



Associazione ODV
**CLUB
AMICI
del CUORE**
CASTELFRANCO VENETO

QUESTIONI DI CUORE

NOTIZIARIO DEL MESE DI MARZO 2022

Il team

della nostra

Cardiologia riabilitativa e preventiva



SOMMARIO

Notizie utili	-pag. 3
Editoriale	
Saluto del Presidente G. Pavan.....	- pag. 4 - 5 - 6 - 7
La Fondazione Tina Anselmi	- pag. 8
Prendiamoci cura di chi non ha cure	- pag. 9
Intervista ad Oscar Piazza	- pag. 10
Piccole tappe su grandi argomenti	- pag. 11 - 12
Cardiologia riabilitativa e preventiva	- pag. 13 - 14
Rischio Cardiovascolare	
Su gentile concessione degli "Amici del Cuore di Rovigo"	- pag. 15 - 16
Ecco i referenti di zona	- pag. 17 - 18
Ricordiamo i nostri associati	- pag. 19
Vita associativa	- pag. 20 - 21 - 22
Le Ricette degli Amici del Cuore	- pag. 23
Controcopertina	- pag. 24


IN REDAZIONE:

Giovanni Pavan - *Responsabile*
Elisabetta Andretta - *Vice Responsabile - Volontariato*
Vincenzo Pelloia - *Logistica - Rapporti tipografia*
Daniele Fiorin - *Segretario - Editor - Vita associativa - verifica testi*
Wladimiro Esposito - *Progetto grafico - immagini creative*

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



“QUESTIONI DI CUORE”

periodico trimestrale di informazioni e di divulgazioni scientifiche che riguardano esclusivamente tematiche relative all'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 2022**.

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 IT89I083996156400000065036 o tramite il referente di zona dove è attivo

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.



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

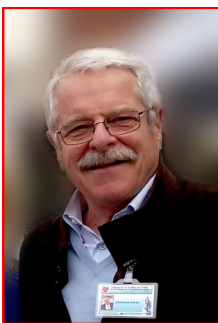
Controlli periodici nella nostra sede

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

lunedì 16 maggio 2022 dalle ore 8:00 alle ore 11:30
giovedì 19 maggio 2022 dalle ore 15:00 alle ore 18:30

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



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 in attiva attesa della primavera in arrivo e sempre portatrice di nuove speranze ed attese.

Mentre scrivo queste righe il picco della pandemia è superato, la vaccinazione e la responsabilità di ciascuno permettono di guardare con un certo ottimismo ai prossimi mesi ed al futuro.

Due anni di pandemia hanno lasciato il segno sull'associazione, alcuni pochi per fortuna ci hanno lasciato a causa del Covid-19, ma molti intimoriti per il rischio del contagio e l'assenza di molte delle attività di incontro e socializzazione non hanno rinnovato l'iscrizione. Alla fine dell'anno 2021 gli iscritti all'associazione e gli iscritti ai corsi di ginnastica e di yoga posturale erano praticamente dimezzati rispetto al 2019, nonostante la ripresa delle attività tipiche: Giornate del Cuore, corsi di ginnastica in sede, gite e passeggiate. L'associazione ha bisogno di tutti e dell'appoggio di ciascuno per ritornare ad essere ancora più attrattiva ed offrire un supporto efficace a noi cardiopatici.

Una breve sintesi delle attività programmate fino al periodo di ferie estive, mentre i dettagli sono all'interno.

I corsi di ginnastica, di yoga sono attivi e ci sono posti liberi. Sono aperte le iscrizioni per il corso di Training Autogeno, che è una pratica utile a migliorare la gestione dell'ansia, dello stress e della tensione emotiva.

Il 10 aprile è confermata la tradizionale gita della domenica delle Palme. A causa pandemia il tradizionale pranzo di pesce è stato spostato al 14 maggio e la cena della fine dei corsi di ginnastica e yoga al 27 maggio.

Stiamo facendo il possibile anche per organizzare il soggiorno montano. Sono in corso le necessarie verifiche organizzative, di costi ed altro. Invitiamo gli interessati a prendere contatto con la segreteria.

Domenica 3 Aprile ore 10:00 è convocata l'assemblea dei soci nella sala del patronato PIO X a Castelfranco Veneto la cui convocazione è allegata al notiziario. Vi invitiamo a partecipare numerosi. Sarà anche l'occasione per rinnovare la tessera per coloro che non l'hanno ancora fatto. Un gioioso rinfresco chiuderà l'assemblea, regole permettendo.

Domenica 27 Marzo a Castello di Godego è programmata la Giornata del Cuore, mentre domenica 22 maggio è programmata la Giornata del Cuore ad Altivole. All'interno troverete le locandine con tutti i dettagli.

E' diventata operativa da poco la rete dei referenti di zona per i contatti locali e regionali ai quali i soci possono fare riferimento per quanto è collegato all'associazione: dal tesseramento, alla distribuzione del nostro notiziario. Un po' alla volta diventeranno anche il collegamento con le istituzioni e le associazioni del territorio.

All'interno troverete nominativi, dati di contatto e località.

La copertina dedicata alla Cardiologia Riabilitativa e Preventiva ed un articolo della dr.ssa Colangeli, sua responsabile, è il nostro modo di associati passati dalle loro mani di ricordare e ringraziare.

Due articoli sul rischio cardiovascolare per patologie dentarie uno e legate alla menopausa femminile il secondo, la cui pubblicazione ci è stata gentilmente concessa dagli Amici del Cuore di Rovigo nella persona del presidente Carlo Piombo, completano le informazioni di area più squisitamente sanitaria di questa edizione del notiziario.

Ha iniziato ad operare La Fondazione Tina Anselmi che è una fondazione di comunità, si rivolge all'area del Distretto di Asolo soprattutto, ed è il risultato di una sinergia tra pubblico e privato, è stata costituita nel 2021 ed ha il sostegno sia dell'Azienda ULSS2 Marca Trevigiana che del comitato dei sindaci dell'ULSS2 Distretto di Asolo. Lo scopo della fondazione è nel motto "Dopo di noi" e consiste nell'offrire a chi ha fragilità e disabilità un supporto competente e professionale anche quando vengono a mancare le figure familiari. Maggiori informazioni nell'articolo dedicato. La collaborazione con il Coordinamento Volontariato Castellano è proseguito ed ha visto l'impegno di alcuni dei nostri associati come racconta Elisabetta Andretta in un suo aggiornamento redazionale, compreso il comitato organizzatore della 1° Festa del Volontariato Solidale della Castellana che avrà luogo il 29 maggio.

La festa vede coinvolte le amministrazioni ed associazioni della Castellana ed ha come tema "IL VOLONTARIATO COME SEMINATORE E COLTIVATORE DI SPERANZA".

Un grande dovuto e meritato grazie a tutti i volontari dell'associazione, ai membri del consiglio direttivo, al revisore dei conti, alle nostre istruttrici, che con la loro dedizione, competenza e passione hanno assicurato la vita e lo sviluppo della nostra associazione anche nel corso di questo difficile 2022.

Soci defunti. Un ricordo affettuoso ed un grazie per la strada percorsa assieme ai soci che ci hanno lasciato ed un pensiero di solidarietà e vicinanza alle loro famiglie

Nuovi soci. Nel corso dei primi due mesi 2022 ci sono state 17 nuove iscrizioni. A tutti i nuovi soci, che hanno aderito alla nostra Associazione, condividendone spirito, valori, obiettivi va il nostro sentito grazie per l'adesione e caloroso benvenuto.

Un segno di ringraziamento va anche a tutti coloro che con il rinnovo delle iscrizioni mostrano 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. Un ringraziamento speciale va a tutti coloro che con le loro donazioni contribuiscono a sostenere le attività della nostra associazione.

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 vstromessaggio all'indirizzo info@clubamicidelcuore.org oppure via Whatsapp numero dell'associazione: 320 2641146

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

È CONVOCATO,

alle ore 10,00 di Domenica 3 aprile 2022 in seconda convocazione.

La prima convocazione è sabato 2 Aprile alle ore 7.00

L'ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI 2022

Con il seguente ordine del giorno

1. Relazione del Presidente sul Bilancio Sociale delle attività svolte al 31 dicembre 2021;
2. Lettura del bilancio consuntivo al 31 dicembre 2021 – situazione patrimoniale e conto economico –
3. Relazione del Presidente dell'Organo di controllo sul bilancio 2021;
4. Discussione ed approvazione del bilancio al 31 12 2021;
5. Lettura ed approvazione del bilancio preventivo 2022;
6. Varie ed eventuali.

N/B.- Chi volesse prendere visione del bilancio 2021 e di quello preventivo 2022, prima dell'Assemblea, può accordarsi con la segreteria, telefonando al n. 0423 732483, dalle ore 9,00 alle 11,30, da lunedì a venerdì.

(1) Hanno diritto al voto tutti gli associati in regola con il tesseramento. Coloro che non avessero ancora provveduto potranno farlo prima dell'inizio dell'Assemblea. (art 4 dello Statuto Sociale). Sono ammesse fino a n. due deleghe per ogni associato (art 13 dello Statuto Sociale)

Castelfranco Veneto, 22 febbraio 2022

Cordiali saluti

Il Presidente



Il sottoscritto _____, nella sua qualità di socio dell'Associazione "Club Amici del Cuore" di
Castelfranco Veneto, con la presente

D E L E G A

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 3 aprile 2022, conferendogli/le i necessari poteri dando per rato e valido il suo operato.

IL DELEGANTE firma _____

PROSSIME "GIORNATE DEL CUORE"



Associazione ODV
CLUB AMICI del CUORE
CASTELFRANCO VENETO



Comune di
Castello di Godego



in collaborazione con
REGIONE DEL VENETO
ULSS2
MARCA TREVISANA

Reparto di Cardiologia Ospedale
di Castelfranco Veneto



Conacuore
ODV

LA GIORNATA DEL CUORE



A CASTELLO DI GODEGO

DOMENICA

27 MARZO 2022

DALLE ORE 8:00 ALLE ORE 12:00

Nel rispetto delle norme anti COVID, saranno eseguiti gratuitamente controlli del colesterolo, glicemia, pressione arteriosa, saturazione ossigeno nel sangue e peso corporeo con la presenza di medici e infermieri specializzati.

L'invito è rivolto a tutta la popolazione dai 35 anni in su

PRESENTARSI A DIGIUNO DA ALMENO 2 ORE

POSSIBILITA' DI COLLOQUIO CON UNO SPECIALISTA



Presso le scuole elementari
(vicino chiesa parrocchiale)



Associazione ODV
CLUB AMICI del CUORE
CASTELFRANCO VENETO



REGIONE DEL VENETO
ULSS2
MARCA TREVISANA

Reparto di Cardiologia Ospedale di Castelfranco Veneto



Conacuore
ODV

LA GIORNATA DEL CUORE



a San Vito di Altivole

DOMENICA

22 MAGGIO 2022

DALLE ORE 8:00 ALLE ORE 12:00, PRESSO I LOCALI DELLA PARROCCHIA

Nel rispetto delle norme anti COVID, saranno eseguiti gratuitamente controlli del colesterolo, glicemia, pressione arteriosa, saturazione ossigeno nel sangue e peso corporeo con la presenza di medici e infermieri specializzati.

L'invito è rivolto a tutta la popolazione dai 35 anni in su

PRESENTARSI A DIGIUNO DA ALMENO 2 ORE

POSSIBILITA' DI COLLOQUIO CON UNO SPECIALISTA



PROPOSTA CORSO "TRAINING AUTOGENO 2022"



PRESSO LA PALESTRA
DELL'ASSOCIAZIONE AMICI DEL CUORE
CASTELFRANCO VENETO

Il Training autogeno

- ☀ - riduce lo stress psico-fisico e la tensione;
- ☀ - permette di recuperare le energie e la concentrazione;
- ☀ - maggior controllo delle emozioni e di situazioni difficili;
- ☀ - migliora gli stati ansiosi e numerosi disturbi psicosomatici.

SONO APERTE LE ISCRIZIONI
AI CORSI DI

TRAINING AUTOGENO 2022

CIASCUN CORSO RICHIEDE LA PARTECIPAZIONE
MINIMA DI 10 PERSONE

Dott.ssa ALICE BISSACCO

Info

 0423 732314



RUBRICA SOCI

La Fondazione Tina Anselmi

è una fondazione di comunità, perché si rivolge all'area del Distretto di Asolo soprattutto, ed è il risultato di una sinergia tra pubblico e privato.

E' stata costituita nel 2021 ed ha il sostegno sia dell'Azienda ULSS2 Marca Trevigiana attraverso la Direzione dei Servizi Sociali, il Dipartimento di Salute Mentale, il Servizio Disabilità con i quali è stata condivisa la progettualità, che del Comitato dei Sindaci dell'ULSS 2 Distretto di Asolo che ha stanziato un contributo economico a sostegno dell'avvio delle attività. Lo scopo della fondazione è nel motto "Dopo di noi" e consiste nell'offrire a chi ha fragilità e disabilità un supporto competente e professionale anche quando vengono a mancare le figure familiari. La fondazione è aperta al contributo sia economico che operativo sia di chi è direttamente interessato al tema che di quanti, persone o aziende, vogliono dare un loro contributo.

Perché intitolare la Fondazione a "Tina Anselmi"?

Leggiamo le parole della Presidente, avv. Cristina Arata, perché è stato scelto di intitolare la fondazione a Tina Anselmi.

“Io ho avuto l'occasione di conoscerla personalmente quando ero molto piccola, avevo 10 anni. Lei allora era ministro del lavoro ed ha trovato il tempo di venire presso le scolaresche per raccontarsi e **raccontare le sue scelte di vita**. Raccontare soprattutto il **perché** del suo essere all'interno delle **istituzioni: per creare il futuro**, diceva, di noi giovani. Mi ricordo quando ci parlava della sua esperienza di staffetta, ma soprattutto della sua testimonianza all'interno delle istituzioni. Non è stata una vita facile quella di Tina Anselmi nell'ambito delle istituzioni, però le istituzioni hanno sempre chiamato lei, non solo a svolgere ruoli molto importanti ma anche dei



ruoli di cerniera estremamente delicati e che forse sono anche meno noti. Pensiamo a quanto lei fosse vicina ad Aldo Moro. L'unica persona che la famiglia ha accettato ad avere come interlocutore è stata Tina, perché era l'unica persona nella quale riconoscevano **un'identità di valori senza ipocrisia**; qualcosa che è sempre andato al di là della politica e che ha sposato quindi **un'autorevolezza di testimonianza**. Pensiamo poi al ruolo dato da Nilde Iotti, Presidente della Camera, per la presidenza della Commissione P2. Ruoli delicatissimi. Ma quello che a noi preme di più ricordare ora, è il suo ruolo come **Ministro della Salute**. Lei è stata non solo la madre del nostro sistema sanitario nazionale, quindi della legge 833 del 1978, ma ha svolto un ruolo anche nell'ambito della salute mentale. La nostra Fondazione nasce con questa **idea di fragilità ad ampio spettro**, che riprende proprio la testimonianza di Tina Anselmi. Certo è un'eredità non semplice, ci abbiamo riflettuto, però ci piace l'idea di poter raccogliere la sfida. In fondo anche la **Convenzione Onu** è nata da un pensiero femminile italiano, è nata dalla proposta Italiana della dottoressa Saulle che negli anni 80 era professoressa di diritto internazionale alla Sapienza di Roma e che ha scritto la convenzione sulla disabilità. Una donna anche lì, di grande carisma e di grande determinazione. Attraverso questa iniziativa quindi, italiana e femminile, riprendiamo la testimonianza della nostra concittadina e speriamo di trasformarla in **un'azione** che possa essere all'altezza della sua testimonianza.”

Maggiori informazioni sono disponibili nel sito www.fondazionetinaanselmi.org
Per contatti rivolgersi a:

Fondazione di Comunità Tina Anselmi

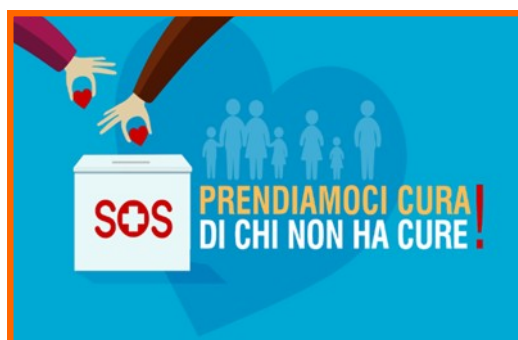
viale Brigata Cesare Battisti, 26
31033 Castelfranco Veneto (TV)

mail: info@fondazionetinaanselmi.org

Numeri di telefono Disabilità e anziani: Raffaella Munaretto - 345 8862676

Salute mentale: Matteo Stefanato - 340 0573920

Informazioni generali: Laura Antonello - 0423.701845



La salute di UNO è il bene per TUTTI: COVID INSEGNA

Potersi curare è un diritto di ogni persona

La Costituzione tutela la **salute** come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti.

Nella realtà, per motivi economici e sociali, le cose stanno diversamente; si valuta che nella sola provincia di Treviso 9000 persone siano in uno stato di povertà sanitaria:

POTERSI CURARE NON È PER TUTTI SCONTATO.

Cittadini Ovunque a Castelfranco e Cittadini Volontari a Montebelluna hanno aperto due Sportelli ad Orientamento Sanitario (S.O.S.) per venire incontro a chi, italiano o straniero che sia, abbia difficoltà ad accedere alle cure sanitarie

I due sportelli hanno evidenziato, anche nelle nostre realtà, situazioni di povertà sanitaria con necessità di aiuti economici nelle esigenze sanitarie.

È intollerabile che oggi vi siano persone non in grado di curarsi: **si può fare qualcosa? pensiamo di sì!**

E proponiamo una raccolta fondi sulla piattaforma Idea GINGER (www.ideaginger.it) in collaborazione con la Banca delle Terre Venete, **“Prendiamoci cure di chi non ha cure”**

Una raccolta fondi dove anche un piccolo dono può fare qualcosa di grande, di importante per la salute di un altro

DONA! ed **entra**, dal 5 marzo 2022 per un mese, nella piattaforma www.ideaginger.it, **cerca** tra i progetti **“Prendiamoci cure di chi non ha cure”**, **segui** le indicazioni e **partecipa** con PayPal, carta di credito, bonifico bancario



GRAZIE: aiutaci ad aiutare

**1° FESTA DEL VOLONTARIATO SOCIALE DELLA
CASTELLANA 29 Maggio 2022 –
“IL VOLONTARIATO COME SEMINATORE E COLTIVATORE
DI SPERANZA”**

**(Intervista ad Oscar Piazza, Presidente del Coordinamento
del Volontariato della Castellana a cura di G. Pavan)**



Le associazioni del Coordinamento del Volontariato della Castellana in una recente assemblea hanno deciso di realizzare la festa in oggetto. E' stato costituito un comitato organizzativo allo scopo, al quale assieme alla Caritas Castellana, alla Protezione Civile, a Tedx partecipa anche la nostra associazione. Abbiamo intervistato il Presidente del Coordinamento per conoscere le finalità della festa tanto importante in un momento come l'attuale che vede da un lato la necessità di presenza attiva del volontariato e dall'altro la necessità di rivitalizzarlo.

Quali sono le ragioni e quali gli scopi di questa festa?

“Questa manifestazione ha come obiettivo primario quello di far comprendere meglio alla cittadinanza *Chi siamo, quanti siamo e cosa facciamo* facendo risaltare il grande valore, non sempre conosciuto o riconosciuto, delle nostre attività di solidarietà in ambito sociale, economico, culturale e ambientale.

Far conoscere e sensibilizzare le persone al mondo del volontariato del nostro territorio, può diventare così un'opportunità per coinvolgere forze giovani. Far lavorare insieme i giovani, rappresentati soprattutto da Tedx con i non più giovani per favorire un ponte tra generazioni. Già oggi il Volontariato Solidale rappresenta una insostituibile colonna della nostra comunità, ma c'è bisogno di rinnovamento e di ulteriore entusiasmo per far fronte ai nuovi bisogni emergenti e incrementare la capacità di creare sinergie con nuovi partner, anche istituzionali. Per ultimo, ma non per importanza, abbiamo lo scopo di raccogliere fondi, nuove disponibilità e risorse per far fronte alle numerose esigenze di povertà e marginalità”.

Perché Festa del Volontariato Solidale della Castellana?

“Oltre al patrocinio del comune di Castelfranco, stiamo coinvolgendo tutte le amministrazioni dei comuni della castellana, perché le situazioni che affronta il volontariato sono allargate all'intera area castellana e con l'esperienza di “Spesa sospesa” ed altre anche degli Amici del Cuore si è visto che la messa insieme delle idee, delle forze e delle risorse produce maggiori risultati. Dobbiamo dire che tutte le amministrazioni hanno aderito con interesse ed entusiasmo, impegnandosi a coinvolgere le associazioni di volontariato solidale del loro territorio in questa festa. Vogliamo anche cercare di far dialogare le diverse associazioni di categoria con quelle di volontariato per favorire la ricerca di soluzioni ai problemi di marginalità e povertà del territorio.”

Come sarà organizzata la festa?

“La domenica 29 mattina al Teatro Accademico si terrà un convegno avente per tema “Il Volontariato Seminatore e Coltivatore di speranza” con la partecipazione di personalità a livello nazionale. La mostra “Ogni vita è un capolavoro” sul tema Alzheimer aperta a partire dal 28 maggio. Con inizio il mattino del 29 maggio attività nei primi tre quadranti di piazza Giorgione con: a) spazi destinati alle Associazioni partecipanti per presentare le proprie iniziative; b) spazi per attività ludiche e musica, interviste ai responsabili delle associazioni; c) spazio gastronomico con degustazione di alcuni piatti grazie alla disponibilità della cucina della Protezione Civile, dell'Istituto Alberghiero di Castelfranco e dell'Assocuochi di Treviso. Contiamo di avviare il lavoro per la realizzazione di un “libro bianco”, che sarà a disposizione di amministrazioni, ULSS2, associazioni di categoria ecc., sulla situazione delle povertà e marginalità del territorio con la collaborazione di specialisti di sociologia e statistica. “

Vi aspettiamo numerosi il 29 maggio, non mancate!

Piccole tappe su grandi argomenti (a cura di Elisabetta Andretta)

Cari Associati,



come ormai sapete, seguo da qualche anno i temi del Volontariato nella Castellana, interagendo e partecipando per quanto mi è possibile alle varie proposte e iniziative. In estate ha visto il compimento il progetto SHIP, non vi tedierò con sigle ed acronimi, vi basti sapere che, in collaborazione con università di Padova e regione Veneto, si è ripensata una riqualificazione

all'interno del parco Morandi di Padova, sviluppando tecnologie per migliorare la qualità della vita dei soggetti più fragili. Orbene, subito dopo l'estate si è svolta L' Assemblea del cvc Castelfranco, dalla quale è emersa anzitutto una profonda riflessione sullo stato in cui versano numerose associazioni, costrette a confrontarsi e a scontrarsi con la pandemia.

Oscar Piazza presidente del coordinamento, con la sua consueta sagacia è ironica intelligenza ci ha, nonostante tutto, presentato un bilancio positivo del triennio trascorso. Vi citerò velocemente solo alcuni dei progetti conclusi è ancora in itinere, che potrete approfondire se volete sul sito del cvc. Partecipazione ai tavoli di zona dell ULSS 2 Realizzazione di 54 orti civici. Prosecuzione del progetto "Guardiamoci intorno" Coprogettazione con CSV TV per uno sportello di orientamento e aiuto sanitario. Vaccinazione straordinaria di un centinaio di persone sprovviste di tessera sanitaria. Iniziativa "libro sospeso", "spesa sospesa" E qui mi fermo.

All'assemblea era presente anche il presidente di CSV/BL Sig. Franceschini che ha ancora una volta sottolineato come maggiormente in periodi grigi come questi, la rete e la coprogettazione siano le uniche vie da percorrere. A novembre poi siamo stati ospiti di un workshop a Villa Bolasco, "Co-creazione di soluzioni per la salute ed il benessere a Castelfranco Veneto". Questa giornata fa parte di un percorso di più ampio respiro VARCITIES, cito dal sito EURAC ".....la visione di varcities è implementare idee reali e visionarie e aggiungere valore stabilendo modelli sostenibili per aumentare salute e benessere nelle città....." e dico poco!



Non è facile riassumere un'esperienza del genere, il docente che cura il progetto prof. Raffaele Cavalli, persona molto competente e facilitatore di comunicazione ci ha fatto fare un pomeriggio intenso di scambio idee, all' interno e all' esterno di Villa Bolasco che nei prossimi anni diventerà, pur rispettando il suo status di giardino storico, un centro dispensatore di benessere, inclusività, cultura, osservazione naturale, un progetto olistico con al centro l'uomo.

Mi scuso fin d'ora per la sintesi spartana ma, le righe aumentano e ho ancora cose da dirvi. In dicembre quindi, ripiombati nel caos pandemico, il volontariato non si è fermato e ci siamo ritrovati on Line con “ L'età da inventare” ...scambi generativi organizzato dalle ragazze della cooperativa l'Incontro, sempre sotto l'egida di Regione Veneto e ULSS2.

Anche qui essere brevi sarebbe un insulto alla loro bravura e preparazione. Si parte dalla considerazione che, stante la situazione demografica italiana, la mission dell'intergenerazionalità è una necessità, un imperativo assoluto poiché ormai i giovani stanno diventando e diventeranno la minoranza. Il progetto si è avvalso di molteplici competenze oltre all'intervento di classi delle scuole superiori.

Gli studenti hanno incontrato geriatri, medici specialisti in prevenzione delle patologie croniche e specialisti per la gestione e insegnamenti delle competenze digitali e sono stati preparati per trasmettere le loro conoscenze e mettersi a disposizione e ascolto degli anziani. Al patronato infine tutti gli studi preparatori e le competenze acquisite si sono realizzate, nel confronto appunto tra senior e giovani, durante gli incontri, filmati dalle operatrici. Si percepisce veramente uno scambio gioioso ma consapevole di quanto tra generazioni diverse il confronto debba restare sempre aperto! Io mi fermo, progetti in cantiere a cui diamo il nostro modesto contributo ne abbiamo ancora e spero possa interessarvi e magari stimolarvi e stimolarci a partecipare attivamente, uscendo di casa per fare del bene, basta davvero poco alle volte.



● **Cardiologia riabilitativa e preventiva**

(a cura della dott.ssa Giovanna Colangeli)

Cari Soci degli Amici del Cuore, mi ritrovo come aiuto Cardiologo “anziano” (amici.... come sono volati questi anni!) a scrivervi un saluto a nome di tutta la Cardiologia di Castelfranco Veneto, ma in particolare da tutta l'Equipe della Cardiologia Riabilitativa e Preventiva, una realtà importante e di riferimento nella nostra Azienda Sanitaria ASL2.



Nel numero di marzo 2021 del notiziario degli Amici del Cuore, il Direttore Dottor Cernetti aveva già indicato il nostro impegno congiunto come Cardiologia di Castelfranco Veneto e Treviso negli anni a venire. Il nostro lavoro quotidiano è affrontare la complessità delle malattie cardiache, impegnarsi a conoscere ed applicare una avanzata tecnologia medica sempre in evoluzione, utilizzare farmaci ultrasofisticati con scienza e coscienza; io focalizzerei la vostra attenzione anche sull'aspetto del contatto umano medico e infermieristico del nostro lavoro, questo punto di vista è una delle caratteristiche che mi ha sempre coinvolto nella mia professione, ma in particolar modo nel Servizio di cui sono Referente da qualche anno, la Cardiologia Riabilitativa (CR).

Circa 40 anni fa nasceva a Castelfranco Veneto la Cardiologia Riabilitativa, una delle prime strutture in Italia, per la lungimiranza di un Collega “illuminato”. Tale struttura negli anni è cresciuta sempre di più come nuove indicazioni (quali pazienti far accedere), spazi e programmi riabilitativi. I successivi Cardiologi Responsabili hanno dato delle caratteristiche peculiari al Servizio, frutto di costante aggiornamento, studio dei pazienti e messa in atto di linee guida internazionali, implementandolo anche con l'ambulatorio per lo scompenso cardiaco e quello per la fibrillazione atriale.

Quali sono i pazienti che arrivano in Cardiologia Riabilitativa (CR)? Il paziente dimesso dalla Cardiologia dopo un evento acuto cardiaco e il paziente cardiocirurgico, ma anche lo scompensato.

La nascita della CR ha sostanzialmente ribaltato il concetto che prima del 1982 (abbiamo trovato i primi nomi di pazienti segnati in un quadernone, datato 1982) indicava come principale cura della malattia cardiologica il riposo. Ormai da decenni la comunità scientifica internazionale è convinta che il riposo debba essere il più breve possibile, naturalmente adattato alla patologia cardiaca e che l'esercizio fisico sia da prescrivere come una medicina e rappresenti una delle cure più importanti.

Dalla definizione di “periodo di ginnastica” per il cardiopatico la CR ha allargato il suo campo di azione: alla personalizzazione della terapia farmacologica, applicando il più possibile le indicazioni emerse dalla ricerca scientifica, alla particolare attenzione agli aspetti non cardiologici, quali correzione degli errori della dieta, l'aiuto per abolire il fumo, il supporto psicologico, avendo rilevato come esso condizioni non soltanto la qualità della vita, ma la stessa sopravvivenza.

Si fa Riabilitazione attraverso attività fisica, ma anche si impara a conoscere i fattori di rischio per le malattie cardiache e quindi si fa prevenzione, da qui il nome più recente di Cardiologia Riabilitativa e Preventiva (CReP). Tra le varie funzioni della CReP c'è quella di andare incontro alla necessità del paziente di ricevere consigli pratici e affidabili su come modificare le abitudini per evitare ricadute e conservare la qualità di vita. La CReP ha dimostrato di ridurre gli eventi avversi agli



infartuati, ai soggetti con aterosclerosi periferica. Tutte queste modalità di presa in carico del paziente cardiopatico trovano nel nostro servizio una sede ideale. Una caratteristica fondamentale è il gruppo di lavoro multidisciplinare (Cardiologo, Educatrice Professionale, Psicologo, Infermiere, Dietista), si lavora in TEAM e con questa modalità si prende in cura il paziente. Questo fa sì che ciascun componente sanitario della CReP segua il paziente nel suo ambito di competenze, adoperandosi nel far capire come comportarsi dopo l'evento acuto cardiologico, come riconoscere i sintomi "pericolosi", quanto sia importante l'assunzione della terapia e il motivo della prescrizione dei vari farmaci.

Obiettivi a breve termine del ciclo Riabilitativo sono: raggiungimento della stabilità clinica, limitazione delle conseguenze fisiologiche e psicologiche della malattia cardiovascolare, miglioramento globale della capacità "di fare le cose", la conoscenza del tipo di attività fisica da svolgere a lungo termine.

Obiettivi a medio e lungo termine: ridurre il rischio di successivi eventi cardiologici e ritardare la progressione della malattia cardiaca.

Mediamente un Ciclo Riabilitativo dura 3 settimane, con frequenza quotidiana (5 gg su 7), dopo tale periodo per rendere più persistenti i benefici perseguiti durante la Riabilitazione e fissare le nozioni di prevenzione secondaria, si consegnano schemi per attività fisica domiciliare e consigli dietetici, ci si avvale dell'attività organizzata dall'Associazione Club Amici del Cuore per la fase di mantenimento (Riabilitazione estensiva), del coinvolgimento di Medici e Infermieri della Cardiologia nelle Giornate del Cuore e altri incontri, vengono programmate visite e controlli mirati in base al rischio individuale del paziente di ripresentare malattia cardiaca.

Un'ultima considerazione frutto di questo periodo che stiamo vivendo. Come il mondo intero anche la nostra CReP ha vissuto il "tempo sospeso" per la pandemia, ma appena è stato possibile abbiamo ripreso l'attività, in sicurezza, confrontandoci con le altre strutture del Veneto; inoltre negli anni abbiamo avuto fasi alterne legate a scarsità di personale, per cui abbiamo modificato modalità di organizzazione dell'attività Medica e Infermieristica, ma tutto ciò non ci ha mai fatto pensare a una chiusura di questo servizio; il merito va a coloro che hanno diretto e dirigono la nostra Cardiologia, a coloro che ci lavorano da anni con passione e dedizione, alle nuove leve che vi si dedicano con attenzione e interesse in quanto la CReP rappresenta una preziosa occasione di rivalutazione terapeutica e diagnostica, un periodo di osservazione del paziente da parte del Cardiologo e dell'insostituibile Personale Infermieristico.

Grazie mille alle "ragazze" della CReP: Cristina, Katia, Francesca, Mirella, Daniela, Novella e ai Colleghi Cardiologi che turnano periodicamente nel nostro Servizio.

Buon lavoro a tutti.
Giovanna Colangeli

SPAZIO AL CARDIOLOGO

Prevenzione

Dal dentista per prevenire Il rischio cardiovascolare

di Loris Roncon

Direttore UOC Cardiologia Ospedali di Rovigo - Adria - Trecenta
Direttore Dipartimento Specialistico AULSS 5 Polesana Rovigo



Fra i vari e noti fattori di rischio cardiovascolare quali ipertensione arteriosa, il diabete, il fumo, l'aumento del colesterolo, obesità e la sedentarietà, tutti implicati nella formazione della placca aterosclerotica, recenti studi hanno dimostrato che l'infiammazione potrebbe avere un ruolo importante nello sviluppo della malattia.

Patologie caratterizzate da infiammazione cronica, come ad esempio le malattie infiammatorie croniche intestinali, psoriasi, malattie reumatiche, sono associate in un aumento del rischio di eventi avversi cardiovascolari. Chi presenta patologie dentali, gengivali o parodontali, tutte situazioni caratterizzate da uno stato infiammatorio, ha una probabilità doppia di sviluppare una patologia cardiaca rispetto a chi ha una bocca "SANA".

Ippocrate, il padre della medicina, intorno al 400 A.C., descrive un'associazione tra la risoluzione dell'artrite e l'estrazione di un dente cariato. Nella cavità orale sono identificate più di 500 specie di batteri, virus, funghi e protozoi. Se un processo patologico locale o sistemico o l'uso concomitante di farmaci altera questo schema generale, iniziano a predominare organismi atipici e alcuni organismi normali di natura benigna possono diventare patogeni. Quando non si compie un'accurata igiene orale (non lavarsi i denti almeno due volte al giorno, passare regolarmente il filo interdentale, assicurarsi che le protesi si adattino correttamente) e non si effettuano controlli regolari presso il dentista, né sedute di igiene, nella nostra bocca vi è accumulo di placca e tartaro con incremento della flora batterica oltre a carie e problemi gengivali di tipo infiammatorio.

In vari studi si è dimostrata un'associazione tra spazzolamento e marker di infiammazione e ipercoagulabilità. Altri studi hanno dimostrato che i batteri della bocca, coinvolti nello sviluppo della malattia parodontale, possono spostarsi nel flusso sanguigno e causare un aumento della

proteina C-reattiva, un marker di infiammazione nei vasi sanguigni.

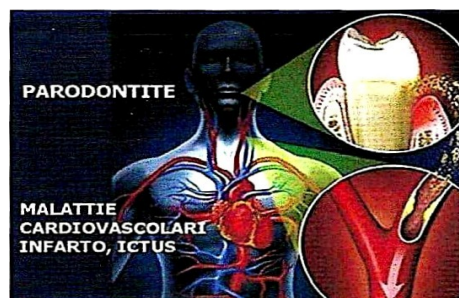
La parodontite, uno dei punti più comuni di infezione e tipica malattia infiammatoria cronica dei tessuti circostanti i denti, si è trovata associata ad un aumentato rischio di eventi cardiovascolari maggiori (MACE), quali infarto miocardico acuto, insufficienza cardiaca e ictus.

Poiché le malattie orali sono molto diffuse nella popolazione generale, l'interesse intorno al potenziale legame tra salute orale e malattie cardiovascolari è molto alto in rapporto ai potenziali benefici che si avrebbero nella sua correzione in termini di prevenzione delle malattie cardiovascolari stesse.

Fare quindi regolare pulizia dei denti, controllare le gengive che non siano gonfie o doloranti, eseguire periodicamente l'igiene del cavo orale, non aiuta soltanto a mantenere un corretto stato mentale, ma aiuta nella prevenzione delle malattie cardiovascolari che, ricordiamolo, sono la prima causa di morte nel nostro paese.

La stessa Associazione dei Cardiologi Americani nel segnalare che "la bocca è una parte importante dell'intera salute di una persona e che i comportamenti semplici e quotidiani che migliorano la salute sono incredibilmente importanti", raccomanda di lavarsi i denti due volte al giorno per almeno due minuti per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

**Chi presenta
Patologie dentali,
gengivali o
parodontali ha
una probabilità
doppia di
sviluppare una
patologia cardiaca**



SPAZIO AL FARMACISTA

Rischio cardiovascolare

Un problema anche femminile...

di Dott.ssa Maddalena Zanetti

Titolare della Farmacia Tre Colombine di Rovigo



Il corpo femminile è dotato di meccanismi straordinari che permettono alla donna durante il corso della sua vita di affrontare numerose sfide, tra cui la gravidanza, il parto e l'allattamento. Gli ormoni femminili, gli estrogeni in particolare, che le permettono di andare incontro a ciò, le garantiscono anche protezione da numerose patologie. Tra queste le malattie cardiovascolari. Arriva, tuttavia, un momento nella vita di ogni donna, solitamente attorno ai 50 anni, in cui il follicolo ovarico cessa la sua produzione di progesterone e diminuisce drasticamente la produzione di estrogeni: è giunto a questo punto il momento della menopausa.

Vengono improvvisamente a mancare i meccanismi protettivi svolti dagli estrogeni e la donna si trova inevitabilmente ed improvvisamente più esposta ad una serie di sostanziali patologie dalle quali prima gli estrogeni la proteggevano. Così, **con l'invecchiamento e la comparsa della menopausa, il sesso femminile eguaglia e supera l'uomo nell'incidenza di patologie cardiovascolari.**

Il crollo estrogenico porta con sé numerosi cambiamenti tra cui l'accumulo di grasso viscerale, dislipidemia, cioè diminuzione del colesterolo buono HDL, aumento del cattivo LDL e aumento dei trigliceridi, sviluppo di insulinoresistenza, anticamera del diabete di tipo II, sviluppo di infiammazione cronica ed aumento della pressione arteriosa. Il parallelo avanzamento dell'età può inoltre portare a perdita di massa muscolare, instabilità emotiva, ed aumento di peso. Oltre ai fattori di rischio generici per entrambi i sessi quali il fumo, il diabete, l'obesità, colesterolo e pressione arteriosa elevati, inattività fisica, depressione e stress, ci sono altri **fattori di rischio sesso - specifici legati alla storia ginecologica e ostetrica della donna** che dovrebbe far suonare un campanello d'allarme. Tra questi ricordiamo l'aver avuto un parto prematuro, ipertensione gestazionale, la presenza

di malattie autoimmuni, un precedente trattamento del tumore al seno, la sindrome ovaio policistico e l'amenorrea ipotalamica funzionale (assenza di mestruazione da stress.) Inoltre, le vampate di calore in particolare se molto frequenti ed intense sono un biomarcatore importante del rischio cardiovascolare.

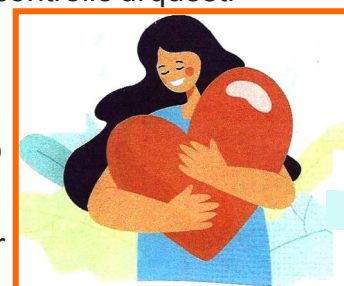
Significa che ogni cellula del corpo della donna in quel momento è sensibile alla carenza estrogenica.

La prevenzione è fondamentale ed individuare le donne maggiormente a rischio risulta vitale. La farmacia svolge un ruolo in prima linea in questo frangente rappresentando un primo punto di contatto per moltissime donne. Oltre a sollevare la consapevolezza ed **informare** le proprie clienti-pazienti, la farmacia offre molti **servizi di autoanalisi** che permettono di fare agevolmente controlli di alcuni parametri, sentinella del rischio cardiovascolare. È possibile effettuare la misurazione della **pressione arteriosa** e la misurazione tramite prelievo di sangue capillare dal dito di **colesterolo totale, colesterolo HDL e LDL, trigliceridi, glucosio, emoglobina glicata ed emocromo.**

Crediamo che il controllo di questi parametri in

farmacia, in coordinamento con il proprio medico di base o cardiologo, possa essere fondamentale per individuare le

donne maggiormente a rischio in modo precoce e prevenire quindi l'insorgenza di vere e proprie patologie cardiovascolari.



● NOVITA' ORGANIZZATIVE



“ECCO I REFERENTI DI ZONA ”

(a cura di Vincenzo Pelloia)

Facendo seguito all'articolo “L'OBIETTIVO” pubblicato nel numero precedente, nella rubrica “novità organizzative, una rete sul territorio”, possiamo affermare che la nostra Associazione ha raggiunto l'obiettivo che il Consiglio Direttivo aveva previsto con l'istituzione dei REFERENTI DI ZONA nei primi mesi dell'anno.

Dal 20 gennaio u.s., sono stati incaricati del nuovo impegno i soci che hanno aderito al progetto che rende l'Associazione più vicina ai soci risiedenti in alcune località del Distretto Sanitario di Asolo, con una presenza più capillare e puntuale nel territorio.

Il Consiglio Direttivo è onorato di comunicare i nomi dei soci volontari che si sono resi disponibili a questa nuova e moderna attività, cogliendo lo spirito del vero volontariato essendo la loro attività rivolta, oltre che alla rappresentanza in loco dell'Associazione anche verso le persone bisognose di aiuto nel territorio.

Per la zona di Castione e Bessica: **BAGGIO LAURENT**; per Ramon di Loria **BOARO UGO**; per Albaredo, Cavasagra, Casacorba, Fossalunga e Carpenedo **BORTOLOTTU LUIGI**; per la zona 1 di Vedelago **LUCCHETTA LUCIANO**; per la zona 2 di Vedelago **CONTE FRANCESCO**; per Altivole, San Vito e Caselle **LORO ACHILLE**; per Fonte e S. Zenone **PIZZINATO GIANCARLO**; per Riese Pio X° **VISENTIN FRANCESCO**; per Asolo **ZANELLATO FIORENZO**; per Fanzolo **PERIN GIUSEPPE**; per Castello di Godego **BELTRAME DINO**; per Resana, Castelminio e San Marco l'Associazione San Francesco nella persona del suo Vice Presidente **CONTE LUIGINO**.

Ai soci volontari che si sono resi disponibili va il plauso ed il ringraziamento del Consiglio Direttivo e di tutta l'Associazione con i migliori auguri dei buon lavoro.

Auspichiamo che l'impegno di questi soci-volontari venga imitato da altri in modo che anche nelle località della pedemontana e di Pederobba sia presente un referente a completamento di una capillare presenza della nostra Associazione in tutto territorio del Distretto Sanitario di Asolo.-

LOCALITA'	SOCIO DISTRIBUTORE REFERENTE	TELEFONO	RESIDENZA
ALTIVOLE - CASELLE - S. VITO	LORO ACHILLE (*)	3341159962	SAN VITO, piazza San Vito 3/3
ASOLO	ZANELATO FIORENZO (*)	3355260299	ASOLO, via Castellana 15
CASTELLO DI GODEGO	BELTRAME DINO (*)	3480313292	CASTELLO DI GODEGO
CASTIONE - BESSICA	BAGGIO LAURENT (*)	3406860078	CASTIONE DI LORIA - Via Sega, 6
FANZOLO	PERIN GIUSEPPE (*)	3485521385	FANZOLO, via Papa Luciani 6
FONTE - SAN ZENONE	PIZZINATO G.CARLO (*)	3402316318	FONTE, via Castellana 118
FOSSALUNGA - CAVASAGRA CASACORBA - ALBAREDO - CARPENEDO	BORTOLOTTO LUIGI (*)	3351227701	CAVASAGRA - Via Campagnole 11
PALESTRA DI PEDEROBBA	SANTOVITO RICCARDO	0423/561772	SEMONZO, Via Celli 7/a
PEDEROBBA E PALESTRA PER I SOCI DI CRESpano BORSO CAVASO - PADERNO	FAVERO DENIS	3297595851	PEDEROBBA,vicolo Montello 17
POGGIANA	BERNARDI PIETRO	3533412476	POGGIANA,Via De Gaspari 60
RAMON DI LORIA	BOARO UGO (*)	3393881296	LORIA, VIA BERTINA 74
RESANA - CASTELMINIO - SAN MARCO	CONTE LUIGINO (*)	34288841795	ASSOCIAZIONE S. FRANCESCO, RESANA
RIESE PIO X°	DE LUCCHI RENZO	0423/483417	RIESE PIO X°, Via Palazzon 4
	VISENTIN FRANCESCO (*)	3475102959	RIESE PIO X°Via Asolana, 4
SPINEDA	COLBALCHINI LUIGINA	3482489314	SPINEDA, Via Cendrole 32/a
VALLA' RIESE PIOX°	DE LUCHI ELI	3402203844	VALLA RIESE PIO X°, via Tieppo 6
VEDELAGO	LUCCHETTA LUCIANO (*)	3397602447	VEDELAGO, Via Albinoni 10
	CONTE FRANCESCO (*)	3337502144	VEDELAGO,Via Ziuccareda 43

(*) REFERENTE DI ZONA

● Ricordiamo i nostri associati

(a cura di Daniele Fiorin)



L'11 gennaio si è spento il socio **Bruno Zilio** di Treville. Da un trentennio faceva parte della nostra associazione e lo ricordiamo con simpatia ed affetto per la sua forte carica umana. Alla moglie Annamaria, ai figli e famigliari tutti rinnoviamo la nostra partecipazione ed il nostro cordoglio.



In questa occasione, ricordiamo anche il presidente della nostra consorella di Pordenone, **Renato Battiston**, che, improvvisamente, ci ha lasciati lo scorso mese di gennaio. Renato, da sempre impegnato per la causa della grande famiglia degli "amici del cuore" (consigliere anche nel direttivo di "Triveneto cuore" e di "Conacuore"), lo ricordiamo con profonda gratitudine per la collaborazione che ci ha sempre prestato. Alla famiglia di Renato ed agli amici del cuore di Pordenone, rinnoviamo le nostre espressioni di cordoglio.



Cari associati,

con l'animo più sereno e con la forte speranza che il ritorno alla "normalità" sia possibile a breve veniamo a voi. Nel frattempo, purtroppo, non abbiamo potuto realizzare per lo scorso mese di dicembre il pranzo sociale, nostro canonico appuntamento che ha sempre visto una grande partecipazione di associati. Sarebbe stata l'occasione, oltre che per ricordare quanto realizzato e per tracciare alcune idee per il futuro, anche per premiare quei soci che hanno compiuto i 20 e 30 anni di sodalizio. Siamo invece riusciti a realizzare quella bellissima rappresentazione teatrale che avevamo in programma per il 21 novembre 2021. Ottima l'adesione all'evento dei soci, i quali si sono gustati una brillante commedia veneta con la compagnia "Piccolo Borgo Antico" di Carpenedo. Nello scorso numero del notiziario, avevamo previsto di realizzare per il 19 febbraio 2022, il tradizionale pranzo di pesce presso il ristorante "Al Gambero" di Cortellazzo. Purtroppo, anche questo appuntamento, a causa del peggiorare della pandemia, lo abbiamo dovuto annullare.

Ma veniamo agli appuntamenti già fissati.

Il prossimo importante incontro con i soci è fissato per **domenica 3 aprile**. Presso la sala del Patronato Pio X in Borgo Pieve Castelfranco Veneto, alle ore 10,00, è fissata l'annuale assemblea ordinaria che avrà all'ordine del giorno anche l'approvazione del bilancio del 2021. E' il momento più importante di vita dell'associazione ed è quindi auspicabile una buona partecipazione. (vedi convocazione a pagina 6)



Per la domenica successiva (**10 aprile – domenica delle Palme**) viene confermata la gita con la visita (e partecipazione alla Santa Messa) al santuario dell'isola di Barbana (laguna di Grado) e, dopo il pranzo, visita alla bella cittadina di Grado. L'agenzia Danieli ha programmato questa uscita per un costo complessivo di euro 65,00 con un minimo di 40 persone. Ogni dettaglio della gita lo potete trovare presso la nostra segreteria (tel. 0423732483). Chiamate per tempo!



Infine, stiamo verificando la possibilità di realizzare il pranzo di pesce, sempre presso il ristorante “al gambero” di Cortellazzo, per **sabato 14 maggio 2022**, con successiva visita alla cantina “LE RIVE” di Negrizia. Costo: pranzo e pullman euro 65,00. E' tradizione, inoltre, chiudere i corsi di ginnastica e yoga con una cena presso uno dei nostri agriturismi. Stiamo verificando la fattibilità, in base anche alle adesioni, per venerdì **27 maggio 2022**. Chiediamo soprattutto ai nostri soci che frequentano le palestre di riscontrare con un loro parere. Grazie!



Da ultimo, ci piacerebbe offrire ai nostri associati un soggiorno in montagna. Abbiamo ricevuto una offerta dall'hotel Alia Bianca di Andalo (è il vecchio hotel Bottamedi che conosciamo bene) rimodernato e che decisamente si presenta migliorato soprattutto nelle camere. Per 10 giorni, **dal 16 giugno al 26 giugno 2022**, vi è la disponibilità per 10 camere doppie e 2 singole di pensione completa (vino e acqua compresi) per un prezzo di euro 58,00 per persona per notte. Anche per questa possibilità, cari soci, vi chiediamo di manifestarci il vostro interesse quanto prima.

A voi tutti il più cordiale saluto.



● 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 primo piatto buono anche per il suo minore impatto sulla glicemia post prandiale, pur conservando un ottimo gusto ed un aspetto accattivante: **“Cinque cereali agli asparagi”**.

Buon appetito.



Cinque cereali agli asparagi



In questo primo piatto cinque cereali sostituiscono il classico riso. Il vantaggio dei cereali interi è quello di fornire un senso di sazietà più elevato e prolungato e di avere un minore impatto sulla glicemia post prandiale garantendo però gusto, fantasia e colore.

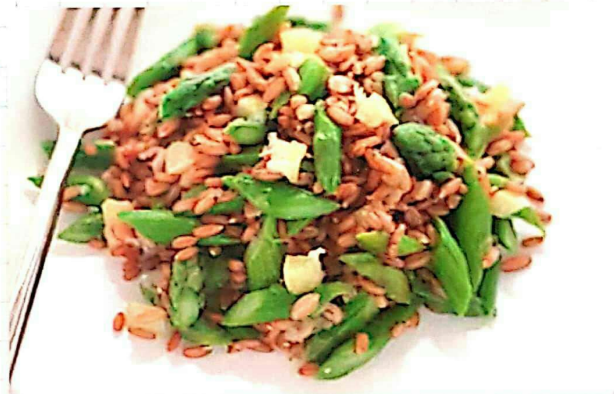
Tipologia: Primo Piatto

Metodo di Cottura:
Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: Primavera
o tutto l'anno

Informazioni nutrizionali (per porzione)

Calorie: 265
Proteine: 9,2 g
Grassi: 7,3 g
Carboidrati: 43,4 g
Colesterolo: 4,5 mg



Ingredienti per 2 persone

- Cinque cereali (120 g)
- Asparagi verdi (200 g)
- Cipolla (30 g)
- Olio di oliva (1 cucchiaio)
- Grana grattugiato (10 g)
- Aglio (1 spicchio)
- Prezzemolo (q.b.)
- Sale (q.b.)

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

2 In un tegame far stufare in poco brodo vegetale i pezzetti di asparagi e la cipolla tritata finemente.

3 Aggiungere i cinque cereali e proseguire la cottura, aggiungendo del brodo.

4 A fuoco spento condire con le punte di asparagi messe da parte, l'olio, il prezzemolo tritato, l'aglio spremuto e il grana.

Varianti:
Lo stesso procedimento può essere utilizzato per preparare i cinque cereali o un orzotto con funghi, peperoni, melanzane, zucchine, ecc.





Associazione ODV
**CLUB
AMICI
del
CUORE**
CASTELFRANCO VENETO

Via Dei Carpani 16/Z
31033 Castelfranco Veneto (Tv)
www.clubamicidelcuore.org

*..il tuo 5 x 1000..
..per aiutarci ad aiutarti!*

**INSERISCI NELLA TUA DICHIARAZIONE
DEI REDDITI IL CODICE FISCALE:**

90001180265

*“Porto dentro di me un peso opprimente:
il peso delle ricchezze che non ho dato agli altri.”
(Robindranath Tagore)*



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