

Federazione
TRIVENETO CUORE
O.D.V.



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

aderente a


Conacuore
O D V
COORDINAMENTO NAZIONALE
ASSOCIAZIONI DEL CUORE



QUESTIONI DI CUORE
NOTIZIARIO DEL MESE DI MARZO 2024

SOMMARIO

	pagina
Notizie utili	3
Editoriale	4 - 6
Rubrica soci	7
Assemblea ordinaria soci	8
Rubrica della Salute	9 - 10
Aderire per vincere	11 - 12
Donazioni all'Ulss2	13
Conacuore e il programma noci	14
La Fondazione Italiana per il cuore	15
Giornate del Cuore	16
Il Gruppo di cammino e incontro con i ragazzi dell'Istituto "ISIS F. Nightigale" di Castelfranco Veneto	17
Il cuore nella letteratura mondiale	18
Rete organizzativa	19
Vita associativa	20 - 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. Ricordiamo che il tesseramento è annuale, dal 1° gennaio al 31 dicembre.

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 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:

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

POLIZZA INFORTUNI UTENTI

Cari associati, premesso che i soci-volontari sono già coperti da una "polizza infortuni" così come previsto dalla normativa in vigore, siamo a sottoporre alla vostra attenzione la polizza in parola che la Assibro ci offre, nel caso di infortunio patito dal socio nel mentre svolge attività organizzate dall'associazione, ivi compreso anche il cosiddetto "Rischio in itinere", alle seguenti condizioni:

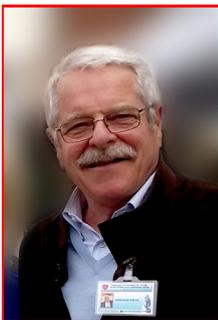
- **In caso morte: euro 100.000,00;**
- **Invalità permanente euro 150.000,00 con una franchigia del 3%;**
- **Diaria da ricovero: euro 30,00 al giorno;**
- **Rimborso spese mediche: euro 2.500,00 senza franchigia.**

Il costo annuo pro capite viene quantificato in euro 11,50.

Chiediamo, chi fosse interessato, a contattare la nostra segreteria (0423-732483) per ogni ulteriore chiarimento.

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 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.

Il nuovo anno è iniziato con grandi novità e nuove speranze, anche con incognite sul futuro al quale è chiamata a dare risposte *l'assemblea dei soci convocata il 21 Aprile c.a. per approvare il bilancio dell'esercizio al 31/12/2023 e soprattutto per eleggere il Consiglio Direttivo che dovrà gestire l'associazione nel prossimo triennio (trovate la convocazione anche all'interno oltre che come comunicazione allegata al notiziario)*. 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.

Agli associati che leggono queste righe un invito a cogliere l'opportunità offerta dalle prossime elezioni per proporre la loro candidatura al Consiglio Direttivo che guiderà l'associazione nei prossimi tre anni.

La prossima assemblea è un passaggio particolarmente delicato per la nostra associazione, perché veniamo da un periodo di forte crescita delle attività sociali, della loro qualità e della proposta di iniziative non solo ai nostri associati, ma in generale alla comunità della Castellana con le varie Giornate del Cuore, i convegni, le conferenze nelle scuole. La credibilità e l'immagine della nostra associazione presso le istituzioni sanitarie e non e verso il mondo esterno sono progressivamente cresciute fino al coinvolgimento in eventi di risonanza non solo locale. Tutto questo è stato reso possibile dalla dedizione e competenza prima di tutto di tanti generosi volontari. A loro un grazie grande e di cuore.

L'anno si è chiuso con le iscrizioni ferme a 481, ma dobbiamo considerare il valore molto positivo visto che ci sono state 65 nuove iscrizioni a fronte di solamente 7 cessazioni per le ragioni più diverse.

Nel corso del mese di gennaio 2024 abbiamo avuto complessivamente 8 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, anzi abbiamo dovuto raddoppiare le lezioni di yoga posturale per rispondere alla richiesta di iscrizioni. *Nel mese di Aprile abbiamo programmato il corso di Training Autogeno* come avete potuto vedere nella locandina esposta nella sede e nei post in Facebook, se le iscrizioni raggiungeranno il minimo di 10 persone. Sottolineiamo che la pratica del Training Autogeno, una tecnica di rilassamento psico muscolare, è particolarmente benefica per l'apparato cardiocircolatorio ed il controllo dei disturbi ansiosi e psicosomatici.

Siamo un'associazione di cardiopatici e riteniamo fondamentale che i volontari e soci interessati siano informati ed addestrati alle manovre salvavita. Stiamo perciò programmando un corso di aggiornamento per i soci volontari che lo scorso anno hanno partecipato al corso. Il corso di ripasso dalla durata di ca. 2 ore sarà tenuto da istruttore del Centro di Formazione BLSD.



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.

Le Giornate del Cuore nel 1° semestre dell'anno sono programmate domenica 28 Aprile, a Veduggio in collaborazione con la locale associazione AVIS e VITAPIU' Cassa Mutua della Banca delle Terre Venete; e domenica 12 Maggio Festa della Mamma a Castelfranco Veneto al Patronato Pio X di Borgo Pieve.

Al tema della salute cardiologica e del benessere abbiamo deciso di dedicare iniziando con questo numero, la "**Rubrica della Salute - Prendiamoci cura del nostro cuore**". Grazie alla disponibilità della Fondazione Italiana per il Cuore, alla quale va il nostro sentito ringraziamento, siamo autorizzati ad utilizzare i loro contenuti editoriali di informazione sulle malattie cardio-cerebrovascolari e sugli stili di vita più consoni.

Un ringraziamento va anche a Conacuore, l'associazione che raggruppa le diverse associazioni di “Amici del Cuore” in Italia, per il grande lavoro che fa per promuovere iniziative a favore dei cardiopatici ed attività educative ed informative. Ricordiamo l'attenzione che presta alla nostra associazione ed iniziative, ma anche la campagna noci - troverete all'interno una promozione della stessa - che desideriamo portare alla vostra attenzione per il significato in termini di benessere e di benefici alle associazioni partecipanti.

La Federazione Triveneto Cuore, che raggruppa 27 associazioni di “Amici del Cuore” del Veneto, Friuli Venezia Giulia e Trentino e della quale anche noi siamo soci, con il rinnovo del Consiglio Direttivo ha preso nuovo slancio e sta proficuamente cercando di diventare interlocutore stabile delle istituzioni sanitarie regionali per quanto attiene alle tematiche collegate alla cardiopatie ed alle necessità dei cardiopatici.

La Rubrica Soci con un messaggio di ringraziamento ricorda a tutti il grande contributo dato da Marisa Petenà in questi ultimi dieci anni di vita associativa. Per tutti è stata un riferimento.

Un cordiale benvenuto ed un grazie alle nuove volontarie e volontari che tra la fine dello scorso anno e l'inizio del nuovo hanno deciso con generosità di dedicare parte del loro tempo libero all'associazione: Anna e Daniela Sabbadin, Mario Bortolon, Roberto De Nardi.

Un grande dovuto e meritato grazie a tutti i volontari dell'associazione, ai referenti di zona, e lasciatemelo scrivere, ai membri del consiglio direttivo, che assieme al revisore dei conti, con la loro dedizione, competenza e passione hanno guidato la nostra associazione negli ultimi quattro anni, anche attraverso il periodo della pandemia da COVID-19 con tutti i problemi ed incertezze che ognuno di noi ricorda, continuando ad assicurarne la vita e lo sviluppo e garantendo 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, alle professioniste e professionisti che hanno collaborato con noi e siamo certi continueranno a dare il loro supporto anche al nuovo Consiglio Direttivo.

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 il 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.

CORSO DI TRAINING AUTOGENO 2024

**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 nelle seguenti date:**

1° INCONTRO - MERCOLEDÌ 3 APRILE
2° INCONTRO - MERCOLEDÌ 10 APRILE
3° INCONTRO - MERCOLEDÌ 17 APRILE
4° INCONTRO - MERCOLEDÌ 24 APRILE

Tutti gli incontri inizieranno alle 11:00 e termineranno alle 12:00

SEDE DEL CORSO: PALESTRA
CLUB AMICI DEL CUORE - CASTELFRANCO VENETO
*Si consiglia
abbigliamento comodo.
Vi aspetto!!*

**Costo del corso
Euro 50,00**

*dott.ssa Alice Bissacco
Psicologa psicoterapeuta*

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

**IL CORSO RICHIEDE LA PARTECIPAZIONE
MINIMA DI 10 PERSONE**



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

Per iscrizioni e informazioni

 **0423 732314**



RUBRICA SOCI

Marisa Petenà, dopo dieci anni nei quali è stata una delle colonne della nostra associazione ed un punto di riferimento per tutti associati, volontari e responsabili con il suo sorriso, la sua attenzione anche ai dettagli, la professionalità ha deciso per ragioni personali di non poter proseguire a dedicare così tanto tempo all'associazione, ma ha assicurato, compatibilmente con la possibilità, la sua disponibilità a collaborare in occasioni di eventi giornalieri. A lei vanno i ringraziamenti di tutti noi: **GRAZIE MARISA.**



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 CONVOCATA,

per sabato 20 aprile 2024 alle ore 7:00 in prima convocazione
e per **DOMENICA 21 aprile 2024 alle ore 09,30 in SECONDA CONVOCAZIONE, L'ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI 2024** con il seguente ordine del giorno:

- 1. Relazione del Presidente sul Bilancio Sociale con riferimento alle attività svolte al 31 dicembre 2023;**
- 2. Lettura del Bilancio Consuntivo al 31 dicembre 2023: situazione patrimoniale e conto economico;**
- 3. Relazione del Presidente dell'organo di controllo sul bilancio 2023;**
- 4. Discussione ed approvazione del bilancio 2023;**
- 5. Lettura ed approvazione del bilancio preventivo 2024;**
- 6. Elezioni per la nomina del nuovo Consiglio Direttivo per il periodo 2024-2026: presentazione dei candidati;**
- 7. Votazione dei candidati;**
- 8. Scrutinio e nomina dei membri del nuovo Consiglio Direttivo**
- 9. Varie eventuali.**

N.B.: chi volesse prendere visione del bilancio consuntivo 2023 e di quello preventivo 2024, 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).

Castelfranco Veneto, 22 febbraio 2024

Il sottoscritto, nella sua qualità di socio dell'Associazione "Club Amici del Cuore" di Castelfranco V.to, 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 21 Aprile 2024, conferendogli/le i necessari poteri dando per rato e valido il suo operato.

Castelfranco Veneto, 21 Aprile 2024

IL DELEGANTE firma

RUBRICA DELLA SALUTE - PRENDIAMOCI CURA DEL NOSTRO CUORE

A partire da questa edizione di “Questioni di Cuore” istituimo questa nuova rubrica con lo scopo di dare un contributo informativo di educazione e prevenzione della salute cardiovascolare ai nostri lettori. **I contenuti di questa rubrica sono editi per gentile concessione della “Fondazione Italiana per il Cuore-FIPC”.**

Cominciamo dedicando questo ed i prossimi numeri di “Questione di Cuore” a fare chiarezza sulle malattie cerebro-vascolari. In questa edizione parliamo di “**Aritmie**”, una malattia della quale molti dei nostri lettori hanno esperienza diretta e con qualche ansietà.



Il nostro cuore ha uno specifico sistema di conduzione dell'impulso elettrico, che ne permette la regolare contrazione e successivo rilasciamento: il ciclo cardiaco, che corrisponde ad un battito cardiaco. Il numero di battiti del cuore in un minuto si definisce **frequenza cardiaca**.

Normalmente un adulto a riposo ha una frequenza cardiaca compresa fra i 60 ed i 100 bpm (battiti per minuto).

Quando il cuore batte in modo irregolare, troppo veloce o troppo lento, si parla di **aritmia**, cioè di un'alterazione del ritmo cardiaco.

I fattori che possono causare, direttamente o indirettamente, alterazioni del ritmo cardiaco sono molti e includono sia aspetti connessi con gli stili di vita, quali esercizio fisico, stress, nutrizione scorretta, fumo e eccesso di alcolici, sia malattie cardiovascolari, febbre, squilibri elettrolitici, che alcuni farmaci.

Si parla di **bradicardia**, quando a riposo si ha una frequenza cardiaca più lenta del normale.

Si parla invece di **tachicardia**, quando a riposo si ha una frequenza cardiaca più veloce del normale.

La forma di aritmia più semplice e comune è la cosiddetta **extrasistole**, che significa letteralmente “battito aggiunto”. Può nascere nella parte superiore del cuore (atri) o in quella inferiore (ventricoli); è molto diffusa nella popolazione, quasi sempre del tutto innocue, e spesso asintomatica.

Altre forme di aritmia che interessano la parte superiore del cuore sono le **aritmie sopraventricolari**: la **fibrillazione atriale**, il **flutter atriale** e la **tachicardia parossistica sopraventricolare**.

La **fibrillazione atriale** è causata da impulsi elettrici disordinati e irregolari presenti nelle camere superiori del cuore (atri), che causano la contrazione rapida, irregolare, debole e non coordinata degli atri; ciò può comportare una diminuzione della contrazione ed un rallentamento o persino una stagnazione del flusso sanguigno.

Rappresenta il tipo più comune di tachicardia. Colpisce circa l'1-2% della popolazione, in particolare gli anziani. È rara tra i giovani, ma si manifesta nel 5% delle persone di oltre 65 anni e nel 10% degli ultraottantenni. La fibrillazione atriale può essere temporanea e risolversi spontaneamente oppure può diventare più frequente e richiedere un intervento medico per la risoluzione oppure può divenire una condizione permanente.

A volte, la fibrillazione atriale non provoca sintomi particolari, ma altre volte può essere percepita con le palpitazioni (sensazione che il cuore batta con forza, in modo irregolare), debolezza, vertigini e difficoltà a respirare.

A differenza della fibrillazione atriale, dove la frequenza cardiaca è generalmente rapida e irregolare, si ha poi una condizione, molto meno frequente: il **flutter atriale**, nella quale la frequenza cardiaca è generalmente rapida ma può essere sia regolare che irregolare. Cause e possibili complicanze sono tuttavia le medesime nelle due condizioni.

La **tachicardia parossistica sopraventricolare** è una condizione caratterizzata da una frequenza cardiaca regolare e veloce (maggiore di 100 battiti al minuto) che inizia e si arresta improvvisamente (forma parossistica) e che ha origine nelle camere superiori del cuore (atri) o dal punto di collegamento elettrico tra camere superiori e inferiori (giunzione atrio-ventricolare). La tachicardia parossistica sopraventricolare è più frequente tra i giovani ed è più fastidiosa che pericolosa. Nella maggior parte dei casi è legata alla presenza di un "corto-circuito" elettrico del cuore (circuito di rientro) che, in presenza di condizioni che la favoriscono (ad esempio uno sforzo fisico importante), si attiva dando origine alla tachicardia. Più raramente, l'aritmia è invece dovuta all'attivazione molto rapida di un gruppo di cellule (focus) localizzate in un'area differente da quella da dove normalmente si genera l'attività elettrica del cuore (nodo del seno).

Le forme di aritmie che interessano la parte inferiore del cuore sono le aritmie ventricolari: la **tachicardia ventricolare** e la **fibrillazione ventricolare**.

Nel caso di **tachicardia ventricolare**, il battito cardiaco è ritmico e molto rapido, può durare per pochi battiti o più a lungo (tachicardia ventricolare sostenuta). Quest'ultima rappresenta un'emergenza medica perché il cuore non riesce a pompare sangue in circolo in modo adeguato e perché può degenerare in fibrillazione ventricolare, il cui esito è spesso fatale. Di solito, all'origine c'è un serio disturbo del cuore, ma può insorgere anche in individui sani.

La **fibrillazione ventricolare** è un'aritmia caratterizzata da contrazioni rapide, inefficaci ed irregolari dei ventricoli che non riescono a contrarsi in maniera efficace per pompare il sangue in circolo ed è considerata tra le cause principali di arresto cardiaco o di morte cardiaca improvvisa. La morte può intervenire nell'arco di pochi minuti, a meno che non si intervenga con un defibrillatore, un apparecchio dotato di due piastre che, appoggiate sul torace del paziente, erogano uno shock elettrico che può mettere fine a questa aritmia. La fibrillazione ventricolare si può verificare a seguito di un infarto.

Nelle aritmie, unitamente ai possibili trattamenti e terapie per prevenirne le complicanze prescritte dal proprio medico, è altrettanto importante uno stile di vita sano e una dieta sana ed equilibrata.

Ringraziamo la Fondazione Italiana per il Cuore-FIPC per la gentile concessione del contenuto - www.fondazionecuore.it

● **ADERIRE PER VINCERE - IL PRIMO CONCORSO DI IDEE DOVE SI PARTECIPA CON IL CUORE**

L'adesione alla terapia per i cardiopatici è premessa fondamentale per una maggiore qualità di vita e per evitare complicanze.



La nostra associazione ha aderito al concorso in oggetto promosso dalla Fondazione Italiana per il Cuore e da Conacuore. Si tratta del primo concorso di idee dove si partecipa con il cuore. E' stato *ideato per sensibilizzare i pazienti cronici cardiovascolari sull'importanza e il valore dell'aderenza terapeutica, che consiste non solo nel seguire correttamente le terapie prescritte dal medico, ma anche seguire visite di controllo periodiche pianificate e adottare un corretto stile alimentare e di vita.*

Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte in Italia, ma la consapevolezza e i comportamenti dei pazienti riguardo al rischio e prevenzione cardiovascolare e all'aderenza alle terapie prescritte dai medici è piuttosto bassa (probabilmente ognuno di noi facendo un esame attento deve ammettere che tra prescrizioni e suggerimenti da un lato e comportamenti dall'altro non c'è aderenza costante). Questo fatto rappresenta un danno sia per i pazienti che per il Sistema Sanitario Nazionale. Una corretta aderenza alle terapie, infatti, garantisce:

- migliore prevenzione cardiovascolare;
- maggiore qualità della vita;
- riduzione delle complicanze.

Il concorso premierà le migliori idee per sviluppare una campagna di sensibilizzazione attraverso semplici messaggi e idee per raccontare l'importanza di aderire alle terapie, per aiutare le persone a salvaguardare la salute del cuore.

I risultati della Votazione del Pubblico e della Votazione della Giuria saranno inappellabili ed insindacabili e resi noti il 29/03/2024, mediante il Sito sia la Proposta Creativa vincitrice del "Premio Aderire per Vincere" che la Proposta Creativa vincitrice del "Premio Speciale 12 Aprile".



Cara/o associata/o, cara/o lettrice/e di seguito trovi il link per esprimere il tuo parere alle proposte. **Contiamo anche sul tuo voto per vincere. Grazie.**

Vota anche tu l'idea e il progetto più 'aderente' e ricordati che hai tempo fino al 4 marzo! Vota il nostro progetto al sito www.aderirepervincere.it

Attenzione: prima occorrerà registrarsi nella sezione *Registrati per votare* inserendo nome, cognome, e-mail, una password e spuntare "ho letto e accetto la privacy policy". Ogni persona avrà a disposizione un solo voto. Grazie.

**RIDUCI LE COMPLICANZE
CON UNA CORRETTA ADERENZA ALLE TERAPIE**

La scarsa aderenza alle prescrizioni del medico a conformarsi del paziente alle raccomandazioni riguardo ai tempi, alle dosi e alla frequenza nell'assunzione del farmaco per l'intero ciclo di terapia è la principale causa di non efficacia delle terapie farmacologiche. È associata a un aumento degli interventi di assistenza sanitaria, della morbidità e della mortalità, rappresenta un danno sia per i pazienti che per il sistema sanitario.

Per aderenza alla terapia si intende il conformarsi del paziente alle raccomandazioni del medico riguardo ai tempi, alle dosi e alla frequenza nell'assunzione del farmaco per l'intero ciclo di terapia. Maggior aderenza: significa infatti: **minor rischio di ospedalizzazione, minori complicanze associate alla malattia, maggiore sicurezza ed efficacia dei trattamenti, - riduzione dei costi per le terapie.**

Com'è ormai noto, la popolazione anziana è quella più a rischio sotto il profilo dell'aderenza alle terapie, specie in presenza di più patologie. L'Italia è al secondo posto in Europa per indice di vecchiaia, con intuibili conseguenze sull'assistenza sanitaria a causa del numero elevato dei malati cronici. Aderire alle terapie è pertanto fondamentale per la sostenibilità del SSN. Dalle analisi contenute nel Rapporto OsMed 2013, poco più della metà dei pazienti (55,1%) affetti da ipertensione arteriosa assume il trattamento antipertensivo con continuità. Esistono diverse strategie per migliorare l'uso sicuro ed efficace dei farmaci, e in primis l'aderenza alle prescrizioni.

Le cause della mancata o della scarsa aderenza ai trattamenti sono di varia natura e comprendono fattori socioeconomici, fattori legati al sistema sanitario ed ai team di operatori sanitari, alla condizione patologica, al trattamento e al paziente.



Via Dei Carpani 16/Z Castelfranco Veneto (Tv)
tel. 0423 732314 -
email: info@clubamicidelcuore.org
email pec: clubamicidelcuore@pec.it
www.clubamicidelcuore.org  Amici del Cuore

Tra gli esempi più comuni la complessità del trattamento, l'inconsapevolezza della malattia, il follow-up inadeguato, il decadimento cognitivo e la depressione, la scarsa informazione in merito alle terapie.

Chi cosa si può fare per migliorare l'aderenza del paziente alla terapia?"

Suggerimento ai medici

Il fattore più importante è la comprensione delle ragioni per cui un dato farmaco è importante per il benessere del paziente. Altre azioni possibili sono: valutare il numero di farmaci e la complessità del regime terapeutico per ogni paziente ed eliminare quanti più farmaci possibile, così come cercare di usare i farmaci una volta al giorno; individuare il regime farmacologico sulla base della percezione della capacità del paziente di pagare e di aderire al protocollo prescritto; dare al paziente un promemoria scritto che elenchi i farmaci, inclusi le modalità e i tempi in cui questi vanno assunti; sviluppare un rapporto di dialogo e di fiducia con il paziente ed educare, educare, educare per quanto riguarda i come e i perché dei farmaci... Ci sono poi in vendita dei dispositivi che aiutano il paziente a ricordare quando assumere un farmaco, come le confezioni pro-memoria o gli alert elettronici. Nel tentativo di costruire un sistema di monitoraggio dell'aderenza del paziente al protocollo terapeutico anche con l'aiuto dei membri della famiglia."

L'ADERENZA ALLA TERAPIA

Il problema può essere affrontato valutando il punto di vista del:

- ✓ Paziente
- ✓ Medico
- ✓ Società



Le 5 dimensioni dell'aderenza:

- 1 - fattori sociali ed economici } società
- 2 - fattori legati al sistema sanitario } medico
- 3 - fattori relativi alla terapia } paziente
- 4 - fattori relativi alla condizione clinica } paziente
- 5 - fattori relativi al paziente } paziente



Secondo l'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)**, l'aderenza terapeutica rappresenta il "grado in cui il comportamento di una persona - nell'assumere i farmaci, nel seguire una dieta e/o nell'apportare cambiamenti al proprio stile di vita - corrisponde alle raccomandazioni concordate con l'operatore sanitario".

I pazienti possono manifestare inadeguati livelli di aderenza terapeutica per motivi di natura **intenzionale o non intenzionale**. Nel primo caso il paziente decide consapevolmente di venire medico. Nel secondo, invece, il vittima di dimenticanza, scarsa comprensione del regime terapeutico, problemi legati all'età, ecc.

In realtà, la scarsa o mancata aderenza terapeutica è un problema multifattoriale, a cui concorrono:

- **fattori socio-economici** (età, grado di istruzione, costo dei medicinali);
- **fattori correlati al sistema/personale sanitario** (rapporto con il medico, controlli regolari);
- **fattori correlati alla malattia** (esordio asintomatico, gravità dei sintomi);
- **fattori correlati alla terapia** (complessità e durata del trattamento, tipo di formulazione prescritto, possibili effetti collaterali);
- **fattori correlati al paziente stesso** (decadimento cognitivo, depressione, comprensione della propria malattia).

Tra i fattori socio-economici, l'OMS riporta anche l'età. Infatti, il problema dell'aderenza terapeutica diventa esponenziale tra i soggetti anziani: oltre il 70% non assume regolarmente i farmaci, soprattutto se pazienti cronici o in politerapia.

**MIGLIORE PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE E
MAGGIORE QUALITÀ DELLA VITA**



La sedentarietà

È un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari: le persone che fanno poco movimento hanno un rischio doppio di avere un attacco cardiaco e tre volte maggiore di morire a seguito dell'attacco rispetto alle persone che svolgono regolarmente attività fisica.

Un'attività fisica regolare

È uno degli elementi più importanti per ridurre il rischio cardiovascolare ed è uno dei fattori che è possibile modificare senza un trattamento farmacologico, ma solo con un piccolo sforzo.

Con un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica. Un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia.

Un esercizio fisico moderato e regolare, per esempio camminare, andare in bicicletta o ballare, aiuta a ridurre la pressione nelle persone ipertese e a prevenire l'ipertensione in tutte le altre. Esso aiuta a mantenere, o raggiungere, un peso giusto.

L'attività fisica regolare gioca un ruolo importante nel raggiungimento o nel mantenimento di un giusto peso.

La quantità di attività fisica è importante quanto il cibo che mangiamo.

Avere un giusto peso significa bilanciare l'energia assunta dal corpo attraverso il cibo e quella consumata con l'attività fisica.

Le persone sovrappeso sono più soggette a ipertensione e ad avere un valore elevato della colesterolemia, e quindi hanno un rischio maggiore di andare incontro a malattie cardiovascolari, e quindi hanno un rischio maggiore di andare incontro a malattie cardiovascolari.

Aiuta a prevenire e controllare il diabete.

L'attività fisica aiuta a controllare il diabete nelle persone malate e a prevenirlo in quelle sane.

Aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo.

L'attività fisica aumenta il livello dell'HDL-colesterolo (il colesterolo "buono"), senza alterare i livelli dell'LDL-colesterolo. Per mantenere i benefici dell'LDL-colesterolo è però importante svolgere regolarmente attività fisica.

Fa diminuire la voglia di fumare.

L'esercizio fisico regolare inoltre:

- **aiuta a perdere il sovrappeso**
- **è un ottimo antistress**
- **è il miglior cosmetico.**

Svolgere attività fisica

Non c'è bisogno di essere atleti, basta sfruttare le opportunità della vita quotidiana come scendere dall'autobus due fermate prima e fare una passeggiata, oppure fare le scale a piedi evitando di ricorrere all'ascensore.

Tutte le attività, comprese quelle che svolgiamo a casa, a lavoro o nel tempo libero, contribuiscono a farci stare meglio. Per ridurre il rischio di malattia cardiovascolare si consiglia di svolgere un'attività fisica moderata, per esempio camminare, per almeno 30 minuti al giorno per cinque giorni alla settimana. Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi. Non c'è neanche un livello minimo per avere dei benefici: un po' di attività è meglio di niente. E i benefici cominciano non appena si inizia ad essere più attivi.

CAMMINARE 30 MINUTI AL GIORNO:

- **COMBATTE LA RITENZIONE IDRICA;**
- **RIDUCE IL LIVELLO DI COLESTEROLO ALTO;**
- **MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE;**
- **RIDUCE LA CELLULITE;**
- **AUMENTA LA PRESTAZIONE FISICA;**
- **RIDUCE I LIVELLI DI STRESS;**
- **OSSIGENA IL CORPO;**
- **RAFFORZA I MUSCOLI;**
- **CI METTE DI BUONUMORE;**
- **RIDUCE IL RISCHIO DI DIABETE E IPERTENSIONE;**
- **FORTIFICA IL SISTEMA IMMUNITARIO;**
- **DONA UN SENSO DI BENESSERE GENERALE.**



DONAZIONI ALL'ULSS 2 PER GLI OSPEDALI S.GIACOMO DI CASTELFRANCO VENETO E CA' FONCELLO DI TREVISO

Nello scorso mese di dicembre la Direzione Generale dell'ULSS 2 ha autorizzato la nostra proposta di donazione di n° 4 elettrocardiografi due dei quali per la Cardiologia dell'ospedale di Castelfranco e due per quella di Treviso, entrambe dirette dal primario dott. Carlo Cernetti, per un importo totale di 280.000,00 €. La procedura della donazione è durata nove mesi a causa della diverse autorizzazioni previste. Uno snellimento procedurale sarebbe davvero auspicabile. Siamo orgogliosi di ricordare che negli ultimi dieci anni la nostra associazione ha donato alla Cardiologia attrezzature per oltre 563.000,00 € grazie a donatori privati ed alla loro generosità accrescendo la capacità ed efficacia diagnostica dei team cardiologici. A questi donatori un grazie per la fiducia e l'onore nell'affidarsi a noi per finalizzare le loro donazioni.

Nella foto della copertina il dott. Francesco Benazzi, Direttore Generale dell'ULSS 2, con il dott. Stefano Formentini, Direttore Sanitario dell'ULSS 2, il dott. Carlo Cernetti Primario della Cardiologia degli Ospedali Ca' Foncello di Treviso e S. Giacomo di Castelfranco Veneto, la Caposala della Cardiologia Emodinamica del S. Giacomo Chiara Bortolon, Giovanni Pavan, presidente dell'Associazione Club Amici del Cuore accanto ad uno dei quattro modernissimi elettrocardiografi donati lo scorso anno. Nell'anno in corso è in programma la donazione di due ecocardiografi. Il Club Amici del Cuore è lieto di supportare le Cardiologie dirette dal dott. Cernetti, dando un contributo importante ad una diagnostica cardiologica tempestiva ed efficace. Grazie al dott. Cernetti ed ai suoi teams.

E grazie al dott. Benazzi ed al dott. Formentini per aver voluto dare rilievo alle nostre donazioni.

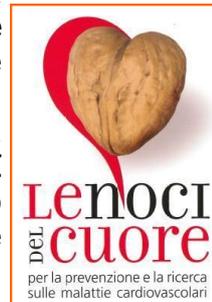




CONACUORE E IL PROGRAMMA NOCI

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 5,00 € di ciascun sacchetto di noci per un valore di 3,50 € contribuisce a finanziare le attività di CONACUORE e la partecipazione di un infermiere delle associazioni che aderiscono annualmente alla campagna ai corsi di perfezionamento professionali, mentre i restanti 1,50 € servono a finanziare l'attività delle singole associazioni, la nostra compresa.

La nostra associazione ha acquistato n° 500 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



Vogliamo farvi conoscere brevemente anche Triveneto Cuore nata anni fa allo scopo di riunire e far dialogare assieme le associazioni degli Amici del Cuore del Triveneto, mettere in comune le buone pratiche, dare loro forza e rappresentanza anche a livello istituzionali alle tematiche socio-sanitarie relative alle cardiopatie ed ai cardiopatici. Dopo un primo periodo di avviamento organizzativo ed un cambio generazionale l'arrivo della pandemia da Covid-19 con le restrizioni e le complicazioni vissute un po' da tutti ha appannato l'operatività della Federazione. Il Consiglio Direttivo nel Dicembre 2022, guidato dalla Presidente Edi Gonella che presiede l'associazione di Jesolo-S. Donà, e dalla vicepresidente Stefania Battiston, presidente dell'associazione di Pordenone e figlia del benemerito Renato Battiston a lungo presidente dell'associazione di Pordenone vicepresidente di Triveneto Cuore e consigliere di Conacuore, ha dato nuovo vigore ed operatività alla Federazione con interventi a livello istituzionale, partecipazione e contributi a convegni.

● LA FONDAZIONE ITALIANA PER IL CUORE - FIPC

Una breve presentazione merita l'Associazione *Fondazione italiana per il cuore (FIPC)*, il cui logo assieme a quello di *CONACUORE* e della *Federazione Triveneto Cuore*, accompagnerà il nostro notiziario a partire da questo numero.



Essa nasce nel 1990 sulla spinta dell'enorme successo della prima campagna educativa per la riduzione del colesterolo, svoltasi negli anni '80 e successivamente di quella sui trigliceridi come fattore di rischio (v. sotto); L'Associazione FIPC è un ente senza scopo di lucro giuridicamente riconosciuto (nr. 14.12.649, 2/4/2004), che opera su più fronti, con particolare attenzione per le malattie cardiovascolari e la loro prevenzione. È membro effettivo per l'Italia della World Heart Federation di Ginevra, ed è membro attivo dello European Heart Network con sede a Bruxelles. Interagendo con Società Scientifiche nazionali ed internazionali svolge attività di diffusione dell'aggiornamento scientifico relativo alle malattie cardiovascolari e facilita l'interazione tra il mondo medico-scientifico, le istituzioni, le autorità ed il pubblico.



Quale membro dello European Heart Network (EHN) la Associazione FIPC ha partecipato a numerosi incontri, collaborando a creare il gruppo per la prevenzione cardiovascolare tra i membri del parlamento europeo (CVD MEPs Group). Sempre in collaborazione con EHN la Associazione FIPC ha partecipato molto attivamente alla pubblicazione di documenti sulle malattie cardiovascolari in Europa.

P.S. Queste informazioni sono state liberamente ricavate dal sito della Fondazione Italiana per il Cuore - FIPC;

GIORNATE DEL CUORE

La Giornata del Cuore di Vedelago si terrà il 28 Aprile 2024. i partecipanti verranno sottoposti ai controlli di rito: peso, pressione arteriosa, colesterolo, glicemia ed ossigenazione ed avranno eventualmente la possibilità di un breve consulto cardiologico. La locandina contiene tutte le informazioni per partecipare.

La Giornata del Cuore di Castelfranco si terrà presso la sala del Patronato Pio X in Borgo Pieve il 12 Maggio 2024. i partecipanti verranno sottoposti ai controlli di rito: peso, pressione arteriosa, colesterolo, glicemia ed ossigenazione ed avranno eventualmente la possibilità di un breve consulto cardiologico. La locandina contiene tutte le informazioni per partecipare.



Associazione ODV **CLUB AMICI CUORE** CASTELFRANCO VENETO

Con il patrocinio di **REGIONE DEL VENETO** **ULSS2** MARCA TREVIGIANA

Reparto di Cardiologia Ospedale di Castelfranco Veneto

Comune di Vedelago **AVIS** **VITAPIU' CASSA MUTUA**

LA GIORNATA DEL CUORE a VEDELAGO

DOMENICA 28 APRILE 2024
DALLE ORE 8:00 ALLE ORE 12:00,
nel PARCO DI VILLA CAPPELLETTO -
BIBLIOTECA COMUNALE

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 18 anni in su

PRESENTARSI A DIGIUNO DA ALMENO 2 ORE

Possibilità di colloquio con uno specialista

in caso di maltempo la manifestazione si terrà presso la biblioteca comunale



Associazione ODV **CLUB AMICI CUORE** CASTELFRANCO VENETO

Con il patrocinio del **REGIONE DEL VENETO** **ULSS2** MARCA TREVIGIANA

Comune di Castelfranco Veneto Reparto di Cardiologia Ospedale di Castelfranco Veneto

LA GIORNATA DEL CUORE CASTELFRANCO VENETO

DOMENICA 12 MAGGIO 2024
DALLE ORE 8:00 ALLE ORE 12:00, PRESSO
LA SALA DEL PATRONATO PIO X - BORGO PIEVE

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

L'invito è rivolto a tutta la popolazione dai 18 anni in su

PRESENTARSI A DIGIUNO DA ALMENO 2 ORE
POSSIBILITA' DI COLLOQUIO CON UN MEDICO

● **Il Gruppo di cammino informale di Castelfranco Veneto** (a cura di Elisabetta Andretta)

nasce dall'iniziativa promossa dalle professioniste dell'ULSS 2 del Dipartimento di Prevenzione e Promozione della Salute, durante l'incontro di sensibilizzazione agli stili di vita sana che si è tenuto presso il Centro Bordignon il 7 marzo 2023. La proposta lanciata dalle Dott.sse Rita Cagnin e Simonetta Pozzobon ha trovato grande entusiasmo da parte di un gruppo di partecipanti alla conferenza che si sono riunite per andare a passeggiare in compagnia lungo il sentiero del Muson. Il gruppo, composto oramai da circa una decina di signore, non perde occasione per ritrovarsi all'aria aperta a passeggiare tra una chiacchiera e una risata. Il riferimento per la partecipazione è la Sig.ra Elisabetta Andretta, nostra attuale vicepresidente. A questo proposito desideriamo estendere l'invito a partecipare anche agli associati, si tratta di un percorso facile e un sano passatempo di un'ora circa. Ad oggi il gruppo di cammino si ritrova il martedì pomeriggio dalle 14.15 presso il "foro boario" all'altezza dell'entrata del parcheggio dei bus.



● **Gli Amici del Cuore all'Istituto "ISIS F. Nightingale" di Castelfranco Veneto** (a cura di Elisabetta Andretta)

Si è svolta sabato 17 febbraio la Giornata informativa, nell'ambito delle giornate dello sport. Hanno partecipato le classi quinte della sezione professionale, circa un centinaio di studenti ai quali questa esperienza servirà quale propedeutico all'esame di stato. La professoressa Laura Durante ha introdotto i lavori. Il nostro Presidente Giovanni Pavan ha fatto una presentazione dell'Associazione, delle sue attività e iniziative nelle scuole sottolineando l'importanza dei progetti finalizzati alla prevenzione della malattia cardiovascolari e al benessere dei cittadini. Si è passati poi all'intervento del dott. Roberto Zecchel, nuovo vice primario dell'ospedale San Giacomo di Castelfranco, il quale ha illustrato anatomia e funzionamento del muscolo cardiaco e le sue principali disfunzioni, in primis la cardiopatia ischemica, che, con l'infarto, rappresenta la principale causa di morte. Ha spiegato inoltre i fattori di rischio modificabili e non, e i consigli per cercare di contrastarli per quanto possibile. Ultimo intervento, la dott.ssa Chiara Padoan la quale ha affrontato l'argomento dell'alimentazione ed abitudini alimentari sani per salute/benessere dell'uomo ed il loro imprescindibile legame con stili di vita sani ed armonici per l'organismo. La dottoressa ha infine accennato a consigli dietetici e di preparazione pasti.





● IL CUORE NELLA LETTERATURA MONDIALE

(a cura di Vincenzo Pelloia)

Recentemente ho letto il romanzo **I LEONI DI SICILIA**, di Stefania Auci, sulle vicende della famiglia Florio, una delle più ricche d'Italia all'inizio dell'Ottocento. Un capitolo è dedicato alla storia, alle caratteristiche e alle leggende della pianta del **mughetto**, con molte attinenze al cuore. Abbiamo pensato di farvi cosa gradita sostituendo, per questo numero, **le frasi sul cuore** con il capitolo riguardante il mughetto. Buona lettura.

MUGHETTO

“Una pianta delicata, il mughetto. Piccola, con fiori bianchissimi, a forma di campanella, e con un profumo così caratteristico da dare il nome alla pianta stessa, dato che “mughetto” viene dal francese *muguet*, che a sua volta deriva da *muscade*, <dall'odore di muschio>. Se n'è di certo ricordato D'Annunzio quando, nel suo dramma “*Il ferro*”, fa dire a Mortella: <Come sei fresca ! Sai d'acquazzone, di bossolo e di mughetto>. Una pianta nata dal dolore, almeno secondo le leggende: dalle lacrime di Eva cacciata dal Giardino dell'Eden oppure da quelle della Madonna sotto la croce. Ma anche dalle lacrime che versa Freja, la dea norrena della fertilità e della forza, mentre è prigioniera ad Asgaror, ricordando con nostalgia la primavera della sua terra. Una pianta che porta fortuna, almeno in Francia. Il 1° maggio 1561, a Carlo IX viene offerto uno stelo di mughetto come dono benaugurante e il re decide che ogni anno, in quello stesso giorno, avrebbe regalato dei mughetti alle dame di corte. Smarrita nelle pieghe della Storia, questa tradizione riemerge il 1° maggio 1900, a Parigi: le grandi case di moda organizzano una festa e regalano mughetti sia alle operaie sia alle clienti. Così il 24 aprile 1941, quando il maresciallo Pétain istituisce <la festa del lavoro e della concordia sociale>, sostituisce la rosa canina, simbolo della giornata internazionale dei lavoratori fin dal 1891, proprio con il mughetto. Ancora oggi, soprattutto nella regione parigina, si regalano mughetti il 1° maggio. E Cristian Dior adotta il mughetto come fiore simbolo, arrivando persino a dedicargli la collezione primavera-estate 1954.

Una pianta legata all'idea di un amore puro, virginale, e per questo usata nei bouquet delle spose. Soltanto di recente si è compreso che questa tradizione ha un fondamento scientifico: il profumo del mughetto deriva infatti da un'aldeide aromatica chiamata *bourgeonal*, che non solo fa raddoppiare la velocità degli spermatozoi dei mammiferi, ma li attira a sé come una sorta di calamita. Inoltre si tratta dell'unico profumo al mondo per cui i maschi hanno una sensibilità superiore a quella delle femmine.

Una pianta utile. Già a metà del Cinquecento, lo scienziato senese Pietro Andrea Mattioli, nelle sue annotazioni alle opere di Dioscoride, sostiene che il mughetto serve a fortificare il cuore, soprattutto se si soffre di palpitazioni. Alla fine dell'Ottocento, il medico francese Germain Sèe ne conferma l'azione benefica sul cuore e ne evidenzia l'efficacia diuretica.

Una pianta infida. L'ingestione accidentale può causare stati confusionali, alterazioni nel battito cardiaco e forti dolori addominali anche per diversi giorni. Una pianta tanto soave e delicata quanto pericolosa. Proprio come l'amore.”



Questa rubrica è aperta a tutti i soci/e che vorranno condividere l'emozione provata leggendo una frase o poesia sul cuore, facendola leggere anche ad altri soci.

Certi con ciò di far cosa gradita ai nostri lettori, rimaniamo in attesa delle vostre segnalazioni di frasi, proverbi, modi di dire, frasi celebri e brevi racconti che abbiano per soggetto o protagonista il “CUORE” che pubblicheremo molto volentieri su questo periodico.

Le segnalazioni dovranno pervenire alla Segreteria dell'Associazione o inviate per e-mail:

info@clubamicidelcuore.org.

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	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



VITA ASSOCIATIVA

(a cura di Daniele Fiorin)

Cari associati,

l'uscita del 17 febbraio scorso ha confermato quanto di piacevole sia stato condividere con un bellissimo gruppo di associati il tradizionale pranzo di pesce, la passeggiata successiva nella vicina spiaggia di Cortellazzo ed il brindisi finale nella cantina "Le Rive" di Negrisia. Le foto pubblicate testimoniano, più di qualsiasi parola, i momenti sereni e felici vissuti insieme.



Domenica delle Palme (24 marzo 2024) visita al Santuario Madonna del Carmine in San Felice del Benaco.

E' tutto pronto anche per questo tradizionale e sempre partecipato appuntamento.

Per domenica 24 marzo (domenica delle Palme) abbiamo preso accordi con i frati carmelitani, che da moltissimi anni si prendono cura del Santuario che si affaccia sul Lago di Garda, sponda bresciana, per partecipare alla Santa Messa delle ore 10. Avremo modo di visitare poi questo complesso la cui costruzione iniziale risale al secolo XV. A seguire il pranzo presso ristorante e successiva visita e passeggiata nel lungolago di Salò, bellissimo e storico centro affacciato sul lago.

Il costo, quantificatoci dall'agenzia Danieli, è di euro 60,00 (viaggio, pranzo ed assicurazione medico/assistenza). Vi invitiamo a prendere contatti con la nostra segreteria (tel. 0423/732483) per ogni altro chiarimento e verifica se vi sono ancora posti disponibili.



Soggiorno ad Andalo (TN) dal 13 al 23 giugno 2024

Carissimi soci,

visto il positivo e felice soggiorno trascorso l'anno scorso ad Andalo presso l'hotel "La Bussola" siamo a riproporvi un soggiorno di 10 giorni nel medesimo hotel a partire da **giovedì 13 giugno fino a domenica 23 giugno** (rientro in mattinata).

Costo giornaliero del soggiorno: pensione completa (incluse bevande ai pasti): euro 69,50 a persona in camera doppia (la singola ha un supplemento di euro 15,00) più tassa di soggiorno.

Oltre al costo del viaggio in pullman (per chi lo prenota), da quantificare in base al numero delle adesioni.

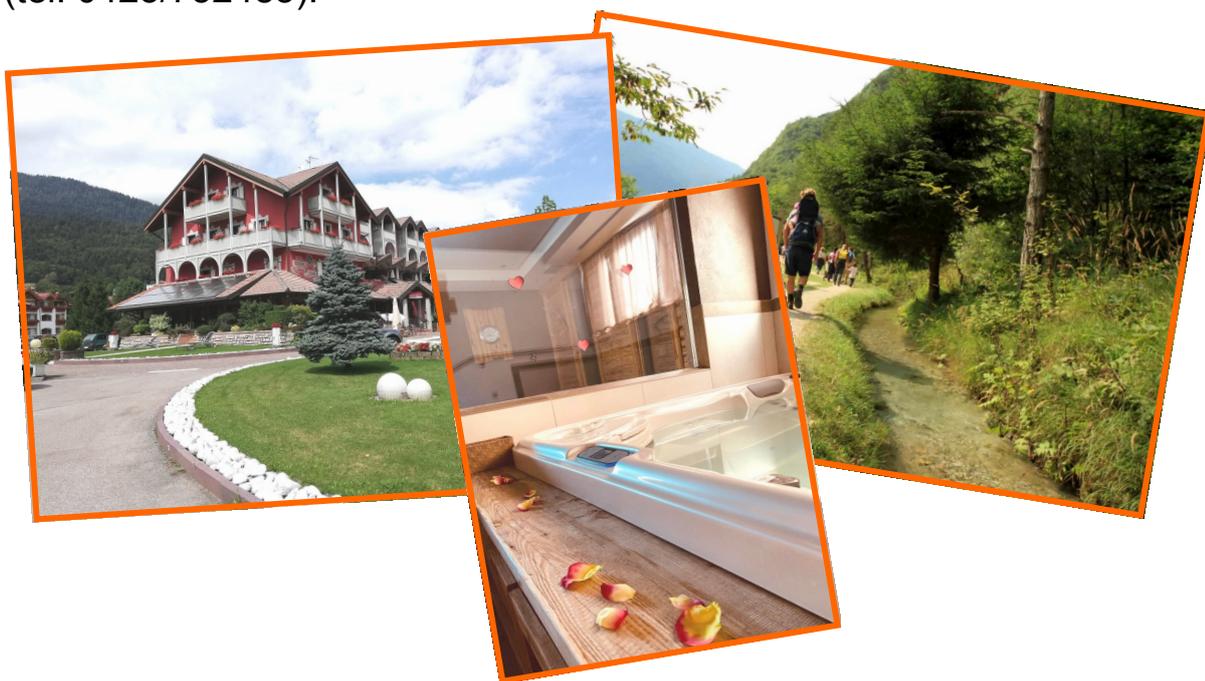
Chi ha partecipato al soggiorno dell'anno scorso ha sperimentato la felice posizione dell'hotel, che permette delle uscite sul piano anche per chi non ha la possibilità di fare lunghe passeggiate, e gli ottimi servizi messi a disposizione per gli ospiti.

L'hotel è dotato di Centro di benessere.

Importante: l'associazione garantisce la presenza di infermiera per l'intero periodo del soggiorno.

In considerazione dell'impegno garantito dall'associazione, si ritiene fattibile il citato soggiorno con l'adesione di almeno una trentina di associati.

La segreteria rimane a vostra disposizione per ogni ulteriore chiarimento (tel. 0423/732483).



LE RICETTE DEGLI AMICI DEL CUORE

Cari amici del cuore,

dalla consorella dell'alto vicentino ci arriva questo piatto gustoso e colorito: "misto di verdure agli aromi". Molto leggero. Quindi ottimo per noi "amici del cuore".

Buon appetito!



**AMICI
del
CUORE**
ALTO VICENTINO
ONLUS

Misto di verdure agli aromi

Un misto allegro che colora la tavola! Un contorno che non ha nulla da invidiare alle classiche patate...gustoso e leggero, rappresenta un'ottima alternativa alla classica "verdura cotta".

Tipologia: Contorno a base verdura
Metodo di Cottura: al forno
Stagionalità: Primavera o tutto l'anno

Informazioni nutrizionali (per porzione)
Calorie: 127
Proteine: 3,2 g
Grassi: 6 g
Carboidrati: 16,1 g
Colesterolo: 0 mg

Ingredienti per 2 persone

- Melanzane (100 g)
- Pomodori (100 g)
- Zucchine (100 g)
- Patate (100 g)
- Peperoni (100 g)
- Basilico / Prezzemolo
- Origano
- Olio di oliva extra vergine (10 g)
- Aglio (1 spicchio) (se gradito)



- 1** Mondare le verdure, lavarle e tagliarle a fette.
- 2** Tagliare le patate a fettine sottili e farle bollire in acqua per 2-3 minuti o passarle al vapore.
- 3** Ungere una teglia da forno e sistemare le verdure a file parallele, alternando i colori e i sapori.
- 4** Salare, coprire il tutto con un foglio di alluminio e infornare a 180°C per 10-15 minuti.
- 5** Togliere l'alluminio, cospargere le verdure con il basilico e l'origano e lasciar cuocere per altri 10-15 minuti a 180°C. Prima di servirle aggiungere l'olio crudo.

Varianti:
A seconda della stagione è possibile aggiungere del radicchio, della zucca o altre verdure a piacere.



Una scommessa per la tua vita

**ADERIRE
ALLA TERAPIA
PER VINCERE**

**migliore
prevenzione
cardiovascolare**

**maggiore
qualità
della vita**

riduzione delle complicanze

**ADERIRE
PER VINCERE
CONTEST**

**ABBIAMO ADERITO AL CONCORSO:
"ADERIRE PER VINCERE"
IL PRIMO CONCORSO
DOVE SI PARTECIPA CON IL
CUORE RACCONTANDO
ATTRAVERSO UN PIEGHEVOLE,
LE NOSTRE IDEE PER AIUTARE
LE PERSONE A ESSERE PIÙ
ADERENTI ALLE INDICAZIONI
DEL PROPRIO MEDICO.
(all'interno un servizio a riguardo)**

**REALIZZATO CON IL PATROCINIO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA
PER IL CUORE E IN COLLABORAZIONE CON CONACUORE**

 **Fondazione italiana per il cuore**

 **Conacuore
ODV**
COORDINAMENTO NAZIONALE
ASSOCIAZIONE DEL CUORE

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

**INSERISCI NELLA TUA DICHIARAZIONE
DEI REDDITI IL CODICE FISCALE:
90001180265**



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**