



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

aderente a



Conacuore
ODV

COORDINAMENTO NAZIONALE
ASSOCIAZIONI DEL CUORE



QUESTIONI DI CUORE

NOTIZIARIO DEL MESE DI MARZO 2023



SOLIDARIETÀ SENZA FRONTIERE

SOMMARIO

	pagina
Notizie utili	3
Editoriale	da pag. 4 a pag. 5
Rubrica Salute.....	da pag. 6 a pag. 8
Assemblea Ordinaria Soci.....	9
Giornate del Cuore.....	10
Corso di Training Autogeno.....	11
Attività referenti di zona.....	12
Rete Organizzativa.....	13
Conacuore e il programma noci.....	14
Vita associativa.....	da pag. 15 a pag. 23
Controcopertina.....	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 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 ed in regola con il tesseramento.

Ricordiamo a tutti la necessità di presentare il certificato di idoneità per l'iscrizione ai corsi di ginnastica **riabilitativa e yoga posturale**.

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, o tramite versamento bancario IBAN IT891083996156400000065036 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:

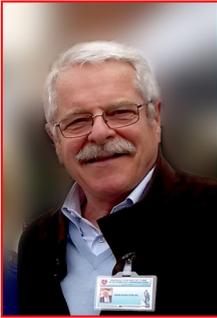
Lunedì - Giovedì in contemporanea con i corsi di ginnastica
dalle ore 15:30 alle ore 19:30

Controlli periodici nella nostra sede.

Ricordiamo che i prossimi prelievi per il controllo del colesterolo e della glicemia saranno effettuati lunedì 8 maggio 2023 dalle ore 8:00 alle 11:30 e dalle ore 15:00 alle 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.

Dopo il freddo e le ore di oscurità dell'inverno, gli acciacchi che si sono accentuati la primavera diventa annuncio di un tempo migliore. Auguro che sia così per ciascuno di noi.

Abbiamo voluto dedicare la copertina di questo numero alla tragedia del terremoto in Turchia e Siria, perché è una tragedia di dimensioni terribili che si è abbattuta su aree e popolazioni già pesantemente martoriata da guerra, terrorismo, profughi alla ricerca di futuro. Nella tragedia abbiamo visto i segni della speranza e della vita che continua nonostante tutto grazie alla solidarietà dell'intervento nazionale ed internazionale. A questa grande solidarietà del mondo si è unita anche la nostra associazione con una donazione di 1.000,00 € decisa all'unanimità dal consiglio direttivo. Un gesto di solidarietà senza frontiere, una solidarietà aperta e disponibile per tutti, perché questo è il bisogno del nostro mondo nel nostro tempo.

Il tempo della pandemia e delle restrizioni pesanti sembra definitivamente superato anche per la nostra cara associazione. Con soddisfazione vediamo che ritornano ad iscriversi soci che durante la pandemia avevano interrotto l'iscrizione, ma anche adesioni nuove soprattutto di persone che cercano un sostegno ed una solidarietà concreta e fattiva dopo le dimissioni dalla Riabilitazione Cardiologica, al cui team vanno i nostri ringraziamenti per la collaborazione e la disponibilità.

Alla data del 31 dicembre 2022 i soci tesserati risultavano complessivamente in numero di 491 (aumentati quindi di n. 42 unità rispetto alla data del 31 dicembre 2021). Nel corso del mese di gennaio abbiamo avuto complessivamente 27 nuove iscrizioni. Se il bel tempo si vede al mattino, dice il proverbio, possiamo avere un certo ottimismo.

I corsi di ginnastica e di yoga posturale proseguono con regolarità. Nel mese di Aprile abbiamo programmato il corso di Training Autogeno, se le iscrizioni raggiungeranno il minimo di 7 persone.

Siamo un'associazione di cardiopatici e riteniamo fondamentale che i volontari e soci interessati siano informati ed addestrati alle manovre salvavita. Stiamo perciò programmando dei corsi aperti ad istruttori, soci volontari ed associati desiderosi di apprendere. BLS-D è la sigla di "basic life support- early defibrillation", supporto di base delle funzioni vitali e defibrillazione precoce. Questo corso insegna a soccorrere i soggetti colpiti da arresto cardiaco improvviso mediante la rianimazione cardiopolmonare (RCP) e la defibrillazione precoce. I corsi, con una parte teorica di 2 ore ed una pratica di quattro ore, saranno tenuti da specialisti del Centro Formazione BLS-D.

Le Giornate del Cuore nel 1° semestre dell'anno sono programmate domenica 16 Aprile, la domenica dopo Pasqua, Loria e il 21 Maggio a Castelfranco Veneto al Teatro Accademico.

L'assemblea ordinaria per l'approvazione del bilancio al 31 12 2022 è convocata per domenica 23 Aprile 2023 presso la sala conferenze del Patronato PIOX in Borgo Pieve a Castelfranco Veneto. La lettera di convocazione viene consegnata a tutti i soci in regola con il tesseramento assieme al notiziario. Vi invitiamo ad intervenire numerosi, per essere informati e dare il vostro contributo di sostegno e di idee.

Al tema della salute cardiologica e del benessere abbiamo dedicato all'interno alcune pagine focalizzate sul tema della prevenzione e dello stile di vita.

Una sottolineatura particolare abbiamo dato a Conacuore, l'associazione che raggruppa le diverse associazioni di "Amici del Cuore" in Italia il cui fondatore prof. Spinella è mancato recentemente – a lui il nostro grazie per l'attività svolta a favore dei cardiopatici ed alla famiglia le più sentite condoglianze -, ed alla campagna noci che desideriamo portare alla vostra attenzione per il significato in termini di benessere e di benefici alle associazioni partecipanti.

La Rubrica Soci, complimenti a Vinicio Callegari per la laurea ed ai coniugi Bonetto per il traguardo raggiunto; quella sul Volontariato, nella quale diamo notizia di un'importante iniziativa che coinvolge i nostri referenti di zona e che è fatta in collaborazione con il Coordinamento del Volontariato della Castellana; quella sulla vita associativa e le altre attività danno gli aggiornamenti da condividere nella grande famiglia degli Amici del Cuore.

Un grande dovuto e meritato grazie a tutti i volontari dell'associazione, ai referenti di zona ai membri del consiglio direttivo, al revisore dei conti, che con la loro dedizione, competenza e passione continuano ad assicurare la vita e lo sviluppo della nostra associazione e ne garantiscono la serietà, professionalità, trasparenza e credibilità. Un ringraziamento è più che dovuto al team di Cardiologia e di Riabilitazione Cardiologica come pure ai medici cardiologi, già in pensione, che collaborano alle nostre iniziative rinunciando a tempo libero ed altri impegni. Un grazie ed un ricordo a Mirella Visintin che è venuta a mancare, facendo mancare a tutti colleghi, pazienti, associati la sua dedizione, la sua competenza ed la sua gentilezza.

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

Nuovi soci. Un saluto particolare va ai nuovi soci, che hanno aderito alla nostra Associazione nel corso del 2023, 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.

Vogliamo guardare a questo con un messaggio di fiducia e di speranza nel futuro, fiducia e speranza che vanno coltivate con l'ottimismo della volontà e con il contributo di ciascuno di noi volontari, ma anche e soprattutto di voi soci.

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

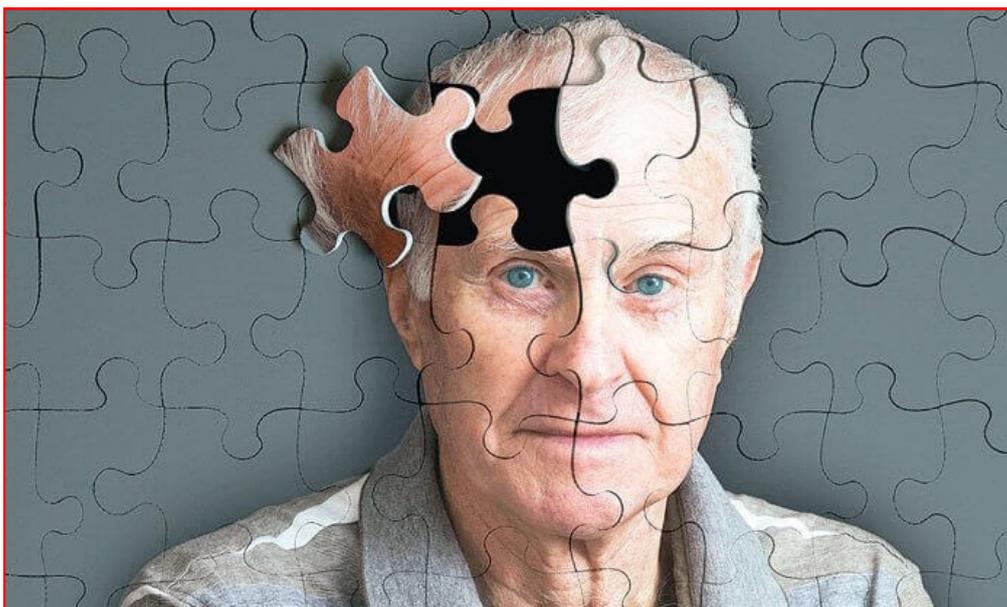
RUBRICA SALUTE

Riassumiamo un articolo apparso sul Corriere della Sera del 27 Ottobre 2022 a firma di Danilo di Diodoro.



Iperensione, diabete, obesità e fumo non mettono in pericolo solo l'apparato cardiovascolare, ma possono influire sulle capacità cognitive e perfino favorire l'insorgenza di patologie come l'Alzheimer. Una situazione che si può cercare di evitare modificando la dieta e potenziando l'attività fisica.

Per la prevenzione congiunta dei disturbi cardiovascolari e di quelli di tipo depressivo c'è una medicina comune e facile da ottenere: camminare, fare passeggiate di buon passo. Una conferma deriva da uno studio pubblicato sulla rivista Computational Intelligence and Neuroscience che indica come un'attività continuativa di cammino protegga nei confronti della depressione e del rischio di avere eventi cardiovascolari, ad esempio l'ictus. In un certo senso, quindi, il camminare ha un'azione di contrasto verso gli effetti fisiopatologici dello stress.



● Progetto di prevenzione primaria "EFFICACE" per sensibilizzare ai fattori di rischio cardio-cerebrovascolari

Riportiamo il progetto di prevenzione primaria redatto da CONACUORE. E' un invito ad imparare a prendersi cura di noi stessi in modo "efficace" essendo attenti ai fattori di rischio

PREMESSA

Le malattie cardio-cerebrovascolari sono da anni la prima causa di morte e quindi rappresentano un problema di sanità pubblica. Ogni associazione o società scientifica realizza giornate della prevenzione sul territorio, dove quasi sempre si presentano per sottoporsi ai controlli persone già in cura, che effettuano così un controllo supplementare spesso inutile.

Prevenire le malattie cardiocerebrovascolari scoprendole in modo occasionale è l'obiettivo di questo progetto di sensibilizzazione facile da realizzare e proseguire nel tempo, a basso costo, sostenuto dalle istituzioni e dal volontariato, nella speranza che sia anche "efficace". Questo acronimo rappresenta l'elenco dei fattori di rischio cardiovascolare non modificabili e modificabili, oltre che degli stili di vita:

- (E) Età
- (F) Familiarità
- (F) Fumo
- (I) Ipertensione arteriosa
- (C) Colesterolo (diabete)
- (A) Aritmie
- (C) Circonferenza vita
- (E) Esercizio fisico

Età



Il rischio aumenta per tutti dopo i 50 anni per cui è possibile intercettare queste persone al momento del rinnovo della patente presso gli ambulatori medici dedicati, il cui personale consegnerà la carta del rischio cardiovascolare.



Familiarità

La familiarità per le malattie cardiovascolari riguarda i figli degli infartuati, contattabili nel momento della fase di ricovero del genitore in UTIC. I cardiologi del reparto consegneranno un pieghevole con le istruzioni per eseguire esami di laboratorio mirati a determinare i fattori di rischio. E' ipotizzabile raggiungere in questo modo almeno 300.000 persone all'anno.



Fumo

Ai fumatori sopra i 40 anni, in visita presso il medico di base o dal cardiologo ambulatoriale, sarà prescritta una radiografia del torace.



Ipertensione arteriosa

L'ipertensione arteriosa può essere valutata casualmente al primo cliente che entra in farmacia al mattino. Considerato che le farmacie in Italia sono circa 18.000, supponendo che siano aperte 300 giorni all'anno, verrebbe misurata la pressione a oltre 5 milioni di italiani ogni anno, numero irraggiungibile da qualsiasi altra operazione di prevenzione.



Colesterolo (glicemia)

Ogni anno, per legge, un milione e seicentomila donatori di sangue vengono sottoposti all'esame del colesterolo e della glicemia. E' questo un esempio lampante di prevenzione "primordiale", cioè di persone altrimenti sane e quindi adatte al prelievo per la donazione.



Aritmie

La fibrillazione atriale, potenziale causa di ictus ischemico, può essere sospettata durante la misurazione della pressione, dagli strumenti automatici delle farmacie, o durante la donazione del sangue.



Circonferenza vita

Una circonferenza vita che supera 102 cm nell'uomo e 88 nella donna è indice di rischio di malattie cardiovascolari. Possiamo sensibilizzare le persone ad effettuare questa valutazione applicando un cartello informativo ai distributori di metri presenti in alcuni ipermercati.

Esercizio fisico



Camminate di gruppo, pedalate, nuotate, esercizi in palestra vengono abitualmente organizzati dalla UISP o società similari, cui è possibile indirizzare le persone dal parte del medico di medicina generale.

ASSEMBLEA ORDINARIA SOCI

**AI SOCI DELLA
ASSOCIAZIONE "CLUB AMICI DEL CUORE"
DI CASTELFRANCO VENETO
LORO SEDI**

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

È CONVOCATO,

per sabato 22 aprile 2023 alle ore 7:00 in prima convocazione

**e per DOMENICA 23 aprile 2023 alle ore 10,00 in SECONDA CONVOCAZIONE,
L'ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI 2023**

Con il seguente ordine del giorno

- 1) Relazione del Presidente sul Bilancio Sociale con riferimento alle attività svolte al 31 dicembre 2022;**
- 2) Lettura del Bilancio Consuntivo al 31 dicembre 2022 – situazione patrimoniale e conto economico;**
- 3) Relazione del Presidente dell'organo di controllo sul bilancio 2022;**
- 4) Discussione ed approvazione del bilancio 2022;**
- 5) Lettura ed approvazione del bilancio preventivo 2023;**
- 6) Varie eventuali.**

N.B.: chi volesse prendere visione del bilancio consuntivo 2022 e di quello preventivo 2023, prima dell'assemblea, può accordarsi con la segreteria, telefonando al n. 0423/732483, dalle ore 9 alle 11,30, dal lunedì al venerdì.

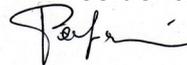
Hanno diritto al voto tutti gli associati in regola con il tesseramento. Coloro che non avessero ancora provveduto potranno farlo prima dell'inizio dell'assemblea (art. 4 dello Statuto Sociale).

Sono ammesse fino a n. 2 deleghe per ogni partecipante (art. 13 dello Statuto Sociale).

Cordiali saluti.

Castelfranco Veneto, 28 febbraio 2023

Il Presidente



Il sottoscritto _____, nella sua qualità di socio

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

DELEGA

il/la Sig./Sig.ra _____, anch'egli/ella socio/a della stessa Associazione a rappresentarlo/la a tutti gli effetti di legge all'assemblea ordinaria dei soci del 23 aprile 2023, conferendogli/le i necessari poteri dando per rato e valido il suo operato.

IL DELEGANTE firma _____

GIORNATE DEL CUORE

La Giornata del Cuore di Loria si terrà il 16 Aprile.



La Giornata del Cuore di Castelfranco si terrà come da tradizione al Teatro Accademico il 21 maggio 2023.



i partecipanti verranno sottoposti ai controlli di rito: peso, pressione arteriosa, colesterolo, glicemia ed ossigenazione ed avranno eventualmente la possibilità di un breve consulto con cardiologo. Le locandine contengono tutte le informazioni per partecipare

CORSO DI TRAINING AUTOGENO

CORSO DI TRAINING AUTOGENO 2023

Tecnica di rilassamento psico - muscolare
benefica per l'apparato cardiocircolatorio
e per il controllo dei disturbi ansiosi e psicosomatici.
Il corso si articola in 4 incontri nel mese di APRILE:

- 1° INCONTRO - VENERDÌ 07 APRILE 2023
- 2° INCONTRO - VENERDÌ 14 APRILE 2023
- 3° INCONTRO - VENERDÌ 21 APRILE 2023
- 4° INCONTRO - VENERDÌ 28 APRILE 2023

*Tutti gli incontri inizieranno alle
9:00 e termineranno alle 10:00*

SEDE DEL CORSO: PALESTRA
CLUB AMICI DEL CUORE - CASTELFRANCO VENETO

min. 7 max 12 iscritti

Si consiglia abbigliamento comodo.

Vi aspetto!!

**Costo del corso
euro 50,00**

dr.ssa Alice Bissacco
Psicologa psicoterapeuta



per iscrizioni

**- gli iscritti si impegneranno
a seguire il corso fino alla fine.**

Info



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



0423 732314
SEGRETERIA



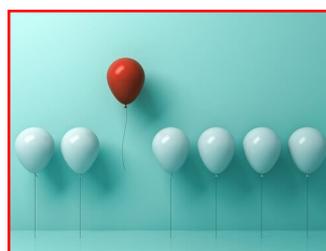
348 2489314 - LUIGINA COLBALCHINI

347 3125101 - MARISA PETENÀ

Procede l'attività dei Referenti di Zona - PRENDE AVVIO IL PUNTO 5 DEL VADEMECUM (a cura di Vincenzo Pelloia)

Dal 20 gennaio 2022 è attivo il gruppo di soci chiamati "REFERENTI DI ZONA" i quali, volontariamente, stanno svolgendo l'importante impegno di avvicinare i soci all'Associazione con la distribuzione del nostro periodico, con i rinnovi dei tesseramenti, con la nostra presenza negli Studi dei Medici di Base e nei Poliambulatori, con i contatti con le Amministrazioni Comunali e con altre associazioni etc etc. Di grande risonanza è stata la Giornata Mondiale del Cuore 2022, nell'organizzazione e svolgimento della quale si sono proficuamente impegnati i Referenti di Resana, Vedelago, Castello di Godego, Altivole, Asolo, Fonte, Castelfranco V.to, contattando le Amministrazioni Comunali e altre Associazioni locali per il posizionamento, in ognuna località, di un gazebo dove tutti i cittadini, gratuitamente, potevano controllare lo stato del colesterolo, glicemia e pressione arteriosa.

Il Consiglio Direttivo, particolarmente attento agli argomenti della solidarietà, in collaborazione con Il Coordinamento del Volontariato della Castellana, promotore del progetto "GUARDIAMOCI INTORNO", e in considerazione che il contenuto del punto 5 del Vademecum dei Referenti di Zona coincide con gli obiettivi del citato progetto "Guardiamoci intorno" hanno ritenuto che la figura e l'attività dei REFERENTI sia la più adatta alla individuazione di situazioni di "fragilità" nel territorio. Di seguito riportiamo il punto 5 del Vademecum.



“ QUALSIASI 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.”

Nell'incontro avvenuto il 22 febbraio u.s., nella nostra sede, fra l'Associazione Amici del Cuore, rappresentata dal Presidente, dalla Vice Presidente E. Andretta, dai volontari V. Pelloia, F. Conte, A. Loro, L. Conte, G. Pizzinato e F. Visentin, e il Coordinamento del Volontariato Castellano con la Presenza del Vice Presidente M. Bianco della Dr.ssa M. Fighera e della Dr.ssa A. Comacchio, sono state definite le azioni ed i mezzi di cui possono contare i nostri volontari e le risorse e gli strumenti necessari per fronteggiare e/o supportare tali situazioni di disagio individuate. Nel corso dell'incontro tutti hanno condiviso le procedure ed i dettagli che verranno attivati per raggiungere gli obiettivi del citato punto 5) del Vademecum e del progetto "Guardiamoci intorno".

Questa iniziativa rappresenta il contributo degli Amici del Cuore di Castelfranco Veneto per raggiungere gli obiettivi: **di facilitare e migliorare la vita delle persone che vivono in solitudine, che soffrono di emarginazione in particolare degli anziani; di sensibilizzare l'opinione pubblica sulle questioni della fragilità umana.**

A conclusione dell'incontro il nostro Presidente si è complimentato e ringraziato i Volontari per la sensibilità e disponibilità dimostrate ancora una volta ed ha ringraziato della collaborazione il Coordinamento del Volontariato Castellano auspicando che fra le due associazioni si sviluppino quelle sinergie che faranno raggiungere gli obiettivi di solidarietà verso le persone più fragili.

RETE ORGANIZZATIVA

Ci fa piacere elencare i nostri soci distributori e referenti di zona ai quali esprimiamo la nostra più viva gratitudine per il prezioso lavoro svolto

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
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 (*)	3428884179 5	ASSOCIAZIONE S. FRANCESCO, RESANA
RIESE PIO X	VISENTIN FRANCESCO (*)	3475102959	RIESE PIO X° Via Asolana, 4
SPINEDA	COLBALCHINI LUIGINA	3482489314	SPINEDA, Via Cendrole 32/a
VALLA' RIESE PIOX°	TRENTIN FLORINDO	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

● CONACUORE E IL PROGRAMMA NOCI

Il CONACUORE è il Coordinamento nazionale delle associazioni di volontariato dei cardiopatici, presenti in Italia.

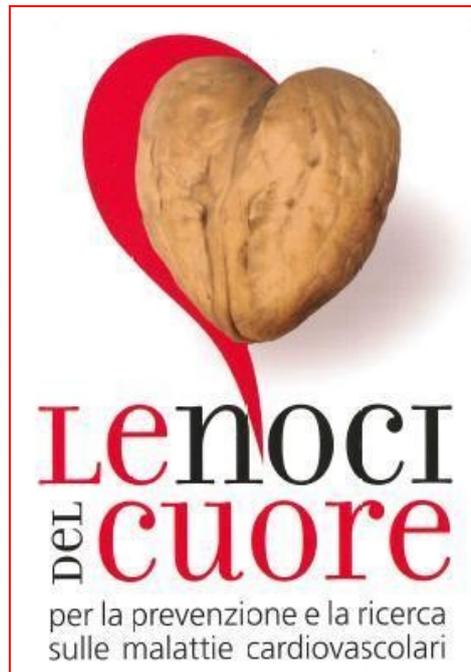
Le sue iniziative principali sono rivolte alla prevenzione primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari (in alleanza con le Associazioni dei cardiologi, con le Fondazioni che promuovono la ricerca e con le Istituzioni pubbliche); alla lotta alla morte improvvisa (seguendo l'iter delle leggi relative, segnalando le associazioni che organizzano corsi di rianimazione e la distribuzione dei defibrillatori); a favorire l'aggiornamento di giovani cardiologi e infermieri. Come vedete un ruolo fondamentale per promuovere l'attenzione alle tematiche che riguardano noi cardiopatici e le cardiopatie in generale.

La nostra associazione è da lunghi anni membro di CONACUORE con il sostegno della modesta quota associativa, pari a 200,00 € all'anno, con la partecipazione alle assemblee e da qualche anno partecipando al programma "Campagna Noci del Cuore". Perché questa campagna?

Ricordiamo che le noci sono particolarmente indicate nella dieta giornaliera, perché sono ricche di Omega3 e la loro funzione è combattere i trigliceridi alti, l'artrite reumatoide, la depressione, l'Alzheimer e altre forme di demenza, la sindrome da deficit di attenzione-iperattività e l'asma (informazioni ricavate dal sito Humanitas). **Il loro contenuto di omega-3 arriva, infatti, al 9%, ben al di sopra della media della frutta secca.**

La vendita di queste noci, che sono davvero di qualità costante ed elevata, agli associati oltre allo scopo della salute ha altre finalità importanti. Infatti il valore di euro 5,00 di ciascun sacchetto contribuisce, quanto ad euro 3,50, a finanziare la partecipazione di un infermiere delle associazioni che aderiscono annualmente alla campagna a corsi di perfezionamento professionali, (oltre naturalmente alle normali attività di CONACUORE), mentre la restante somma di euro 1,50 serve a finanziare l'attività delle singole associazioni, la nostra compresa.

Quest'anno la nostra associazione ha acquistato n° 300 confezioni, che sono in vendita sia in sede che nelle Giornate del Cuore. Vi invitiamo ad acquistarle per la Vostra salute e per fare opera di bene. GRAZIE di CUORE





VITA ASSOCIATIVA

(a cura di Daniele Fiorin)

Ospitiamo con molto piacere l'importante anniversario festeggiato dai nostri associati **Lino e Liberata Bonetto**: 50 anni di matrimonio. Era il 7 gennaio 1973 quando i nostri Lino e Liberata si sono uniti in matrimonio. Dopo mezzo secolo, attorniti dai figli Luigino e Oscar, con le consorti Silvia e Chiara e dai nipoti Massimo ed Alberto, i nostri cari soci hanno ricordato, emozionati, quel loro "Sì".
A Liberata e Lino rinnoviamo le nostre più vive felicitazioni con l'augurio di una ancora lunga vita insieme.



● Ricordiamo l'amica Mirella Visentin

Il 18 febbraio scorso abbiamo appreso la dolorosa notizia che l'amica Mirella Visentin, ancora in giovane età, ci ha lasciato. Mirella lavorava presso la nostra cardiologia e si rendeva spesso disponibile, da volontaria, nelle "giornate del cuore" da noi organizzate. La notizia ci ha colto di sorpresa e ci addolora soprattutto aver perso una amica dal tratto umano così dolce, gentile e generoso.

Alla famiglia di Mirella, alla mamma Giulia, alla sorella Federica, ai nipoti e parenti, nel rinnovare le espressioni di gratitudine per quanto Mirella ha svolto in favore dell'associazione, desideriamo porgere le nostre più sentite ed affettuose condoglianze.

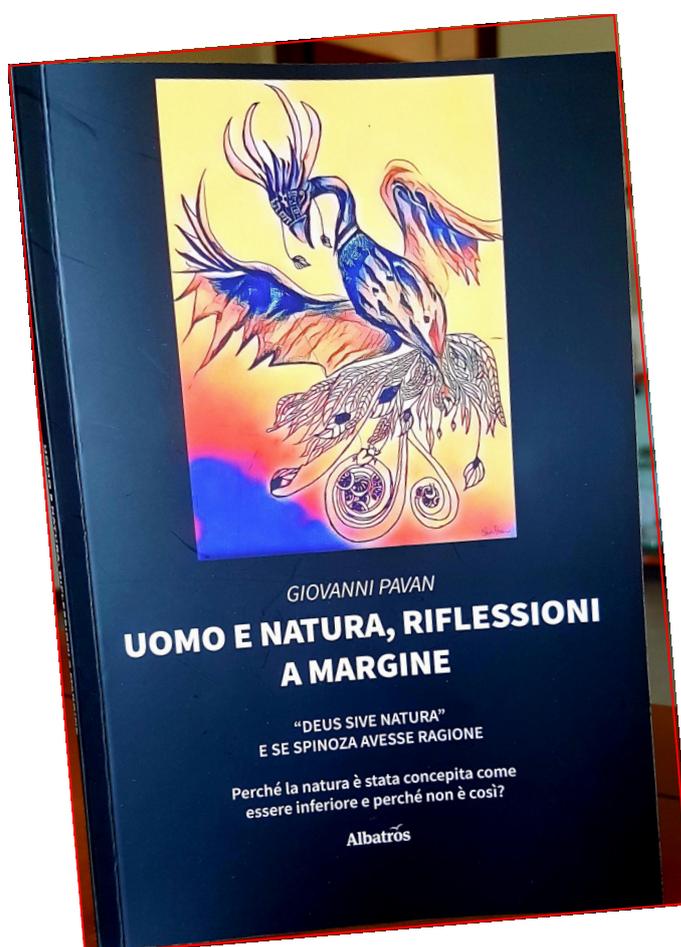


Presentazione libro di Giovanni Pavan **“uomo e natura, riflessioni a margine”**

Cari soci, ci fa piacere portare a vostra conoscenza l'ultimo lavoro editoriale realizzato dal nostro presidente. Scrivere un libro per molti resta un sogno, pochi sono però coloro che vi riescono. E pertanto ci è sembrato doveroso dare il giusto risalto a questa pubblicazione, che certamente ha richiesto tempi lunghi di preparazione e meditazione. Giovanni, laureato in filosofia, si cimenta in una profonda riflessione sul rapporto uomo-natura partendo dalla tesi di un grande filosofo del '600, Spinoza, *“Deus sive Natura”* (Dio ossia la Natura). Non è quindi un romanzo da leggere con leggerezza, ma un saggio da gustare ed approfondire in piccole dosi.

Il 18 febbraio, presso la libreria Massaro di Castelfranco, il libro è stato presentato davanti ad un folto pubblico interessato.

A Giovanni esprimiamo il nostro plauso per l'essere riuscito, nelle pieghe dei tanti lavori ed impegni quotidiani, a realizzare questo libro, che certamente offre a tutti l'opportunità di una profonda riflessione.





continua



● **Laurea conseguita dal nostro socio Vinicio Callegari.**

Ci fa piacere portare a vostra conoscenza la laurea conseguita dal nostro associato Vinicio Callegari. Il 14 dicembre scorso, presso l'università di Padova, Vinicio è stato acclamato dottore in "Scienze per il Paesaggio". E' il coronamento di un lungo periodo di studio ma soprattutto per Vinicio si è realizzata la promessa fatta al padre.

Complimenti Vinicio! Lo hanno festeggiato la moglie Lorenza, la figlia Barbara e gli amici di sempre: di infanzia e di lavoro.

Gli "amici del cuore" si uniscono esprimendo a Vinicio le congratulazioni più vive per il significativo traguardo raggiunto.



Cari associati,

come programmato, sabato 18 febbraio più di sessanta soci hanno partecipato al tradizionale pranzo di pesce. In un clima festoso, abbiamo gustato gli ottimi piatti preparati dal ristorante “Al gambero” di Cortellazzo. Una salutare passeggiata lungo mare ed una successiva visita alla cantina “Le Rive” di Negrisia, con brindisi finale, hanno suggellato un’uscita apprezzata da tutti.



 continua

Visita al “Santuario Madonna della corona” e Lazise: 2 aprile 2023.

Mentre scriviamo stiamo raccogliendo le ultime prenotazioni per la gita in programma per il prossimo 2 aprile. Come già a voi noto, in occasione della domenica delle Palme, faremo visita al santuario della “Madonna della corona” posto a circa 700 metri sul monte Baldo, nel veronese. Il santuario ha dell’incredibile, posto com’è a mezza costa di una parete rocciosa. Dopo il pranzo faremo visita alla stupenda cittadina di Lazise, in riva al lago di Garda. Il costo, viaggio in pullman G.T., pranzo in ristorante ed assicurazione medico/assistenza, è quantificato in euro 55,00 per i soci (60,00 per i non soci). Chi fosse interessato, contatti la nostra segreteria (tel. 0423/732314 - 732483) verificando se vi è ancora disponibilità.



Soggiorno montano ad Andalo (Trento)

Cari associati, stiamo verificando se riusciamo ad avere un numero di adesioni sufficiente a garantire il soggiorno, che quest'anno vorremmo offrirvi dal 15 al 25 giugno, accompagnati da nostre infermiere. Dieci giorni sempre nella località di Andalo, posto a circa mille metri, ma in un nuovo (per noi) hotel: La Bussola. Chi fosse interessato contatti la nostra segreteria (tel. 0423/732314 – 732483) per tutte le informazioni del caso.



● LE RICETTE DEGLI AMICI DEL CUORE

Cari amici del cuore, in questo numero vi proponiamo un primo piatto povero di carboidrati e ricco di verdure: “Gnocchi di ricotta e spinaci”. Ringraziamo ancora una volta gli amici dell’alto vicentino per i preziosi suggerimenti in tema di ricette gastronomiche.
Buon appetito.

Gnocchi di ricotta e spinaci



Un primo piatto povero di carboidrati e ricco di verdura e proteine e che proprio per questo ben si presta ad essere accompagnato da un contorno a base di patate o da un dolce semplice. Dato l’elevato potere riempente risulta utile in caso di commensali insaziabili.

Tipologia: Piatto unico

Metodo di Cottura:

Stufatura, Lessatura/Bollitura

Stagionalità: tutto l’anno

Informazioni nutrizionali (per porzione)

Calorie: 341
Proteine: 21,9 g
Grassi: 14,8 g
Carboidrati: 32,5 g
Colesterolo: 104,7 mg



Ingredienti per 4 persone

- Ricotta asciutta (250 g)
- Spinaci freschi o surgelati (1000 g)
- Farina bianca (q.b.) (80 g)
- Uovo (1)
- Grana grattugiato (30 g)
- Olio di oliva extra vergine (10 g)
- Sale e pepe (q.b.)
- Noce moscata (q.b.)
- Per la besciamella light: 2 bicchieri di latte p.s. e un cucchiaino di amido di mais.

1 Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e farli raffreddare.

2 Strizzarli poi bene e tritarli.

3 In una ciotola mescolare e lavorare la ricotta, gli spinaci, 3 cucchiaini di parmigiano, l’uovo, la farina, il sale, il pepe e un po’ di noce moscata.

4 Da questo impasto ricavare tante palline della grandezza di una noce, passarle nella farina e rotolandole nei palmi infarinati delle mani, dare loro una forma rotonda. Adagiarli a mano a mano su di un piano

infarinato.

5 Lessare gli gnocchi in acqua bollente salata e quando vengono a galla farli cuocere per qualche minuto ancora. Toglieteli con la schiumarola e deporli su un piatto caldo.

6 Versare poi la besciamella light sugli gnocchi e spolverizzare con il formaggio grattugiato. Servire subito.





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**