armonia con la Cardiochirurgia di Treviso (Direttore Dr Giuseppe Minniti). Armonia che ha garantito anche in questi anni di avere risultati ottimali certificati dalla AGENAS, istituzione imparziale del Ministero della Salute.

Per questo siamo in grado di offrire prestazioni avanzate in campo di Emodinamica Interventistica di Elettrofisiologia e di Cardiochirurgia. Infine tutti noi cittadini siamo chiamati a preservare e difendere questo prezioso Sistema Sanitario di Regione Veneto che ha saputo garantire, come è stato finora, un accesso universale delle cure. Quindi, al di là di ogni appartenenza o schieramento politico, questo è un bene essenziale di cui tutti noi abbiamo bisogno e il cui valore è talmente elevato che nessuno di noi può farne a meno e che identifica le società eticamente più avanzate.

Da cittadini e soci degli Amici del Cuore aiutate sempre a migliorare il sistema e segnalate nelle sedi istituzionali giuste le disfunzioni (URP ufficio relazioni con il pubblico), ma siate fieri e difendiamolo tutti assieme.

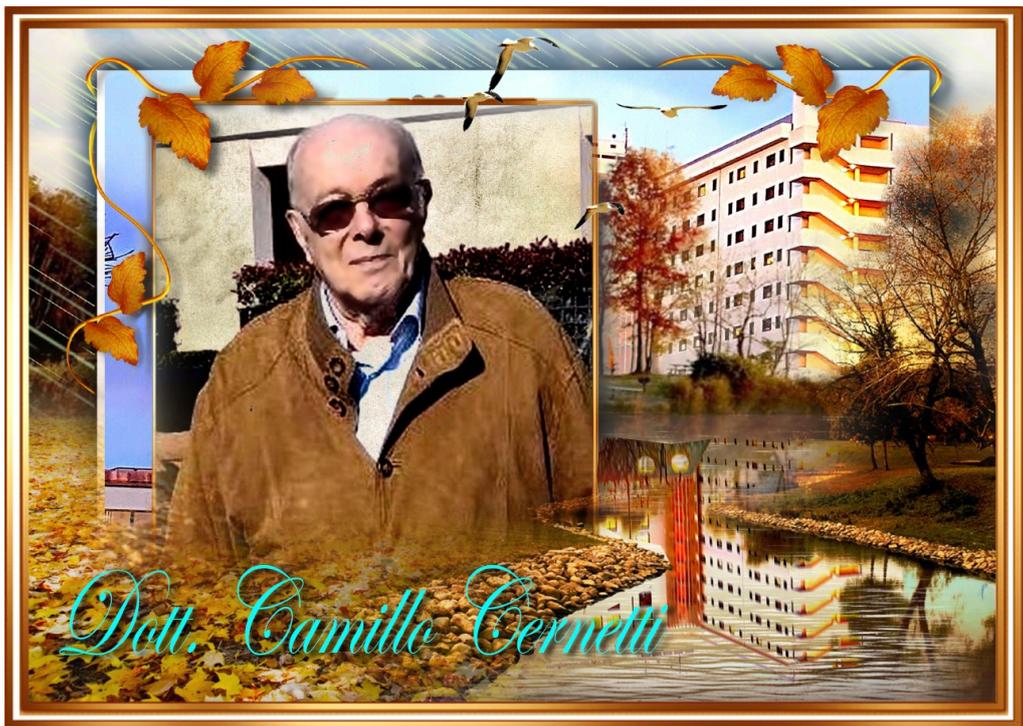
A presto e vi saluto caramente.
Carlo Cernetti



● Ricordiamo il dott. Camillo Cernetti

L'inizio dell'anno si è aperto con la triste notizia della scomparsa, a 91 anni, del dott. Camillo Cernetti. Per gli "amici del cuore" il cardiologo Camillo è stato fin dalla costituzione dell'associazione (1983) figura importante e determinante nel cammino intrapreso. Sostenitore sempre attento alle sorti del Club è stato, per diversi mandati, anche membro del Collegio dei probiviri, ruolo che non poteva non svolgere al meglio considerato il suo essere sì uomo di scienza, ma anche probo, onesto e rigoroso. Si direbbe: uomo d'altri tempi! Ma il ricordo del dott. Camillo va soprattutto per l'eccellente lavoro svolto presso la nostra cardiologia, rendendola autonoma ed attivando la terapia intensiva coronarica. Successivamente, altri bravissimi primari ne hanno seguito le orme, tanto da elevare la nostra cardiologia a punto di eccellenza del San Giacomo. Certamente una grandissima soddisfazione per il dott. Camillo è stato vedere il testimone del primariato passare, infine, nelle mani del figlio Carlo, il quale, negli ultimi anni, ha impresso un ulteriore sviluppo con innovazioni riconosciute a livello nazionale ed internazionale. Una vita quindi bella e ricca di meritate soddisfazioni quella del dott. Camillo, al quale gli "amici del cuore" non possono che serbare profonda gratitudine.

Alla signora Gianna, al dott. Carlo e a tutta la famiglia Cernetti rinnoviamo le espressioni del nostro cordoglio.



● Ricordiamo i nostri associati venuti a mancare.

(a cura di Daniele Fiorin)

Con questa rubrica, vorremmo ricordare tutti i nostri associati che ci hanno lasciato.

Soprattutto in un periodo come questo, in cui è più difficile venire a conoscenza di eventi che toccano un corpo sociale diffuso non solo nella Castellana, ma anche oltre, corriamo il rischio di non dare un doveroso e giusto ricordo ai nostri soci che ci hanno preceduto. Vi preghiamo pertanto, e per quanto possibile, di darci una mano nel tenerci informati, così da poter a nostra volta informare con questa rubrica tutti gli altri associati. Ci sembra doveroso per chi ci lascia e per voi tutti. Siamo “amici del cuore”, beninteso amici del muscolo, ma anche di ciò che ci sta dentro.

Ricordiamo quindi il dolce sorriso della socia **Sonia Bordin in Baghin**, venuta a mancare il 21 ottobre 2020, il tratto gentile e mite del socio **Ivano Pizzighello**, che ci ha lasciati ai primi di gennaio, il socio **Ennio Zinelli**, che ricorderemo con gratitudine per il lavoro svolto in favore dell'associazione, l'associato **Casimiro Capovilla**, sempre attento alle problematiche dell'associazione ed il socio **Benvenuto (Mario) Bonin**, deceduto il 6 febbraio 2021, al quale va la nostra gratitudine per la sua sempre fattiva collaborazione.

Alle famiglie di questi associati rinnoviamo i sentimenti di partecipazione e di cordoglio.





VITA ASSOCIATIVA

(a cura di Daniele Fiorin)

Cari associati,

quanto ci avrebbe fatto piacere comunicarvi la ripresa della nostra vita associativa proponendovi un pranzo, una gita, un soggiorno od una rappresentazione teatrale, oltre alla ripresa della ginnastica o di una passeggiata!

Purtroppo non ci è ancora possibile e dobbiamo coltivare una sana pazienza, nella speranza che ritorni il sereno. Questo era il tempo che programmavamo il pranzo di pesce, la gita in un santuario per la domenica delle Palme, un soggiorno nelle nostre splendide Dolomiti. Già solamente il pensiero ci procura, da un lato il dolcissimo ricordo di questi splendidi appuntamenti e, dall'altro, la nostalgia ed il desiderio di ritornare a queste iniziative in cui lo stare insieme, il condividere un paesaggio od un buon piatto, conditi anche con una semplice chiacchierata ci tonificava e ci procurava un'intima gioia. Come abbiamo bisogno di questo!

Cari associati, questa pandemia ci ha tolto tante cose, ma non ci può togliere il desiderio di ritornare alla nostra semplice ma genuina vita sociale. L'augurio è quello che quando avremo il disco verde, quando ripartiremo, di ritrovarci più forti che mai, più amici di prima, consapevoli che **insieme** la nostra vita diventa migliore.

Tanti si stanno ponendo il quesito: da questa epidemia come ne usciremo? Migliori o peggiori? Dagli "amici del cuore" siamo certi che l'esito sarà molto positivo.

Un cordialissimo saluto a tutti.





continua

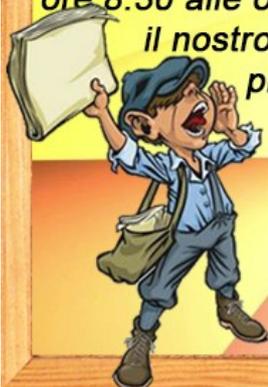
VITA ASSOCIATIVA

(a cura di Daniele Fiorin)

Cari soci,

facciamo appello al vostro senso di appartenenza invitandovi a rinnovare l'adesione all'associazione versando la quota annuale di euro 15,00. Comprendiamo che chiedervi ora questo possa suonare poco simpatico, in un momento che, a causa della ben nota pandemia, l'associazione non è in grado di offrirvi molte delle consuete iniziative, ma lo facciamo convinti del vostro desiderio di continuare a far parte della grande famiglia degli "amici del cuore". E' importante sapere che ci siete vicini e che possiamo contare sulla vostra collaborazione.

Come sapete, la segreteria dell'associazione rimane aperta dalle ore 8:30 alle ore 11:30 (da lunedì a venerdì), oppure potete utilizzare il nostro conto postale, ovvero bonificare il nostro conto corrente presso la Banca delle Terre Venete Credito Cooperativo (già Credito Trevigiano) con IBAN:



IT8910839961564000000065036

Ci contiamo. Grazie!!!

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





Calendari 2021

Da anni la nostra associazione aderisce al progetto di Conacuore di realizzare dei calendari su temi inerenti alla salute. Calendari che ci permettono di entrare poi nelle scuole superiori e istituti comprensivi di Castelfranco Veneto, alle quali ne facciamo dono per ogni classe e dandoci modo, nel contempo, di realizzare dei convegni annuali, contando sulla gratuita disponibilità di nostri cardiologi e nutrizionisti. Quest'anno il tema del calendario è **“sana e robusta costituzione”**. Sei pagine (una per ogni due mesi) con disegni stilizzati e slogan molto efficaci, quali: **“La tua salute è la salute degli altri”**, **“Decidi di crescere in salute”**, **“Pretendi la tua città a misura di bambino”**, **“Fai attività fisica in ambiente sano”**, **“Anche tu puoi salvare il mare”** e **“Chiedi che l'ambiente di lavoro sia sicuro”**:





PROGETTO PER NUOVE TELECOMUNICAZIONI FRA ASSOCIAZIONE E SOCI

(a cura di Vincenzo Pelloia)

Per stare al passo con i tempi moderni, ogni organismo, organizzazione e anche ogni famiglia devono essere in possesso di strumenti tali che consentano di comunicare fra i loro componenti con scambi di messaggi ed informazioni in maniera semplice, veloce e sicura.

Il Consiglio Direttivo dell'Associazione ha quindi dato avvio ad un progetto per migliorare la qualità e tempestività delle informazioni e comunicazioni con i soci. Esso permetta di partecipare ad alcune attività sociali rimanendo nella propria abitazione, con il solo collegamento telematico che, assicuriamo, non sarà molto difficile da realizzare. Da qualche settimana si è provveduto a coinvolgere i soci che nel 2020 erano iscritti ai corsi di ginnastica/yoga, affinché diano l'adesione a corsi in remoto, collegandosi con il computer o cellulare all'istruttore per seguire la lezione dalla propria abitazione. I dettagli sono illustrati a pagina 18. Il progetto ha visto l'acquisto di strumentazione idonea per la sede e necessita di una analisi della strumentazione in possesso di ogni socio, in modo che la segreteria possa organizzare i collegamenti, inviare o ricevere messaggi con strumenti idonei ai dispositivi esistenti presso ogni socio.

Dalle nostre conoscenze risulta che attualmente:

- 340 soci hanno il cellulare;
- 373 soci hanno il telefono fisso;
- 77 soci hanno la posta elettronica (e-mail).

Ci necessita però aggiornare questa situazione che negli anni sicuramente sarà stata variata.

Vi chiediamo pertanto di inviarci, nel più breve tempo possibile e con il mezzo che riterrete più opportuno, a conferma dell'esistente o delle modifiche apportate, le seguenti informazioni:

- Il Vostro indirizzo e-mail, all'indirizzo e-mail della sede: info@clubamicidelcuore.org; con la precisazione se il vostro PC è dotato di telecamerina;
- Il vostro numero di cellulare con WhatsApp o SMS, al cellulare dell'associazione n. 320 264 1146 con la precisazione se trattasi di smart-phon o meno;
- Il vostro numero di telefono fisso, al cellulare dell'associazione 320 264 1146 o ai telefoni n. 0423 732314 e 0423 732483 (a quest'ultimi, per ora, dal lunedì al venerdì dalle 8,30 alle 11,30).

Il Consiglio Direttivo vuole portare l'Associazione a livelli moderni iniziando da questo progetto di miglioramento delle comunicazioni in modo che tutti i soci, vicini o lontani dalla sede, possano partecipare a molte attività e dividerne le informazioni.- Tutto questo avverrà nella misura in cui ogni socio collaborerà, comunicando quanto richiesto, alla realizzazione del nuovo piano delle comunicazioni che renderà più sociale il nostro stare assieme.

Grazie

Riprendiamo la ginnastica e lo yoga in modo nuovo

Carissime/i Soci,

le limitazioni alle attività in sede a causa Covid-19 persistono e non sappiamo fino a quando. Abbiamo pensato che dobbiamo fare il possibile per riprendere le attività possibili usando la tecnologia.

Siamo pronti ad organizzare i corsi di ginnastica e di yoga proponendo a tutti coloro che possiedono un computer oppure uno smartphone di seguire i corsi in remoto utilizzando l'applicazione "Zoom" da scaricare sul vostro computer e/o smartphone, cercando in internet e **cliccando la voce "App Zoom"**. Gli istruttori sono ben felici di riprendere le lezioni con voi in questa modalità.

I corsi si terranno nei giorni di lunedì-martedì-giovedì in orari da definire in funzione delle eventuali adesioni e disponibilità anche degli istruttori. Il costo mensile e trimestrale e le modalità di pagamento sono uguali alla modalità in palestra. Con la buona stagione pensiamo di poter organizzare i corsi all'aperto.

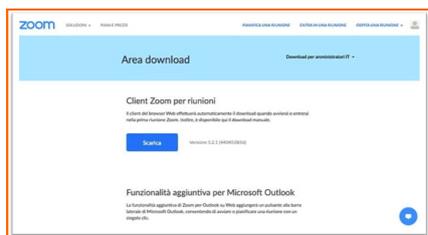
Abbiamo bisogno di sapere se questa proposta vi interessa ed a quanti di voi. Vi preghiamo di rispondere al più presto al presente email e messaggio Whatsapp. Agli interessati verranno date tutte le informazioni del caso. Si comincerà prima possibile, se le adesioni saranno sufficienti a giustificare l'organizzazione delle attività.

Per facilitare i contatti abbiamo acquistato uno smartphone dedicato all'associazione con il numero 320 264 1146: segnatevelo sul vostro cellulare. Wladimiro creerà il gruppo dei soci dedicato ai corsi di ginnastica e di yoga e, con il tempo, quello dei soci.

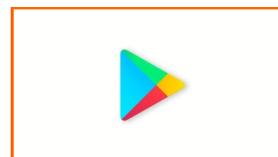
Come scaricare Zoom su PC Windows e sul telefonino smartphone

Tutto quello che dovete fare per **scaricare Zoom** è collegarvi al sito ufficiale del programma, avviarne il download e seguire le indicazioni mostrate a schermo per installarlo sul vostro computer o telefonino. Per farlo, avviate il **browser** (che può essere **mozilla firefox, internet explorer o goole chrome**) installato sul vostro PC, collegatevi al sito Web di Zoom e cliccate sul pulsante Scarica relativo al Client Zoom per riunioni. Se il sito non è in italiano, traducetelo selezionando la lingua dal menu a tendina collocato in fondo alla pagina, sulla destra.

Completato il download, fate doppio clic sul file .exe ottenuto e premi sul pulsante Sì, per consentire al programma di apportare modifiche al computer e avviare l'installazione automatica di Zoom. Attendete, quindi, che la barra d'avanzamento visibile sotto la voce Installing raggiunga il 100% e il gioco è fatto.



Per installare Zoom sul telefonino bisogna usare **Play Store** che è presente sul cellulare. pigiando sull'icona del **triangolo colorato** che si trova nella schermata Home , cerca "**zoom**" nella **barra di ricerca** collocata in alto e dai **Invio** sulla tastiera. Successivamente, premi sulla dicitura **ZOOM** . A questo punto, premi sul bottone verde **Installa** e attendi che la procedura di download e installazione di Zoom venga portata a termine



● LE RICETTE DEGLI AMICI DEL CUORE

Cari amici del cuore, ecco un altro piatto che vi consigliamo, poco calorico, ricco di “omega 3” ed economico: sardine agli agrumi. E’ un piatto che va bene per ogni stagione, non è pesante ed il gusto rimane piacevole.
Buon appetito!

Sardine agli agrumi



Le sardine fanno parte del famoso “pesce azzurro”, sono ricche di omega 3 e costano poco! La tradizione le vorrebbe fritte e in saor... nel nostro ricettario ecco proposta l'alternativa “light” meno calorica e più digeribile senza che il gusto ne risenta... e anche più rispettosa dell'ambiente dal punto di vista dell'odore!

Tipologia: Secondo Piatto a base di pesce

Metodo di Cottura: al forno o in tegame

Stagionalità: tutto l'anno

Informazioni nutrizionali (per porzione)

Calorie: 228
Proteine: 23 g
Grassi: 10,6 g
Carboidrati: 11 g
Colesterolo: 66 mg

Ingredienti per 4 persone

- Sardine pulite (400 g)
- Pane grattugiato (50 g)
- Grana grattugiato (10 g)
- Olio di oliva extra vergine (20 g)
- Buccie di agrumi
- Aglio (1 spicchio)
- Prezzemolo (q.b.)
- Sale e pepe (q.b.)



1 Mescolare il pangrattato al prezzemolo e all'aglio tritati, all'olio, al sale, al pepe e alle bucce di agrumi tagliate finemente.

2 Lavare le sardine, passarle nel pangrattato e disporle in una teglia, foderata con carta da forno, in un solo strato.

3 Cospargerle con il parmigiano grattugiato e metterle in forno a 180° per dieci minuti.

Varianti:
Lo stesso procedimento può essere utilizzato anche per cucinare altri tipi di filetti di pesce: merluzzo, orata, branzino, tonno fresco, salmone, ecc.

Possono essere cucinate anche in un tegame antiaderente sul fornello.





AVVISO IMPORTANTE

IL CONSIGLIO DIRETTIVO HA DELIBERATO
DI RIPRENDERE I CONTROLLI IN SEDE
DELLA PRESSIONE DEL COLESTEROLO,
DELLA GLICEMIA E, NOVITÀ,
SATURAZIONE OSSIGENO NEL SANGUE, IN
FORMA GRATUITA A TUTTI I SOCI IN
REGOLA CON IL RINNOVO DELLA TESSERA
PER L'ANNO 2021 NEI SEGUENTI GIORNI:

I MARTEDÌ:
23 FEBBRAIO, 30 MARZO,
27 APRILE E 25 MAGGIO 2021
DALLE ORE 8:30 ALLE 11:30



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