



Associazione
**CLUB
AMICI
del CUORE**
CASTELFRANCO VENETO

QUESTIONI DI CUORE

NOTIZIARIO DEL MESE DI DICEMBRE 2021



Le donne del



Augurano a tutti

**Buon Natale
& Felice 2022**



● **SOMMARIO**

Notizie utili-pag. 3

Editoriale

Saluto del Presidente G. Pavan.....- pag. 4 - 5 - 6 - 7

Coerenza cardiaca..... - pag. 8 - 9 - 10 - 11

Una rete sul territorio

“L’obiettivo” - pag. 12 - 13 - 14 - 15

Riapertura delle palestre - pag. 16


Vita associativa - pag. 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22

Le Ricette degli Amici del Cuore ... - pag. 23

Controcopertina - pag. 24



“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 2020-2021 e delle nuove iscrizioni 2022 è sempre di euro 15,00. Si invita a rinnovare il tesseramento entro il 31 marzo.

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.

L'iscrizione ai corsi, 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 2021-22.**

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: controlli periodici pressione, colesterolo, glicemia, partecipazione ai corsi e ad altre attività, ecc., inoltre non ha diritto di voto nelle assemblee.

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



Pomeriggio:

Lunedì - Giovedì in contemporanea con i corsi di ginnastica
dalle ore 15:30 alle ore 19:30

Controlli periodici nella nostra sede

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

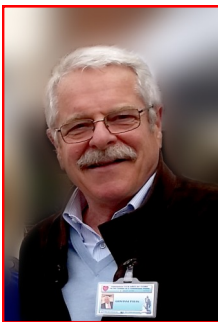
lunedì 7 febbraio 2022 dalle ore 8:00 alle ore 11:30
giovedì 10 febbraio 2022 dalle ore 15:00 alle ore 18:30

I corsi di ginnastica riabilitativa e di Yoga saranno sospesi per le vacanze natalizie da martedì 21 dicembre 2021 a domenica 9 gennaio 2022.

Riprenderanno lunedì 10 gennaio 2022

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 . oppure di mandare un messaggio Whatsapp al numero 3202641146 Oppure una email a info@clubamicidelcuore.org.



Carissime/i associate/i e lettori tutti,

Editoriale

spero che questo nuovo numero del nostro notiziario trovi ciascuno di voi e le vostre famiglie in salute ed attivo nel preparare le festività natalizie e di fine anno nel solco di una bella tradizione che si rinnova ogni anno.

Con la fine dell'anno che si sta avvicinando rapidamente arriva anche il momento da un lato di fare un bilancio dell'anno che sta per finire e dall'altro di dare uno sguardo al nuovo che a breve si aprirà.

Credo che il 2021 resterà anch'esso nella storia della nostra cara ed amata associazione come un anno da ricordare per le difficoltà e le delusioni che ha portato con sé, soprattutto nella prima metà dell'anno che a causa restrizioni da Covid-19 ha impedito qualsiasi attività fino a maggio, quando è stato possibile organizzare la Giornata del Cuore a Vedelago e poi le escursioni al Parco di Villa Bolasco e della Villa Imperiale a Galliera Veneta, ma anche per le speranze e desiderio di ripresa che ha portato con sé nella seconda parte dell'anno. L'elezione del nuovo Consiglio Direttivo, è il momento non solo simbolico, ma anche reale di questa ripresa, perché significa che i soci ed eletti hanno creduto nel valore e significato dell'associazione.



Grazie alla disponibilità di tutti i volontari, degli istruttori, dei consiglieri, e del grande impegno e lavoro organizzativo di tutti, alle riduzioni delle restrizioni da Covid-19 durante l'estate e l'inizio dell'autunno siamo riusciti ad attivare tutte le attività tradizionali della nostra associazione. Sono riprese le Giornate del Cuore di Resana nel mese di settembre e quella di Castelfranco in ottobre nel rispetto delle norme e procedure dettate dalle restrizioni.

Esse hanno visto, oltre la partecipazione di numerosi nostri associati volontari, la numerosa e generosa presenza delle infermiere della Cardiologia dell'Ospedale S. Giacomo e dei medici Franco Canel e Gianfranco Maggiolo; a tutti il nostro sentito riconoscimento e ringraziamento.



La gita organizzata a Ferrara con escursione sul Po felicemente riuscita rappresenta la ripresa di quell'attività di socializzazione e dello stare insieme tanto importante. La ripartenza a partire dal 4 ottobre dei corsi di ginnastica e di yoga posturale, sia pure con un numero di iscritti all'incirca dimezzato rispetto agli ultimi anni pre-Covid, ha consolidato la speranza nella capacità dell'associazione di continuare ad essere punto di riferimento importante e sicuro per i cardiopatici della Castellana e non solo.



Mentre scrivo queste righe, la speranza che la pandemia sia superata, grazie ai vaccini ed al numero sempre più elevato di persone che hanno scelto responsabilmente la vaccinazione, si sta affievolendo. Nuove varianti del Covid, comportamenti poco responsabili di tanti, stagione favorevole al diffondersi di malattie respiratorie tornano a mettere a rischio la continuazione delle attività sociali programmate fino alla fine dell'anno. A rischio in questo caso sarebbero: i corsi di ginnastica e yoga, l'indagine per valutare la fattibilità del corso di training autogeno la prossima primavera, la tradizionale rappresentazione teatrale in dialetto veneto il 21 Novembre e soprattutto il pranzo degli auguri del 5 Dicembre con premiazione dei soci e lotteria.

Fa male soprattutto sapere che una parte importante di responsabilità nel peggioramento degli indici è causata dalla pervicacia con cui una minoranza consistente degli italiani, ma in generale degli europei e non solo, rifiutano i vaccini, il Green Pass ed esaltano la libertà individuale di scelta assoluta contro ogni evidenza scientifica e di statistica sanitaria e sociale.

Non si rendono conto o non danno valore al fatto che questa loro libertà è garantita dalle istituzioni che dileggiano e che la loro libertà di ammalarsi è curata dalla sanità pubblica alla quale contribuiscono tutti. Non si rendono conto che stanno spaccando la società in pro e contro i vaccini ed il Green Pass, basandosi su credenze ed individualismo narcisista. Non capiscono che sono usati come massa di manovra da chi ha interesse a destabilizzare la situazione politica, in Italia come in molti paesi europei alle prese con problemi simili.

Il nostro obiettivo nel 1° semestre del nuovo anno è continuare con tutte le attività ed allargare la partecipazione degli associati. Vogliamo proseguire i corsi di ginnastica e di yoga, implementare il corso di training autogeno, fare il tradizionale pranzo di pesce e la gita della domenica delle Palme, come pure riprendere le nostre passeggiate, realizzare due Giornate del Cuore e magari anche almeno una conferenza. La realizzazione di tutto questo dipende dalle condizioni esterne prima di tutto, come ben potete immaginare e capire.

Il rinnovo delle iscrizioni nel corso dell'anno ha raggiunto il numero di 437 rinnovi, in pratica circa la metà degli associati nel 2019. Speriamo che l'avvio dei corsi di ginnastica e delle altre attività sia di stimolo per un rinnovo più largo, ma esso costituisce comunque una buona base per guardare con una certa fiducia il futuro. Nel corso degli ultimi due mesi di settembre ed ottobre ci sono state 13 nuove iscrizioni, segno con il rinnovo delle iscrizioni che l'associazione è amata e voluta, la sua funzione di supporto alla salute, di occasione di socializzazione e, perché no, di svago è apprezzata e cercata.

Sul fronte della salute cardiologica in questo numero approfondiamo il tema della "coerenza cardiaca" o controllo della frequenza cardiaca. Di questo contributo ringraziamo gli Amici del Cuore di Montebelluna, Colli Asolani e Valdobbiadense che ci hanno gentilmente concesso di pubblicarlo.

Nel mese di ottobre nel reparto di Riabilitazione Cardiologica, con la collaborazione e la supervisione della dr.ssa Colangeli e di Cristina, l'infermiera che segue i pazienti nelle attività riabilitative, sono ripresi gli incontri di presentazione della nostra associazione ai pazienti in fase di dimissione.

Al Reparto di Cardiologia ed a quello di Riabilitazione Cardiologica la nostra associazione ha donato due grandi schermi televisivi sui quali viene proiettato un video di presentazione delle attività degli Amici del Cuore ed alcune informazioni sul benessere cardiologico oltre ad altri programmi. I pazienti in attesa ed i loro accompagnatori possono così conoscere l'associazione.

Un grazie di cuore a tutta la Cardiologia dell'Ospedale S. Giacomo per la collaborazione fattiva ed amichevole

Un grazie di cuore per le donazioni che nel corso dell'anno sono state fatte, un segno di riconoscimento al ruolo di supporto personale, ma anche sociale della nostra associazione, ed in particolare alla Garden Sport S.r.l., che da tempo annualmente sostiene le Cardiologie dell'Ospedale S. Giacomo e di Ca' Foncello.

La collaborazione con il Coordinamento Volontariato Castellano è proseguita ed ha visto l'impegno di alcuni dei nostri associati.

Un grande dovuto e meritato grazie a tutti i volontari dell'associazione, ai membri del consiglio direttivo precedente ed attuale, ai membri del collegio dei revisori dei conti, che con la loro dedizione, competenza e passione hanno assicurato la vita e lo sviluppo della nostra associazione anche nel corso di questo difficile 2021.

Soci defunti. In questi ultimi tre mesi abbiamo tristemente dato l'addio a due nostri associati. A fine agosto è venuto a mancare **Gino Baldasso** e a fine ottobre **Sante Silvestri**; soci che ricorderemo con affetto e simpatia per la loro forte carica umana. Alle famiglie rinnoviamo la nostra partecipazione ed il più profondo cordoglio.

Nuovi soci. Un saluto particolare va a tutti i nuovi soci, che hanno aderito alla nostra Associazione nel corso del 2021, condividendone spirito, valori, obiettivi. Ad essi va il nostro sentito grazie per l'adesione e caloroso benvenuto.

Una ricetta degli Amici del Cuore chiude il numero come oramai tradizione.

A tutti voi l'augurio di buona lettura ed un caloroso invito a farci sapere come la pensate, a condividere per pubblicarli gli avvenimenti importanti della vostra vita, scrivendo all'associazione o telefonando o, più facilmente di tutto mandando un vostro messaggio all'indirizzo info@clubamicidelcuore.org oppure via Whatsapp numero dell'associazione: 320 2641146.



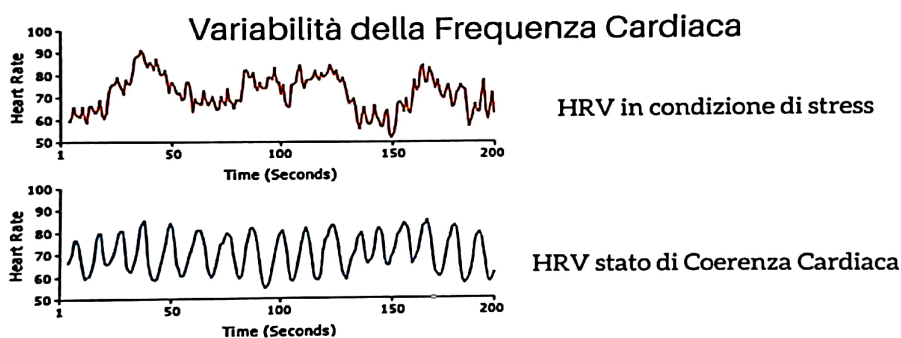
● COERENZA CARDIACA

(su gentile concessione degli Amici del Cuore di Montebelluna, Colli Asolani e Valdobbiadene)

Il presente articolo è tratto dal libro "Coerenza Cardiaca 365" del dr. David O'Hare dove il 365 significa 3 volte al giorno, per 6 respirazioni al minuto per 5 minuti.

La coerenza cardiaca è un metodo terapeutico e tecnica di rilassamento, simile all'autoipnosi ed al training autogeno, basato sul controllo della respirazione. Lo scopo di questa tecnica, sviluppata negli anni '90 in un istituto americano, è di regolare la variabilità della frequenza e del ritmo cardiaco e influenzare così il sistema nervoso centrale tramite l'interazione col sistema nervoso autonomo. Essa è utilizzata dai proponenti al fine di controllare o ridurre patologie come l'ansia e disturbi ad essa collegati, la depressione, l'insonnia, lo stress o le malattie cardiache, oppure per aumentare il benessere psicofisico ottenendo appunto la "coerenza" (le informazioni sopra riportate sono di fonte Wikipedia).

“ Vi capita mai di avere la sensazione di vivere in apnea? Ritmi frenetici e stress cronico sono ormai una costante per tutti i tempi della società della performance. Si tratta di un modo di respirare molto superficiale in cui la pancia è immobile ed il petto si muove appena. Quando ci accorgiamo di respirare così? Quando siamo concentrati e tesi oppure quando stiamo affrontando situazioni che ci mettono alla prova a livello emotivo e relazionale ci accorgiamo di “non respirare” e siamo in apnea. Proviamo allora a fare qualche bel respiro profondo, ne bastano tre o quattro e subito ritorna la lucidità. Che cosa è accaduto?”



Attraverso il respiro lento e consapevole siamo entrati in uno stato di coerenza cardiaca ovvero la nostra variabilità cardiaca ha assunto certi parametri su tutto il nostro sistema psico-fisico. È bastato respirare e farlo in un certo modo.

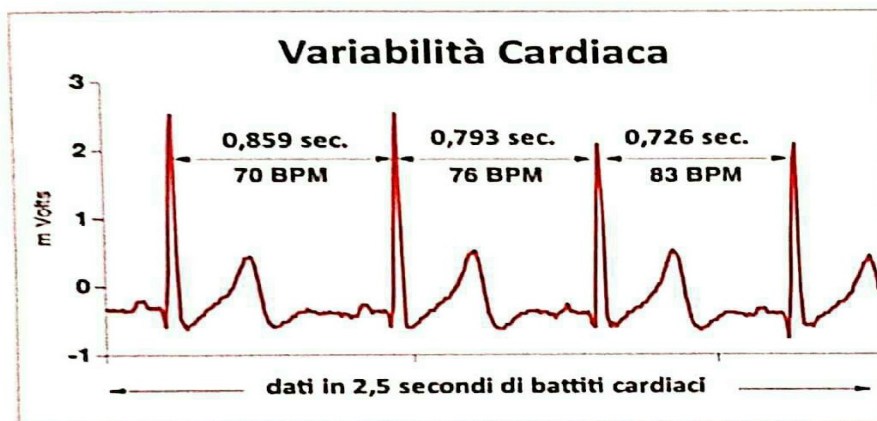
Il mondo cambia ed i suoi cambiamenti sono caotici, per questo le risposte del nostro cuore sono variabili e all'apparenza caotiche come appare nel grafico sopra riportato.

O'Hare nel suo libro Coerenza Cardiaca 3-6-5 è una pratica personale di autogestione dello stress e della gestione ottimale delle emozioni.

Ma cos'è la variabilità cardiaca? Quando si rileva il battito al polso ad esempio, si valuta il numero dei battiti cardiaci al minuto: questa è la frequenza cardiaca.

Ma il cuore in realtà accelera e rallenta in continuazione tra i battiti, così che un battito non è mai uguale all'altro: questa è la variabilità cardiaca.

La variabilità cardiaca si misura tramite l'ampiezza e più questo parametro è grande (maggiore ampiezza) maggiore è il nostro stato di salute e di equilibrio. È interessante notare come l'ampiezza della variabilità cardiaca diminuisca naturalmente con l'età.



La variabilità cardiaca osservata sulla curva del polso è caotica poiché essa risponde in tempo reale ai cambiamenti per adattare la frequenza cardiaca alla richiesta. Si tratta del continuo lavoro del nostro sistema nervoso autonomo, del continuo riequilibrarsi tra il sistema nervoso simpatico e parasimpatico.

Durante l'inspirazione afferma David O'Hare il cuore accelera. È come se si togliesse il piede dal freno in una discesa, la macchina accelera. Durante l'espiazione, il cuore rallenta. Soffiare comprime l'addome.

La compressione dell'addome stimola il sistema parasimpatico (il freno) che rallenta il cuore. È come quando si preme il freno in discesa, l'auto rallenta.

Quindi è possibile controllare le accelerazioni e i rallentamenti del cuore controllando il respiro. Possediamo dunque un metodo indiretto per influenzare il sistema nervoso autonomo che pensiamo sia inaccessibile alla volontà. Abbiamo trovato una fenditura nella protezione del sistema di guida automatico che possiamo sfruttare.



Il sistema nervoso autonomo è il nostro pilota automatico, quello che genera ogni regolazione automatica del corpo.

La regolazione automatica comprende la temperatura corporea, il tasso di zucchero nel sangue, la digestione, i livelli di tutti gli ormoni, le fasi di veglia e sonno, la sensazione di fame e di sazietà, la frequenza respiratoria, il peso corporeo, i cicli mestruali, la frequenza cardiaca e i miliardi di altre variabili che sono regolate ad ogni secondo in modo totalmente incosciente e involontario. Differentemente dal pilota automatico degli aerei, noi non possiamo scollegare il sistema nervoso autonomo. Possiamo però intervenire attraverso la respirazione ed avere un certo controllo su alcuni automatismi.

Controllare il respiro significa quindi controllare il cuore ed influire su tutte le variabili biologiche accennate: entrare in coerenza cardiaca ha effetti a breve e medio termine sull'ipertensione, l'invecchiamento, il sistema immunitario, lo stress, l'asma, il peso. Praticare una respirazione controllata 3 volte al giorno (al risveglio, prima di pranzo, fine pomeriggio) per 6 respirazioni al minuto per 5 minuti è la chiave per godere 365 giorni di benessere psicofisico.

"Quando si adotta una respirazione lenta, ampia, regolare, addominale – fa notare O'Hare alla frequenza di 6 cicli al minuto si riproduce questo fenomeno strano che viene chiamato risonanza cardiaca. Si tratta anche di coerenza cardiaca, cioè di una curva regolare, ampiamente sincronizzata con la respirazione, ma quando viene raggiunta la frequenza di risonanza di 6 respirazioni al minuto l'ampiezza della curva del polso diventa massima. La coerenza cardiaca è semplicemente la curva della variabilità cardiaca che entra in coerenza con la respirazione. Lo stato di coerenza cardiaca è uno stato indotto dalla volontà, è temporaneo poiché dura soltanto per il tempo della respirazione ritmata. La chiave del successo di questa pratica secondo l'autore O'Hare è nell'intenzione di stare meglio, di essere meno stressati, di vivere più a lungo e con una salute migliore.

E' un compromesso di 15 minuti al giorno per avere un maggiore benessere. Gli effetti positivi si potranno generalmente vedere dopo 10-15 giorni.



Che cos'è la variabilità cardiaca

- *Il cuore accelera e rallenta in continuazione: è la variabilità cardiaca;*
- *l'importanza della variabilità cardiaca si misura attraverso la sua ampiezza;*
- *maggiore è la sua ampiezza più considerevole è lo stato di equilibrio e di salute;*
- *ogni pratica positiva e benefica per la salute, aumenta la variabilità della frequenza cardiaca*

Coerenza Cardiaca: a cosa fa bene?

EFFETTI IMMEDIATI E TRANSITORI DURANTE LA SESSIONE

- *Si sviluppano durante la sessione dopo qualche minuto e persistono per 4-6 ore, se si effettuano 5 minuti di pratica, idealmente 3 volte al giorno;*
- *abbassamento del cortisolo sanguigno e salivare (ormone dello stress);*
- *rafforzamento del sistema immunitario;*
- *aumento dei neurotrasmettitori (dopamina e serotonina, neurormoni) che combattono lo stress e la depressione;*
- *aumento dell'ossitocina (ormone dell'umore e dell'attaccamento);*
- *aumento del fattore natriuretico auricolare (ormone secreto dal cuore e anti-ipertensione arteriosa, HTA);*
- *abbassamento della percezione dello stress e delle emozioni negative;*
- *capacità di prendere le distanze, di lasciarsi andare.*

Gli effetti a lungo termine

- *Compaiono dopo 7-10 giorni di pratica quotidiana.*
- *Riduzione obbiettiva dell'HTA;*
- *Riduzione obbiettiva del rischio cardiovascolare;*
- *Riduzione obbiettiva dello stress e della depressione ;*
- *Abbassamento della glicemia in particolare nel paziente diabetico e aumento dell'insulina;*
- *Diminuzione della circonferenza ombelicale, dimagrimento;*
- *Maggior recupero dopo uno sforzo;*
- *Maggiore concentrazione e capacità di memorizzazione;*
- *Calo dei sintomi clinici dell'asma;*
- *Miglioramento psico-cognitivo nel morbo di Alzheimer;*
- *Aiuto nello smettere di fumare e nel perdere peso. ”*



● NOVITA' ORGANIZZATIVE



“L’OBIETTIVO”

(a cura di Vincenzo Pelloia)

Riteniamo opportuno informare i soci di una importante iniziativa messa in atto dal Consiglio Direttivo che va ad attuare quanto a suo tempo ipotizzato in merito al progetto “LA RETE SUL TERRITORIO” che era stato annunciato dal numero di giugno 2019 e successivi, del nostro periodico.- Il progetto, con il motto “far bene agli altri fa prima di tutto bene a noi stessi” prevedeva inizialmente il coinvolgimento di soci volontari, residenti in importanti località del Distretto di Asolo, per la consegna a domicilio dei soci del periodico “Questioni di Cuore”, per poi valutare le disponibilità di questi volontari ad assumere un incarico più importante e qualificativo di “referenti di zona dell’Associazione”. Con questo ulteriore incarico ai volontari, il Consiglio Direttivo prevede di attuare l’avvicinamento fra sede e soci, anche se lontani fra loro, auspicato con l’attuazione del progetto “LA RETE SUL TERRITORIO”. Nei giorni 20 e 21 settembre scorsi è stato proposto ai volontari distributori un incontro con Il Presidente ed il Vice Presidente, durante il quale sono stati illustrati e condivisi, i dettagli e le procedure per svolgere l’incarico, con la presentazione del “VADEMECUM DEI REFERENTI DI ZONA” che di seguito portiamo a vostra conoscenza.

VADEMECUM DEI REFERENTI DI ZONA

PREMESSE

Il Consiglio Direttivo, da tempo, ha rilevato che i rapporti fra la Sede dell’Associazione ed i soci non residenti nell’hinterland di Castelfranco V.to, sono sporadici se non nulli data la difficoltà di raggiungere fisicamente la Sede o di comunicare con le segreterie, pertanto, ha iniziato un processo di miglioramento della qualità nello scambio di comunicazioni fra Sede e Soci e viceversa.

Un grande mezzo di comunicazione è il periodico “QUESTIONI DI CUORE”, apprezzato da tutti sia per l’artistica forma grafica, sia per i contenuti di: informazioni sulle attività, informazioni mediche, i ricordi, la vita associativa. La diffusa, riorganizzata e tempestiva distribuzione del periodico, sia in Castelfranco che nelle località del Distretto di Asolo, dove risiedono i nostri soci, è stato il primo atto di una nuova vicinanza fra Sede e Soci, grazie alla disponibilità dei volontari distributori.

Altro importante progetto messo in atto dal Consiglio Direttivo è il PROGETTO NUOVE TELECOMUNICAZIONI, che è stato pubblicato nei periodici dei mesi di marzo e giugno scorsi. L’obiettivo di questo progetto è di rendere attuale, chiara, tempestiva e sicura qualsiasi comunicazione dalla Sede ai Soci e viceversa. Infatti con l’uso diffuso delle e-mail, dei cellulari, di WhatsApp e degli SMS è possibile inviare o ricevere, immediatamente qualsiasi informazione, messaggio o immagine e dare immediata risposta.

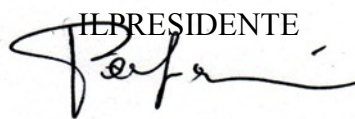


Ora, il Consiglio Direttivo, ritiene che l'Associazione debba essere più presente nel territorio del Distretto Sanitario di Asolo, coinvolgendo i Distributori del periodico, proponendo loro di diventare "REFERENTI DI ZONA" per l'Associazione, nel Comune o zona di residenza, verso i soci (informazioni, anagrafe e rinnovi), le Istituzioni Pubbliche, le altre Associazioni, i Comitati Locali, i Medici di Base, per realizzare così nuove sinergie con la nostra Associazione.

I nuovi incarichi che svolgeranno i "REFERENTI DI ZONA" sono illustrati nel seguito di questa pubblicazione. Tra gli incarichi illustrati, peraltro, ogni referente è libero di accettare solo quelli che più si addicono alla propria disponibilità e attitudine.

Obiettivi e modalità saranno condivisi in appositi incontri, iniziando da quelli dei giorni 20 e 21 settembre 2021.

Ringrazio per l'attenzione e sono convinto che, con il vostro impegno, queste iniziative del Consiglio Direttivo avranno il meritato successo e porteranno la nostra Associazione all'altezza dei tempi attuali.

IL PRESIDENTE


***1) DISTRIBUIRE AI SOCI LE COMUNICAZIONI, I NOTIZIARI, GLI AVVISI
IMPORTANTI, LE CONVOCAZIONI***

Incarico che già viene assolto con la distribuzione periodica del giornale "QUESTIONI DI CUORE", al quale verrà aggiunto, in caso di impossibilità di trasmettere ad uno o più soci con altri mezzi (telefono, cellulare, WhatsApp, SMS, e-mail, etc) le comunicazioni, gli avvisi importanti, le convocazioni, la consegna a mano di detti avvisi.

***2) INCASSARE LE QUOTE ANNUALI DEI SOCI E ACCETTARE LE DOMANDE DI
ISCRIZIONE ALL'ASSOCIAZIONE DI NUOVI SOCI, CON LE SEGUENTI
MODALITA'***

Al Referente verrà consegnato un bollettario delle ricevute prestampato, a lui intestato, il timbro di iscrizione (cuoricino e tampone) e l'elenco dei soci della sua zona di competenza. Nel corso dei primi mesi dell'anno o nel corso dell'anno, il Referente, in occasioni di incontri di relazione con i soci o in appuntamenti fissati per tale scopo, incasserà la quota annuale di rinnovo dell'iscrizione alla Associazione (attualmente stabilita in € 15,00), rilascerà la regolare ricevuta compilata ed apporrà l'apposito timbro nella corrispondente casella annuale nella tessera. Al Referente verranno consegnati alcuni moduli di richiesta di iscrizione all'Associazione con nel retro l'informativa sul trattamento dei dati personali. Qualora il Referente venisse interessato da una nuova iscrizione, compilerà il citato modulo in tutte le sue parti, anche nel retro, lo farà firmare al nuovo socio - assieme al modulo dell'informativa sul trattamento dei dati personali -, incasserà la quota (€ 15,00), rilascerà la ricevuta. Alla prima occasione opportuna, il Referente, verserà in sede, alla Segreteria Soci, l'importo incassato con i nominativi dei soci che hanno rinnovato l'iscrizione o hanno chiesto l'iscrizione consegnando anche il modulo di richiesta. La Segreteria Soci provvederà alla compilazione della nuova tessera e provvederà a farla pervenire al nuovo socio.

Riteniamo che tale servizio sarà ben accolto dai soci ai quali verrà tolto il disturbo del versamento in sede o in banca o in posta della quota.

3) AGGIORNARE LA DOCUMENTAZIONE E LE INFORMAZIONI CHE RIGUARDANO LE ATTIVITA' DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE PRESSO GLI STUDI DEI MEDICI DI BASE E DEGLI EVENTUALI POLIAMBULATORI DEL TERRITORIO

Il Presidente dell'Associazione otterrà, dagli Studi Medici e dai Poliambulatori, l'autorizzazione ad esporre nelle bacheche, all'interno degli studi, le comunicazioni sanitarie e le informazioni sulle attività riguardanti la *mission* della nostra Associazione. Ottenuta l'autorizzazione, la Segreteria della Associazione farà avere al Referente il materiale da esporre. Quest'ultimo esporrà quanto ricevuto e terrà tempestivamente aggiornata l'esposizione. Qualora si trattasse di volantini o depliant il Referente curerà la rifornimento di tali pubblicazioni. Il Consiglio Direttivo ritiene che la diffusione, in tali ambienti, delle comunicazioni e informazioni riguardanti le cardiopatie siano particolarmente utili non solo ai cardiopatici ma siano anche di prevenzione a dette malattie. E' altresì importante che le nostre attività sociali siano portate a conoscenza dei cittadini, affinché possano usufruirne.

4) AGGIORNAMENTO CONTINUO DELL'ANAGRAFE SOCI

Come già descritto al punto 2), ad ogni Referente verrà consegnato l'elenco dei soci residenti nella sua zona, completo di tutti i dati riguardanti il socio stesso. Al Referente viene chiesto che qualora venga a conoscenza di qualche variazione sui dati, es. cambio di indirizzo, variazione della composizione familiare (particolarmente importanti sono gli eventi familiari particolari, come la perdita di un congiunto, una ricorrenza da condividere con gli associati: nozze d'argento e d'oro, ecc.), nuovo numero telefonico o indirizzo e-mail, ecc. ecc., lo comunichi alla Segreteria Soci.

A seguito delle informazioni che arriveranno in sede si procederà all'aggiornamento dell'elenco soci, della rubrica telefonica e degli indirizzi per il recapito del periodico e di qualsiasi altra comunicazione. Inoltre la Segreteria valuterà le informazioni giunte e si attiverà nel modo più opportuno per far sentire, al Socio ed alla famiglia, la vicinanza dell'Associazione. Di questa opportunità verranno informati i soci della zona con un apposito messaggio sul nostro periodico.

5) QUALSIASI ALTRA INFORMAZIONE O RICHIESTA FRA SOCIO ED ASSOCIAZIONE E VICEVERSA

Obiettivo del Consiglio Direttivo è quello di istituire nel comune o nella zona una figura di tutor o di assistente dei soci a nome e per conto dell'Associazione, principalmente per problemi cardiopatici ma non escludendo anche altri aspetti sociali, facendo riferimento a vari progetti di aiuto e assistenza alle persone in difficoltà. Di grande aiuto e presenza potrebbe essere il nostro Referente quale figura di collegamento fra Socio e Associazione. E' difficile stabilire delle modalità di intervento. Sta alla sensibilità del Referente trovare la forma migliore per segnalare e far intervenire l'Associazione. Anche la più banale e semplice richiesta da parte del socio potrebbe trovare, nella risposta, un grande aiuto.

6) REFERENTE IN LOCO PER I RAPPORTI CON ALTRE ASSOCIAZIONI, CON ENTI PUBBLICI E CON COMITATI LOCALI, SE PRESENTI, ALLO SCOPO DI SVILUPPARE POSSIBILI SINERGIE CON LA NOSTRA ASSOCIAZIONE

Il Referente promuove e cura il rapporto dell'associazione con gli enti pubblici presenti nel territorio, in particolare le autorità comunali e le eventuali sedi dell'ULSS2, e con i rappresentanti delle Associazioni impegnate sul tema della salute e benessere sociale come AVIS, Aido ecc. Allo scopo l'associazione metterà a disposizione degli associati disponibili una lettera di presentazione e del materiale informativo ad uso di presentazione. In occasione di animazioni locali, il referente informerà l'associazione. Il Consiglio Direttivo valuterà l'eventuale partecipazione con un gazebo con esposti depliant promozionali delle nostre attività, offrendo gadget e altri articoli a scopi benefici, oppure valuterà l'opportunità di organizzare la "giornata del cuore" locale, offrendo alla cittadinanza i consueti controlli.

A prima vista gli incarichi possono sembrare molto impegnativi, ma il Consiglio Direttivo è convinto che, con l'aiuto e l'assistenza delle segreterie verrà reso un servizio ai soci che li farà sentire molto più vicini e partecipi alla vita dell'Associazione.- Non è trascurabile, anzi è di primaria importanza, l'aspetto sociale in situazioni di difficoltà, non solo dei nostri soci ma anche di qualsiasi cittadino che avesse bisogno di aiuto che con una tempestiva segnalazione al nostro referente, l'Associazione si attiverà per aiutare le persone bisognose di aiuto.

Al momento di andare in stampa sono stati interpellati alcuni volontari che hanno già confermato la disponibilità a questi nuovi incarichi, altri daranno a breve la loro adesione.-Contiamo di attivare il progetto nei primi mesi del prossimo anno e sarà nostra premura informarvi degli sviluppi del progetto.

Certo, il progetto è molto ambizioso. E' come avere delle filiali della Associazione diffuse nel territorio, le quali contribuiranno a migliorare i rapporti fra sede e soci ed a rinforzare l'aspetto sociale del volontariato.

LOCALITA'	SOCIO DISTRIBUTORE REFERENTE	TELEFONO	RESIDENZA
PEDEROBBA E PALESTRA	FAVERO DENIS	3297595851	PEDEROBBA, vicolo Montello 17
PER I SOCI DI CRESpano BORSO CAVASO - PADERNO			
RIESE PIO X°	DE LUCCHI RENZO	0423/483417	RIESE PIO X°, Via Palazzon 4
FRONTE	PIZZINATO G. CARLO	3402316318	FRONTE, via Castellana 118
ASOLO	ZANELATO FIORENZO	3355260299	ASOLO, via Castellana 15
ALTIVOLE - CASELLE - S. VITO	LORO ACHILLE	3341159962	SAN VITO, piazza San Vito 3/3
RESANA - CASTELMINIO	BOTTERO FRANCESCO	3334557577	ASSOCIAZIONE S. FRANCESCO, RESANA
SAN MARCO			
CASTELLO DI GODEGO	BELTRAME DINO	3480313292	CASTELLO DI GODEGO
FANZOLO	PERIN GIUSEPPE	3485521385	FANZOLO, via Papa Luciani 6
SAN ZENONE	CASSOL MAURO	3450587992	SAN ZENONE, via Verdi
LORIA, RAMON	BOARO UGO	3393881296	LORIA, VIA BERTINA 74
POGGIANA	BERNARDI PIETRO	3533412476	POGGIANA, Via De Gaspari 60
SPINEDA	COLBALCHINI LUIGINA	3482489314	SPINEDA, Via Cendrole 32/a
VEDELAGO	LUCCHETTA LUCIANO	3397602447	VEDELAGO, Via Albinoni 10
	CONTE FRANCESCO	3337502144	VEDELAGO, via Zuccareda 43
FOSSALUNGA - CAVASAGRA	BORTOLOTTI LUIGI	3351227701	
CASACORBA - ALBAREDO			
VALLA' RIESE PIOX°	DE LUCHI ELI	3402203844	VALLA' RIESE PIO X°, via Tieppo 6
PALESTRA DI PEDEROBBA	SANTOVITO RICCARDO	0423/561772	SEMONZO, Via Celli 7/a
CASTIONE - BESSICA	BAGGIO LAURENT	3406860078	CASTIONE DI LORIA - Via Sega, 6

RIAPERTURA DELLE PALESTRE

(a cura di Vincenzo Pelloia)

Finalmente, dopo 18 mesi di chiusura, a causa del covid o per sospensioni estive, sono state aperte le palestre. Fin dall'ottobre 2020 l'Associazione aveva presentato alla Direzione Strategica dell'Ulss 2 un progetto con il quale, rispettoso delle varie deliberazioni nazionali e regionali, illustrava lo svolgimento dei corsi di ginnastica e yoga che avrebbero garantito la massima sicurezza ai partecipanti. Esso conteneva le limitazioni delle iscrizioni ai corsi, stabiliva i percorsi all'interno, gli orari di entrata e uscita dalla sede in modo che non creassero assembramenti. Venivano garantite le informazioni con apposita segnaletica verticale ed orizzontale sia interna che esterna, la tracciabilità dei presenti, la disponibilità del materiale di consumo quali i sanificatori per le mani e per gli oggetti ed altro. La Direzione Strategica approvò il progetto, ma non dava il nulla osta all'inizio dei corsi in mancanza della delibera nazionale. Dopo tante incertezze ed ansie arrivò il consenso e venne deciso di riaprire le palestre per il 4 ottobre. Venne predisposto un nuovo modulo per chiedere l'iscrizione ai corsi, contenente il nuovo regolamento comportamentale per rispettare le norme anticovid e con indicata l'assegnazione al corso di ginnastica o yoga.- Visto il numero delle richieste di iscrizione, vennero istituiti 7 corsi di ginnastica e uno di yoga che si stanno svolgendo il lunedì ed il giovedì. Per garantire la sicurezza con il rispetto delle regole anticovid, il Consiglio Direttivo, ha incaricato due soci volontari, il Sig. Visentin Francesco e la Signora Giancola Fiorenza, a coordinare le entrate e le uscite dalla sede, alla verifica delle temperature corporee, al controllo del GREEN PASS ed al distanziamento. All'interno della sede e delle palestre le Signore Marisa Petenà e Luigina Colbalchini, predispongono le attrezzature ed i materiali per la disinfestazione e sanificazione e dopo ogni corso l'areazione dei locali. I precisi e meticolosi controlli ed interventi da parte degli incaricati garantiscono ai corsisti ed a coloro che frequentano la sede, che viene fatto il possibile per la sicurezza sanitaria ed anti contagio.- Tutt'ora in totale i corsisti sono 86 e, come è stato evidenziato dal Presidente nell'editoriale, è quasi dimezzato rispetto agli anni precedenti il Covid e purtroppo non possiamo illuderci, in considerazione delle ultime notizie sui contagi, che l'epidemia stia passando, però, affrontandola rispettando le regole, possiamo, sebbene limitatamente, tornare alle nostre abitudini e socializzazioni.-



Cari associati,

non siamo purtroppo ancora fuori da questa emergenza che oramai da un paio d'anni ci limita nelle nostre attività e ci induce alla cautela, ma abbiamo potuto riprendere ad ottobre alcune nostre iniziative, seppur a ranghi ridotti, con la speranza di ritornare alla normalità nel 2022. Speranza, fiducia ma anche purtroppo ancora tante preoccupazioni albergano in noi, così come espresse nel suo editoriale dal nostro presidente Pavan. Ma rimaniamo ottimisti, potendo contare nell'efficacia dei vaccini. Come già a vostra conoscenza, sono stati ripresi ad ottobre i corsi di ginnastica e di Yoga ed il 3 dello stesso mese abbiamo potuto realizzare anche un'escursione che ha visto un bel numero di nostri associati visitare la città di **Ferrara** ed un tratto **del fiume Po**. Ci ha fatto molto piacere percepire il desiderio di 51 nostri soci di aderire con entusiasmo alla gita proposta. E' un buon segnale, che ci induce all'ottimismo anche per le prossime iniziative in calendario.



Mentre scriviamo, stiamo organizzando la rappresentazione teatrale in programma per il **21 novembre** presso il nostro splendido Teatro Accademico. Già un bel numero di iscritti ha raccolto l'invito e pregusta la commedia "Profumo de mosto" della compagnia "Piccolo Borgo Antico" di Carpenedo, diretta dal prof. Lorenzo Morao. Inoltre, stiamo lavorando per rendere al meglio il pranzo sociale in calendario per domenica **5 dicembre** presso il ristorante dell'Hotel Fior di Castelfranco Veneto. L'anno scorso, a causa della pandemia, tale importante appuntamento è saltato e quindi ci fa piacere, con l'occasione, poter premiare i nostri soci che hanno compiuto i 20 e 30 anni di sodalizio.



Associazione **CLUB AMICI del CUORE**

Carissimi soci

Domenica

5 dicembre 2021 ore 12:30

ci troveremo tutti insieme per il tradizionale

PRANZO & RICCA SOCIALE & LOTTERIA

presso il ristorante hotel FIOR
di Via Dei Carpani, 18 - Castelfranco Veneto
Menù euro 40:00 - disponibilità posti: 160

per le adesioni e/o informazioni:
 0423 732314

Vi aspettiamo!



Previsione escursioni per il prossimo anno

Stiamo valutando la possibilità di riprendere nel mese di **febbraio (precisamente sabato 19 febbraio)** il tradizionale pranzo di pesce presso il ristorante “Al gambero” di Cortellazzo e per il **10 di aprile (domenica delle Palme)** la messa al santuario dell’isola di Barbana e successiva visita della cittadina di Grado. Vi terremo informati attraverso le locandine che pubblicheremo in sede e nei *social* tradizionali.

Come ci farebbe piacere riprendere il soggiorno in montagna per il prossimo mese di giugno e magari proporre un soggiorno al mare (nel nostro splendido meridione) per la fine di agosto. Per queste iniziative avremo modo di aggiornarvi con il notiziario del mese di marzo 2022.

Comunque, se di vostro interesse, mettetevi in contatto telefonico con la nostra segreteria per un aggiornamento sulle citate proposte (tel. 0423/732314) e per esprimere i vostri pareri e desideri.

A voi tutti il più cordiale saluto.



Congratulazioni a Caterina!

Abbiamo appreso con viva gioia che la nostra istruttrice **Caterina Meropiali** si è laureata a **Padova** in **Scienze e tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata con 110 e lode**. Da tempo conosciamo la serietà e professionalità di Caterina, doti apprezzate soprattutto dai nostri soci che frequentano le palestre, e ci fa molto piacere che abbia potuto terminare così brillantemente anche il suo percorso universitario. Congratulazioni, carissima dottoressa, con l'augurio che la tua preparazione sia sempre di aiuto anche per la nostra associazione.



Grazie a Massimiliano!

L'istruttore Massimiliano Mutta ha lasciato il suo incarico presso la nostra associazione. A malincuore ci ha salutato, ma comprendiamo la sua scelta potendo egli contare su nuove e maggiori offerte di lavoro. A Massimiliano la nostra gratitudine per il lavoro fin qui svolto e l'augurio di buon lavoro per il suo avvenire.



Con molto piacere ospitiamo in questa rubrica il **56°** anniversario di matrimonio di due nostri cari associati: **Gino Meneghetti e Luigia Sovernigo**. Domenica 14 novembre, attornati dai cinque figli: Luca, Lidia, Marisa, Stefano e Rosanna, da ben 11 nipoti: Anna, Sara, Martina, Davide Valeria, Claudia, Massimo, Lara, Alessandro, Giacomo, Alberto e da parenti ed amici, la simpatica coppia ha festeggiato l'importante traguardo raggiunto.

Cari Luigia e Gino, siamo lieti di unirvi anche noi ai festeggiamenti rivolgendovi le nostre più sentite congratulazioni. Con l'augurio di una ancora lunga e serena vita coniugale.



● LE RICETTE DEGLI AMICI DEL CUORE

Cari amici del cuore, continuiamo con i suggerimenti che ci arrivano dai nostri “Amici dell’Alto vicentino”, proponendovi un secondo piatto molto gustoso che, accompagnato con la polenta, vi farà fare bella figura con gli ospiti. **Polpettine al sugo**, cotte al forno o in tegame, non sono pesanti e sono ottime in questo periodo dell’anno. Buon appetito.



Polpettine al sugo

AMICI del CUORE
ALTO VICENTINO
ONLUS

Questo secondo piatto è reso più “leggero” dal fatto che le polpettine invece di essere impanate e fritte sono cotte al forno o in tegame con poco condimento grasso ma con tanta salsa di pomodoro e erbe aromatiche. Ottimo accompagnato con polenta!

Tipologia: Secondo Piatto a base di carne

Metodo di Cottura:
Stufatura o al forno

Stagionalità: tutto l'anno



Informazioni nutrizionali
(per porzione)

Calorie: 133
Proteine: 11,6 g
Grassi: 6,5 g
Carboidrati: 7,2 g
Colesterolo: 78,5 mg



Ingredienti per 2 persone

- Carne tritata di pollo (50 g)
- Carne tritata di tacchino (50 g)
- Mollica di pane (20 g) o patata lessata (70 g)
- Salsa di pomodoro a piacere (10 g)
- Olio extra vergine di oliva (10 g)
- Salvia e rosmarino
- Sale (q.b.)

- 1** Formare delle polpettine composte di carne macinata finemente (carni bianche) e mollica di pane ammorbidita nel latte (o patata lessata schiacciata) e sale.
- 2** Disporre le polpettine in una teglia da forno unta con poco olio, aggiungere la salsa di pomodoro, il rosmarino e le foglie di salvia.
- 3** Cuocere al forno coperte o in un tegame a fuoco basso.





Buon Natale e Buon 2022



Info

per avere informazioni su attività associative, gite e passeggiate potete rivolgervi in palestra ai n. 0423 732314 - 320 264 1146 (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**