

Federazione  
TRIVENETOCUORE  
O.D.V.



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

aderente a  
  
**Conacuore**  
ODV  
COORDINAMENTO NAZIONALE  
ASSOCIAZIONI DEL CUORE



**LA REALTÀ VIRTUALE IN  
CARDIOLOGIA**

**QUESTIONI DI CUORE**  
NOTIZIARIO DEL MESE DI SETTEMBRE 2024

## ● SOMMARIO

	pagina
Notizie utili	3
Editoriale Presidente <i>Giovanni Pavan</i>	4 - 7
Rubrica Soci	8
Progetto stile di vita e salute	9 - 12
Rubrica della salute - Prendiamoci cura del nostro cuore	13
Le giornate del cuore	14 - 15 - 16
Il cuore nella letteratura mondiale	17
Rete organizzativa	18
Vita associativa di <i>Daniele Fiorin</i>	19 - 22
Le ricette degli Amici del Cuore	23
Controcopertina	24



### IN REDAZIONE:

**Giovanni Pavan** - *Responsabile*  
**Elisabetta Andretta** - *Vice Responsabile - Volontariato*  
**Vincenzo Pelloia** - *Logistica - Rapporti tipografia*  
**Daniele Fiorin** - *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 2024 è sempre di euro 15,00.  
Dal 1° gennaio 2025 il costo della stessa sarà di euro 20,00 a causa del continuo incremento dei costi e della complessità burocratica della gestione.  
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 IT8910839961564000000065036 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 a partire dal 26 agosto con i seguenti orari:

**Lunedì – Venerdì: dalle ore 8:30 alle ore 11:30**

### **CONTROLLI PERIODICI NELLA NOSTRA SEDE**

***Ricordiamo che i prossimi prelievi per il controllo del livello del colesterolo, glicemia e saturazione dell'ossigeno, saranno effettuati:***

***LUNEDI' 4 NOVEMBRE 2024 dalle 8:00 alle 11:00 e dalle 15:00 alle 18:00***

### **RIPRESA DELLE ATTIVITA' DOPO LA PAUSA ESTIVA**

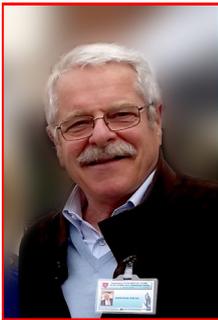
**Apertura segreteria per iscrizioni: da lunedì 26 agosto dalle ore 8.30 alle 11.30 ogni giorno della settimana.**

**I corsi di ginnastica riabilitativa dolce riprendono lunedì 2 settembre con i soliti orari. Il costo dei corsi di ginnastica riabilitativa a partire dal 1° settembre 2024 è di 45,00 €/trimestre, pari a 15,00 €/mese. I corsi di yoga posturale riprenderanno invece giovedì 3 ottobre con i soliti orari e senza variazione di costi.**

**INVITAMO GLI INTERESSATI AD ISCRIVERSI PER TEMPO PER FACILITARE L'ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA'.**

### **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](mailto:info@clubamicidelcuore.org).



Carissime/i associate/i e lettori tutti.

Le vacanze sono oramai finite per la maggior parte di noi e quindi spero che questo nuovo numero del nostro notiziario trovi ciascuno di voi e le vostre famiglie in buona salute e ritemprati dalle vacanze.

Un breve sguardo ai risultati del primo semestre dell'anno prima di proiettarci ai programmi del secondo semestre che sono particolarmente intensi e stimolanti.

C'è stata una crescita delle iscrizioni e dei rinnovi delle iscrizioni, di partecipazione ai corsi di ginnastica, yoga e di training autogeno; una maggiore disciplina e puntualità della maggior parte dei soci nei pagamenti e nella presentazione del certificato di idoneità; la magnifica riuscita della gita e del soggiorno ad Andalo, davvero un fiore all'occhiello quest'anno; la riuscita delle giornate del cuore ed il costante generoso impegno dei soci volontari, del team di Cardiologia, dei medici e professioniste/i, che non sono mai mancati.

Il nuovo consiglio direttivo, perfezionando il lavoro preparatorio fatto dal precedente, ha deliberato la modernizzazione del sistema informatico dell'associazione allo scopo di:

- 1) ammodernare il sistema hardware oramai più che obsoleto;
- 2) aggiornare il sistema operativo operativo Windows con utilizzo di licenze per i programmi Microsoft;
- 3) aggiornare i file Excel in modo da ottenere uniformità di informazioni, omogeneità di imputazione dati, riduzione al minimo di errori possibili;
- 4) backup automatico delle informazioni oggi assente;
- 5) ridurre la documentazione cartacea e la relativa modulistica;
- 6) ridurre tendenzialmente a zero il rischio di virus introdotti tramite chiavette USB e simili;
- 7) organizzare l'archivio informatico con criteri basati intuitivi e trasparenti.

Il progetto, affidato alla ditta Zerobyte S.r.l. di Vedelago è in fase di implementazione ed ha visto alcuni di noi impegnati anche durante il periodo di chiusura. Il lavoro è stato finanziato facendo uso del Fondo Cardiologia grazie all'autorizzazione del dott. Cernetti, che ha condiviso la necessità di questa riorganizzazione, ed al quale va il nostro grazie.

Il secondo semestre è denso di impegni, non ultimo quello di prendere confidenza con il nuovo sistema informatico formando adeguatamente gli addetti, di attività associative e di eventi programmati.

## Le attività.

**La riapertura della segreteria** per le iscrizioni alle diverse attività rivolte ai soci e per espletare il lavoro organizzativo e burocratico, sarà a partire da lunedì 26 agosto.

**Ginnastica e yoga posturale.** Nel mese di settembre riprenderanno i corsi di ginnastica ed in ottobre quelli di yoga tenuti rispettivamente da Beatrice Poloni ed Enrico Marini e da Bianca Carlesso. All'interno maggiori dettagli per quanto riguarda date e orari di inizio e prezzi.

**Training autogeno.** Proporremo, in collaborazione con la dr.ssa Alice Bissacco, anche un corso di training autogeno che influisce positivamente su varie funzioni del sistema nervoso vegetativo come: respirazione, circolazione, metabolismo, ma anche l'autocontrollo e possibili stati d'ansia. L'edizione di aprile del corso è stata un successo. All'interno maggiori dettagli.

**Colloqui cardiologici.** A partire da settembre/ottobre riprenderanno i colloqui cardiologici nella nostra sede grazie alla disponibilità del dr. Franco Canel e dr. Raffaele Terlizzi, membri da poco in pensione del team della Cardiologia dell'Ospedale S. Giacomo. All'interno maggiori dettagli.

**Colloqui dietetici.** A partire dal mese di settembre/ottobre, grazie alla dr.ssa Chiara Padoan, riprendono i colloqui dietetici, proposti dall'associazione ai soci che per ragioni di salute e benessere richiedono la possibilità di valutare un approccio dietetico ed eventualmente essere seguiti poi dalla professionista. All'interno maggiori dettagli.

**Corso di BLS.** Faremo il possibile per organizzare un corso di aggiornamento per i volontari che già hanno il patentino e allargheremo la partecipazione ad altri soci eventualmente interessati, se possibile.

**Colloqui psicologici.** Anche quest'anno l'associazione garantisce ai soci che ne fanno richiesta un primo colloquio di assistenza psicologica con la dr.ssa Bissacco. All'interno maggiori dettagli.

**Progetto Stile di Vita e Benessere - Mondo della scuola.** Riproporremo gli incontri di educazione al benessere in alcuni degli istituti castellani e la distribuzione del calendario Conacuore che tanto successo ottiene sempre nel mondo della scuola e non solo.

**Controlli gratuiti in sede** Nel giorno di *lunedì 4 novembre dalle ore 8,00 alle 11,00 e dalle 15,00 alle 18,00* sono organizzati in sede i controlli gratuiti per la misurazione di pressione, colesterolo, glicemia ed ossigenazione.

## Gli eventi

**Domenica 15 settembre ci sarà la gita a Modena**, di cui trovate i dettagli nelle pagine interne, e **nostri volontari contribuiranno alla realizzazione della Passeggiata del Giorgione** alla quale invitiamo di partecipare tutti i nostri soci non in gita: anche quest'anno vorremmo prendere il premio per il gruppo più numeroso.

**Domenica 29 settembre la Giornata Mondiale del Cuore**, che vede impegnati i nostri volontari nella sensibilizzazione alla salute e benessere e nella prevenzione delle cardiopatie con misurazione della pressione, del peso e dei livelli di colesterolo, glicemia ed ossigenazione del sangue nei seguenti comuni: Castelfranco Veneto, Loria, Asolo, Altivole, Riese Pio X e Vedelago. La giornata sarà conclusa da un *convegno alle ore 18.00 nella sala del Patronato Pio X in Borgo Pieve a Castelfranco Veneto*.

**Titolo: "La Cardiologia dell'Ospedale S. Giacomo sempre all'avanguardia"** con la partecipazione del dott. Carlo Cernetti, Primario di Cardiologia dell'Ospedale Ca' Foncello di Treviso e S. Giacomo di Castelfranco Veneto ed altri ospiti;

**Domenica 27 ottobre la Giornata del Cuore a Castello di Godego;**

**Domenica 10 novembre la tradizionale rappresentazione teatrale** al Teatro Accademico di Castelfranco Veneto. I dettagli all'interno;

**Domenica 8 dicembre Festa dell'Immacolata è previsto il tradizionale pranzo degli auguri.**

## Le donazioni alla Cardiologia

**Ecografi compatti ad alte prestazioni.** Nel mese di luglio è stato consegnato e collaudato a ciascuna delle Cardiologie dell'Ospedale S. Giacomo di Castelfranco Veneto e Ca' Foncello di Treviso un ecografo compatto portatile ad alte prestazioni. La donazione è stata fatta dalla Fondazione Stevanato, tramite la nostra associazione. Alla Fondazione Stevanato ed alla famiglia Stevanato vanno i nostri sentiti ringraziamenti per l'importante valore sia economico che medico della donazione, finalizzata a migliorare la precisione e rapidità della diagnosi, e la fiducia accordata alla nostra associazione.



**Visore per sedazione digitale tramite Realtà Virtuale.** Sempre nel mese di luglio abbiamo donato alla Cardiologia dell'Ospedale S. Giacomo, seconda in Italia, un visore di realtà virtuale che favorisce l'efficacia della sedazione dei pazienti, favorendo la riduzione dell'ansietà, il loro rilassamento e riducendo la percezione del dolore.



Un grande grazie dell'associazione va anche ai 420 soci che hanno rinnovato la tessera nel primo semestre dell'anno ed un ringraziamento speciale a tutti i membri volontari che hanno confermato la loro fedeltà all'associazione ed alla sua missione offrendo il loro lavoro volontario anche per il nuovo ciclo annuale 2024-25 che sta per iniziare. La loro dedizione, competenza e passione hanno assicurato la vita e lo sviluppo della nostra associazione fino ad oggi e con l'aiuto ed il contributo di tutti gli associati ne assicurano il futuro.

Un grazie speciale a Luigina Colbalchini che per ragioni personali ha deciso di non proseguire la sua assistenza e servizio per l'associazione, dopo aver accompagnato per quasi dieci anni la crescita dell'associazione nel suo ruolo di infermiera.

**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.** Un saluto particolare va ai 32 nuovi soci, che hanno aderito alla nostra Associazione nel corso del 1° semestre 2024, condividendone spirito, valori, obiettivi. Ad essi va il nostro sentito grazie per l'adesione e caloroso benvenuto.

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

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

## ● RUBRICA SOCI

Un'altra colonna della nostra associazione a malincuore ha deciso, dopo un lungo periodo di dedizione agli associati e di proficua collaborazione con il club, di lasciare il suo incarico. Luigina Colbalchini ci aveva preavvisati che per la sua situazione familiare non era più in grado di assicurare la sua costante presenza nelle varie manifestazioni e che giocoforza avrebbe passato il testimone ad altra volontaria. La fortuna ha voluto che nel frattempo in associazione abbiano offerto la loro collaborazione le sorelle Anna e Daniela Sabbadin.

Sarà però impossibile dimenticare la figura di Luigina, la sua pronta disponibilità, la sua professionalità, il suo tratto gentile ed il sorriso sempre aperto a tutti.

Ha chiuso la sua collaborazione con il sostegno che ci ha dato nell'ultimo soggiorno ad Andalo ed è stato il suo un aiuto molto importante, soprattutto per una nostra socia che, in una serata molto dolorosa, ha potuto contare sulla professionalità ed attenzione di Luigina: un vero angelo custode.

A Luigina il saluto più affettuoso e la gratitudine profonda di tutti noi.  
GRAZIE!



## PROGETTO STILE DI VITA E SALUTE

Con lunedì 26 agosto riapre la segreteria soci ed è possibile iscriversi alle diverse attività finalizzate al nostro benessere psico-fisico.

**Le iscrizioni ed i rinnovi delle iscrizioni.** Dobbiamo ricordare ed invitare tutti a rispettare quanto segue:

1. *A partire da settembre 2022 per poter partecipare ai corsi di ginnastica, yoga, training autogeno è richiesto il pagamento anticipato sia della tessera di iscrizione all'associazione che del corso stesso. Inoltre i pagamenti effettuati sono validi solo per il trimestre di riferimento ed in caso di mancata partecipazione al corso la somma spesa non dà diritto alla frequenza di corsi successivi.*
2. *Ricordiamo a coloro che lo scorso anno non hanno effettuato il rinnovo della tessera e/o completato il pagamento dei corsi ai quali hanno partecipato, che non sarà accettata l'iscrizione ai corsi, se prima non avranno saldato il debito e pagato il nuovo corso. Situazioni particolari devono essere spiegate ed autorizzate dalla Direzione.*
3. *Il possesso di un certificato di idoneità in corso di validità è condizione indispensabile per accedere all'iscrizione ai corsi.*
4. *Al momento dell'iscrizione all'associazione e/o del rinnovo i soci che intendono partecipare alle attività associative, come ginnastica, gite, soggiorni ed assimilabili sono caldamente invitati ad acquistare ed attivare il braccialetto salvavita "HelpCodeLife" nella versione aggiornata. Nelle pagine interne un articolo dedicato spiega le motivazioni ed illustra i vantaggi collegati.*

### **CORSI DI GINNASTICA E YOGA POSTURALE**

Anche quest'anno i corsi di ginnastica prevedono una lezione con istruttore ed una lezione con il video. Uno degli scopi della nostra attività è quello di offrire esercizi di mantenimento ad un costo compatibile con le pensioni e le entrate di cui può godere la maggior parte dei nostri associati. Ciò nonostante abbiamo dovuto *aggiornare a 15,00 €/mese il prezzo dei corsi di ginnastica e di 45,00 €/trimestre.* Contiamo sulla vostra comprensione.

*L'iscrizione al corso di yoga posturale è di 50,00 €/ trimestre per chi segue una sola lezione alla settimana e di 80,0 €/trimestre per chi segue due corsi.* La ragione della differenza di prezzo sta nel fatto che la lezione di yoga dura circa trenta minuti più di quella di ginnastica riabilitativa. *L'iscrizione per due mesi ad una sola lezione costa 40,00 euro.*

I corsi di ginnastica e di yoga tenuti rispettivamente da Beatrice Poloni ed Enrico Marini e da Bianca Carlesso riprenderanno lunedì 2 settembre la ginnastica e giovedì 3 ottobre lo yoga. Gli orari saranno quelli usuali. A tutti l'augurio di mantenersi in buona forma secondo il motto latino "Mens sana in corpore sano".

## **CORSI DI GINNASTICA PERSONALIZZATI CON CHINESIOLOGA ED UTILIZZO DI CARDIO-FREQUENZIMETRO.**



### **CORSI DI GINNASTICA PERSONALIZZATI CON CHINESIOLOGA E UTILIZZO DI CARDIOFREQUENZIMETRO**

L'utilizzo del cardiofrequenzimetro permette di adeguare tipo e velocità di esercizio alla singola persona e non viceversa. Impararne l'uso significa avere una marcia in più per gestire le nostre forze nella vita di ogni giorno.

Stiamo cercando di organizzare questi corsi aperti a tutti coloro che sono soci ed a coloro che si associano.

I corsi si terranno una volta alla settimana di lunedì o giovedì, mattina o pomeriggio, o nel caso in altro giorno da destinarsi. Il costo del corso è di 45,00 €/trimestre ed un trimestre è il periodo minimo di iscrizione.

I corsi, organizzati a partire da settembre o ottobre di quest'anno, per gruppi di 10 persone, saranno istituiti a condizione di avere un minimo di 30 adesioni ed ottenere la conferma della disponibilità dalla professionista.

**NOTA.** Questi corsi non sostituiscono i corsi di ginnastica riabilitativa che continuano ad esser proposti come da tradizione due volte la settimana. E' possibile per chi vuole partecipare un giorno al corso di ginnastica riabilitativa tradizionale ed uno al corso personalizzato con pagamento delle quote relative

Per il Consiglio Direttivo  
il Presidente GIOVANNI PAVAN





## CERTIFICATI DI IDONEITA' AI CORSI.

**Il certificato di idoneità è necessario**, come sapete, per l'iscrizione ai corsi di ginnastica riabilitativa e yoga posturale. Si ricorda che i certificati di idoneità rilasciati anche dai reparti di Cardiologia a seguito di controlli effettuati hanno validità 12 mesi dalla data di emissione. Invitiamo chi ha in programma controlli a richiedere **anticipatamente** questo certificato in occasione di visite di controllo nel reparto di Cardiologia. Il certificato può essere rilasciato anche dal medico di base. Per chi fosse interessato, l'Associazione ha fatto una convenzione con il Poliambulatorio O-Medical, Piazza della Serenissima, 80, 31033 Castelfranco Veneto, Telefono: +39 0423 498588. La convenzione prevede il rilascio del certificato di idoneità previa visita medica ed elettrocardiogramma *al prezzo di € 35,00* in tutto (una copia della convenzione è a disposizione presso la Direzione a chi ne fa richiesta). Vogliamo sottolineare che la richiesta di certificato è a norma di legge, è nell'interesse sia dell'associato che dell'associazione, come pure dei volontari coinvolti che doverosamente devono essere tutelati e del rappresentante legale.

**Training autogeno.** A seguito del largo interesse e partecipazione e con la disponibilità della dott.ssa Alice Bissacco, la Direzione ha deciso di proporre un corso di training autogeno di 4 lezioni da tenersi indicativamente tra ottobre e novembre o in alternativa nella primavera 2025. Il giorno e l'orario verranno definiti appena possibile anche in rapporto alle iscrizioni che perverranno alla segreteria. L'iscrizione prevede *un contributo di 50,00 € da versare anticipatamente al momento dell'iscrizione al corso*. Ciascun corso richiede la partecipazione minima di 10 persone. Per informazioni di dettagli ed iscrizioni, invitiamo a mettersi in contatto con la segreteria, signore Anna e Daniela Sabbadin e Paola Smania.

## I COLLOQUI CARDIOLOGICI - PSICOLOGICI – DIETETICI

Anche quest'anno grazie alla disponibilità del dr. Franco Canel e del dr. Raffaele Terlizzi, a quella della dr.ssa Alice Bissacco, che l'ha confermata anche quest'anno, ed a quella della dr.ssa Chiara Padoan, siamo in grado di offrire ai nostri associati dei colloqui con gli specialisti suddetti. Gli interessati ne devono fare richiesta preventiva tramite la segreteria. Vi invitiamo a mettervi in contatto con la segreteria, signore Anna e Daniela Sabbadin e Paola Smania, che fisserà gli appuntamenti in base alla disponibilità dei professionisti anzidetti. Ricordiamo che i colloqui con i cardiologi sono gratuiti, come pure il **solo** primo colloquio con la psicologa e/o la dietista.

## IL BRACCIALETTO SALVAVITA “HELPCODELIFE”

Malori che hanno colpito nostri associati durante la presenza in sede e, recentemente, durante il soggiorno montano, hanno evidenziato ancora una volta la necessità di avere a portata di mano per il primo soccorso i dati medici fondamentali e le prescrizioni, in modo da indirizzare correttamente e senza perdite di tempo le cure del caso, ma anche di assicurare la “privacy” di ciascuno. Lo strumento per ottenere questi scopi deve essere riconoscibile ed utilizzabile anche all'estero, durare nel tempo ed avere un costo molto contenuto.

Il braccialetto HelpCodeLife risponde totalmente a questi requisiti, perché:

- Contiene i nostri dati personali, le diagnosi e prescrizioni dei medicinali che abbiamo caricato e che vanno aggiornati.
- I dati sono privati ed accessibili solo al personale che ci soccorre tramite lettore del QR Code.
- I dati sono automaticamente tradotti nella lingua del luogo dove si trova la persona.
- **Il costo del braccialetto** nella sua nuova versione esteticamente più valida e funzionale è di soli **14,50 €/cad.**
- L'utilità del braccialetto è ben descritta nella lettera che ci ha scritto ancora nel 2017 il dott. G. Ziggiotto, Direttore U.O. del Pronto Soccorso dell'Ospedale S. Giacomo.

A tutela delle singole persone, dei volontari e dei professionisti che collaborano con l'associazione e dell'associazione stessa, il Consiglio Direttivo ha deciso *di invitare caldamente i soci che intendono partecipare alle attività associative, come ginnastica, gite, soggiorni, ed assimilabili ad acquistare ed attivare il braccialetto salvavita “HelpCodeLife”* nella versione aggiornata al momento dell'iscrizione all'associazione e/o del rinnovo. L'associazione si fa carico di caricare ed aggiornare i dati forniti da quei singoli soci che per qualsiasi ragione non sono in grado di provvedere da soli.



## **RUBRICA DELLA SALUTE - PRENDIAMOCI CURA DEL NOSTRO CUORE**

(i contenuti di questa rubrica sono editi per gentile concessione della “Fondazione Italiana per il Cuore”)

### **ICTUS CEREBRALE**

L'**ictus cerebrale** è una malattia grave che si verifica per l'improvvisa ostruzione o rottura di un'arteria del cervello, con il conseguente danno alle cellule cerebrali dovuto alla mancanza di ossigeno e di nutrimenti portati dal sangue (**ischemia**) o alla compressione dovuta al sangue uscito dall'arteria (**emorragia cerebrale**).

Si parla di **attacco ischemico transitorio** (TIA-Transient Ischaemic Attack) quando l'afflusso di sangue al cervello si interrompe per breve tempo. I TIA sono diversi dagli ictus ischemici perché non sembrano causare danni cerebrali permanenti. Infatti, i TIA si risolvono completamente e rapidamente e le cellule cerebrali non muoiono in grande quantità, almeno non ne muoiono abbastanza da causare cambiamenti che possano essere rilevati dalla diagnostica per immagini del cervello.

I segni e sintomi del TIA sono gli stessi dell'ictus e dipendono dalla zona del cervello interessata.

**L'ictus cerebrale in Italia rappresenta la terza causa di morte**, dopo le malattie cardiovascolari e le neoplasie ed è la prima causa assoluta di disabilità. Rappresenta, inoltre, la seconda forma più comune di demenza e si verifica maggiormente nella popolazione anziana. Ogni anno si calcola che in Italia si verifichino oltre 200.000 nuovi casi di ictus (incidenza 2-3 pazienti/anno/1.000 abitanti) di cui l'80% sono i nuovi casi e la restante parte è costituita dalle recidive.

Come nel caso di un attacco di cuore, **l'ictus può colpire improvvisamente, spesso senza preavviso e senza dolore. L'ictus è una grave emergenza medica e richiede una cura immediata: un intervento rapido, infatti, può ridurre al minimo i danni al cervello e le possibili complicazioni e favorire la riabilitazione e il recupero delle funzioni del paziente.**

**Riconoscere i segni dell'ictus è quindi fondamentale perché bisogna intervenire il più velocemente possibile.**

I sintomi e i segni che devono mettere in allarme sono in genere associati a qualche deficit:

- una debolezza o insensibilità di una metà del volto, di uno degli arti (braccio o gamba) della metà del corpo, che può essere caratterizzata anche da formicolii;
- una difficoltà nell'esprimersi o nel comprendere qualcuno che sta parlando o ancora uno stato di disorientamento;
- una difficoltà nel coordinare i movimenti e nello stare in equilibrio;
- non riuscire improvvisamente a vedere bene da un occhio;
- un mal di testa violento, localizzato e non abituale.

**Alla comparsa improvvisa anche di una sola di queste condizioni si deve richiedere subito aiuto e chiamare i numeri di emergenza 112 o 118.**

## LE GIORNATE DEL CUORE

### **La Giornata Mondiale per il Cuore 2024 – Domenica 29 Settembre 2024**

Come tutti gli anni anche quest'anno, giovedì 29 settembre, verrà celebrata in Italia e nel mondo la Giornata Mondiale del Cuore, coordinata in Italia dalla Fondazione Italiana per il Cuore, membro attivo e rappresentante nazionale della World Heart Federation (WHF) in stretta collaborazione con Conacuore, partner storico di questa iniziativa. La GMC ha lo scopo di sensibilizzare le persone a prendersi cura della salute del proprio cuore.

L'obiettivo principale è quello di prevenire e combattere le malattie cardiovascolari, promuovendo insieme azioni collettive con lo scopo di stimolare le Istituzioni nazionali e locali a focalizzarsi sulla prevenzione cardiovascolare e ad attivarsi concretamente per ridurre la mortalità, prevenire decessi prematuri e salvare vite umane.

La campagna quest'anno ha per titolo

### **“SALUTE è ADERENZA”**

è lo slogan della Giornata Mondiale per il Cuore 2024, proposto dalla Fondazione Italiana per il Cuore, da evidenziare durante la “Giornata” quale invito a diventare protagonisti della nostra salute. E' fondamentale aderire a stili di vita salutari, ai controlli medici periodici e alle terapie, non solo per noi stessi ma anche per i nostri cari e la comunità.

Anche quest'anno la nostra associazione vuole festeggiare la Giornata Mondiale del Cuore in modo speciale per sensibilizzare tutta la popolazione della Castellana al tema del cuore e del benessere cardiaco. Saranno organizzati dei gazebo con dei banchetti di presentazione ed informazione in tutte le località della Castellana dove potremo avere volontari disponibili. Invitiamo i nostri associati a dare adesione all'iniziativa con la loro presenza nei comuni e località di residenza. Per avere più informazioni vi invitiamo a visitare il sito di Conacuore, [www.conacuore.it](http://www.conacuore.it) e della World Heart Association, [www.world-heart-federation.org](http://www.world-heart-federation.org). Per gli interessati suggeriamo di visitare il sito della World Heart Association, c'è la versione in italiano, ricca di informazioni e di stimoli.



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



ADERENTE A



**Conacuore**  
ODV  
COORDINAMENTO NAZIONALE  
ASSOCIAZIONI DEL CUORE

 **AVVISO  
IMPORTANTE**

**ORE 18:00**  
**SALA PATRONATO PIO X**  
**CASTELFRANCO VENETO**  
**BORGO PIEVE**

**CONVEGNO SUL TEMA**

**“LA CARDIOLOGIA  
DELL’OSPEDALE  
SAN GIACOMO SEMPRE  
ALL’AVANGUARDIA”**

**INTERVERRANNO**

**IL DOTT. CARLO CERNETTI**  
**PRIMARIO DEL REPARTO**  
**DI CARDIOLOGIA DEGLI**  
**OSPEDALI DI TREVISO**  
**E CASTELFRANCO VENETO**  
**E ALTRI OSPITI**



Reparto di Cardiologia Ospedale  
di Castelfranco Veneto

**LA GIORNATA MONDIALE**

**DEL CUORE**

**“SALUTE è ADERENZA”**

**29 SETTEMBRE 2024**

**Dalle ore 8:00 alle ore 12:00**

**Saranno eseguiti gratuitamente controlli del  
colesterolo, glicemia, pressione arteriosa,  
saturazione ossigeno nel sangue.**



**Presentarsi a digiuno da almeno 2 ore  
nelle seguenti località:**





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



in collaborazione con



Reparto di Cardiologia Ospedale  
di Castelfranco Veneto

**Presso**



**BARCHESSA  
FOSCARINI**

**Piazza  
11 Febbraio**

Con il patrocinio



Comune di  
Castello di Godego

**LA GIORNATA DEL CUORE**

**A CASTELLO  
DI GODEGO  
DOMENICA**

**27 OTTOBRE 2024**

**DALLE ORE 8:00 ALLE ORE 12:00**

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**





## IL CUORE NELLA LETTERATURA MONDIALE

(A cura di Vincenzo Pelloia)



Le **frasi sul cuore** testimoniano come questa parte del corpo sia stata spesso citata da artisti, letterati, pensatori, cantanti e semplici persone comuni, come sinonimo di passione e sentimento, ma anche come sede dei moti dell'animo e centro dell'amore.

Ecco perché abbiamo ripreso questa rubrica, sollecitati da molti nostri affezionati lettori.

Con la raccolta e l'esposizione di *frasi sul cuore* si vorrebbe stimolare riflessioni sui valori, sulla volontà, sui propositi, sulle intenzioni e sentimenti di ognuno di noi "AMICI DEL CUORE".

### FRASI ED AFORISMI SUL CUORE

**"Di tre cose si rallegra il cuore: la concordia dei fratelli, l'amore dei vicini, l'accordo di marito e moglie".**

**"L'abito della vedova mostra il passato, gli occhi piangono il presente, e il cuore va cercando l'avvenire".**

**"La ragione può avvertirci di quel che conviene evitare; solo il cuore ci dice quel che dobbiamo fare". (Joseph Joubert)**

**"Bisogna che ciò che è umano fiorisca di nuovo. Ognuno di noi deve farsi giardiniere del proprio cuore. (Fabrizio Caramagna)**

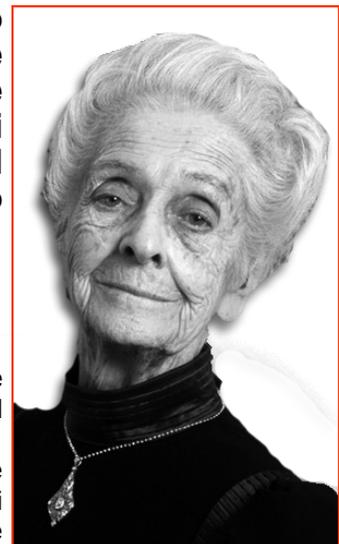
### FRASI CELEBRI SUL CUORE

**"CUORE, ci sarà un tempo in cui ti rifarai di questo vuoto, e giovani parole si tufferanno su di te e le carezze faranno nidi e le speranze metteranno semi nuovi. E il tuo battito tornerà a essere potente e condiviso" (Fabrizio Caramagna)**

**"Il cuore umano a me dà l'impressione di un pozzo profondissimo. Nessuno sa cosa ci sia laggiù. Si può solo cercare di immaginarlo dalle cose che ogni tanto vengono a galla. (Haruki Murakami)**

**"La fantasia non saprebbe inventare tante diverse contraddizioni quante ce ne sono naturalmente nel cuore di ogni uomo". (Francois de La Rochefoucauld)**

**"Tutti dicono che il cervello sia l'organo più complesso del corpo umano, da medico potrei anche acconsentire. Ma come donna vi assicuro che non vi è niente di più complesso del cuore, ancora oggi non si conoscono i suoi meccanismi. Nei ragionamenti del cervello c'è logica, nei ragionamenti del cuore ci sono le emozioni. (Rita Levi Montalcini)**



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](mailto:info@clubamicidelcuore.org).

## **RETE ORGANIZZATIVA**

<b>LOCALITA'</b>	<b>SOCIO DISTRIBUTORE REFERENTE</b>	<b>TELEFONO</b>	<b>RESIDENZA</b>
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 (*)	34288841795	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,**

spero vivamente che l'estate trascorsa sia stata per tutti un periodo di serenità e riposo, nonostante a volte le alte temperature abbiano rappresentato degli ostacoli per la nostra vita sociale. Con la fine di agosto e i primi di settembre riprenderemo le nostre consuete attività, nella speranza di ritrovarci tutti presenti e desiderosi di affrontare la seconda parte dell'anno con lo stesso entusiasmo e la voglia di stare insieme, che tanto bene ci fa.

Come sapete, nel mese di giugno, un nutrito gruppo di associati ha aderito al soggiorno programmato dall'associazione in montagna, ad Andalo (Trento). Dieci giorni trascorsi in un luogo bellissimo, pieno di verde, ed in un clima di amicizia e cordialità che ci aiuta a superare anche i nostri piccoli (o grandi) problemi quotidiani.

Grazie ai proprietari ed al personale dell'Hotel "La Bussola", che ci hanno accolti ed assecondati con premurosa attenzione, il gruppo ha potuto godere di dieci giorni di svago, relax e di un'ottima vita sociale.

Un grazie poi alle nostre infermiere, Luigina e Daniela, che si sono alternate e che hanno rappresentato veramente il valore aggiunto dell'iniziativa. Fondamentale il loro apporto soprattutto in alcune occasioni. Dai soci che avvertono e sperimentano questa protezione e dall'associazione che può contare su questa preziosissima disponibilità, la gratitudine più profonda a Luigina e Daniela.





## Gita a Modena e visita all'acetaia – 15 settembre 2024

Come già a vostra conoscenza, stiamo programmando con l'Agenzia Danieli questa gita per domenica 15 settembre. Partenza ore 8 dal parcheggio ex Foro Boario con arrivo a Modena verso le 11 per iniziare la visita guidata dell'acetaia con degustazione e successivo pranzo presso il ristorante con menù tipico. Nel pomeriggio passeggiata in centro a Modena, centro che sa affascinare per quel misto di innovazione e tradizione che lo caratterizza, con il suo splendido Duomo, il Palazzo Comunale ed il seicentesco Palazzo Ducale, oggi sede della prestigiosa Accademia Militare. Rientro in serata. Il costo individuale di partecipazione (con 40 partecipanti) viene fissato in euro 65,00 e comprende: viaggio in pullman Gran Turismo, visita guidata e degustazione in un'acetaia e pranzo in ristorante.

**Verificare se vi sono ancora disponibilità di posti, telefonando alla nostra segreteria (0423/732483).**





## Rappresentazione teatrale per domenica 10 novembre 2024

Cari soci, anche per quest'anno è nostra intenzione offrirvi una rappresentazione teatrale. Nel nostro splendido Teatro Accademico, abbiamo già fissato per la **domenica 10 novembre, con inizio ore 17,00** – una brillante commedia. La compagnia “**I Bottegai**” di Cadoneghe, che fin da subito ha aderito con entusiasmo alla nostra proposta, porterà la **commedia: “7 donne e un mistero”**. Si tratta di un giallo comico e surreale in cui 7 donne sono sospettate contemporaneamente di aver ucciso Marcello, l'unico maschio presente in casa. Tutto si svolge la vigilia di Natale, mentre fuori imperversa una bufera di neve. Durante la commedia si scoprirà che tutte le donne hanno un segreto ed un motivo per volere Marcello morto. Ma, una volta svelati i loro segreti, spetterà al pubblico scoprire chi è l'assassino.

**Vi invitiamo quindi a partecipare, chiamando per la prenotazione la nostra segreteria (tel. 0423/732483).**



## Pranzo sociale – domenica 8 dicembre 2024

Vi invitiamo a prendere nota che quest'anno stiamo programmando il tradizionale pranzo sociale per la domenica 8 dicembre 2024, inizio ore 12,30.

Stiamo prendendo accordi con il ristorante “Rino Fior” di Salvarosa per menù e costi.

A seguire ci sarà la consueta lotteria con ricchi premi. Sarà l'occasione per uno scambio di auguri potendo contare sulla presenza, oltre che vostra, anche del corpo volontari che in diverse occasioni assicurano il loro aiuto ed il loro sostegno all'associazione.

Sull'argomento vi terremo informati.

Un cordiale saluto.



## ● LE RICETTE DEGLI AMICI DEL CUORE

Cari amici del cuore,

in vista del prossimo autunno, gli “amici del cuore dell’alto vicentino” ci propongono questo piatto: “orzotto con zucca e funghi”. Un piatto veramente saporito e gustoso.

Buon appetito!

### Orzotto con Zucca e funghi



Perfetto per servire qualcosa di diverso dal classico risotto, ma molto più semplice da preparare, perché l'orzo perlato non ha bisogno di tutte le cure che invece richiede la preparazione di un risotto. Zucca e funghi, si abbinano alla perfezione, dando vita ad un piatto saporito e gustoso.

**Tipologia:** Primo Piatto

Metodo di Cottura: Stufatura  
Stagionalità: Autunno/Inverno

**Informazioni nutrizionali**  
(per porzione)

Calorie: 303  
Proteine: 11 g  
Grassi: 7,6 g  
Carboidrati: 51,3 g  
Colesterolo: 5,5 mg

**Ingredienti per 2 persone**

- Orzo perlato (120 g)
- Zucca (250 g)
- Funghi freschi o surgelati (120 g)
- Mezza cipolla piccola
- Uno spicchio d'aglio
- Brodo vegetale leggero
- Olio di oliva Extra Vergine (10 g)
- Formaggio grattugiato (10 g)
- Prezzemolo, sale e pepe



**1** Tagliare la cipolla a fettine sottili e la zucca a dadini.

**2** In un tegame far cuocere in poco brodo vegetale i pezzetti di zucca e la cipolla.

**3** Unire l'orzo perlato e mescolare bene. Aggiungere il brodo vegetale bollente (400 ml circa), mescolare, coprire e lasciar cuocere per 20-25 minuti (aggiungere altro brodo se asciuga troppo).

**4** Far cuocere i funghi puliti e tagliati a pezzi in una padella con olio, acqua/brodo e aglio per 10 minuti.

**5** Unire i funghi all'orzo e zucca, aggiungere altro brodo e lasciar cuocere ancora 5 minuti.

**6** Ultimata la cottura spolverizzare con prezzemolo tritato, pepe e, se gradito, un cucchiaino di grana.

**Varianti:**  
Al posto del prezzemolo è possibile utilizzare del timo e aggiungere dei semi tostati (di zucca, girasole...) e/o dei pinoli.





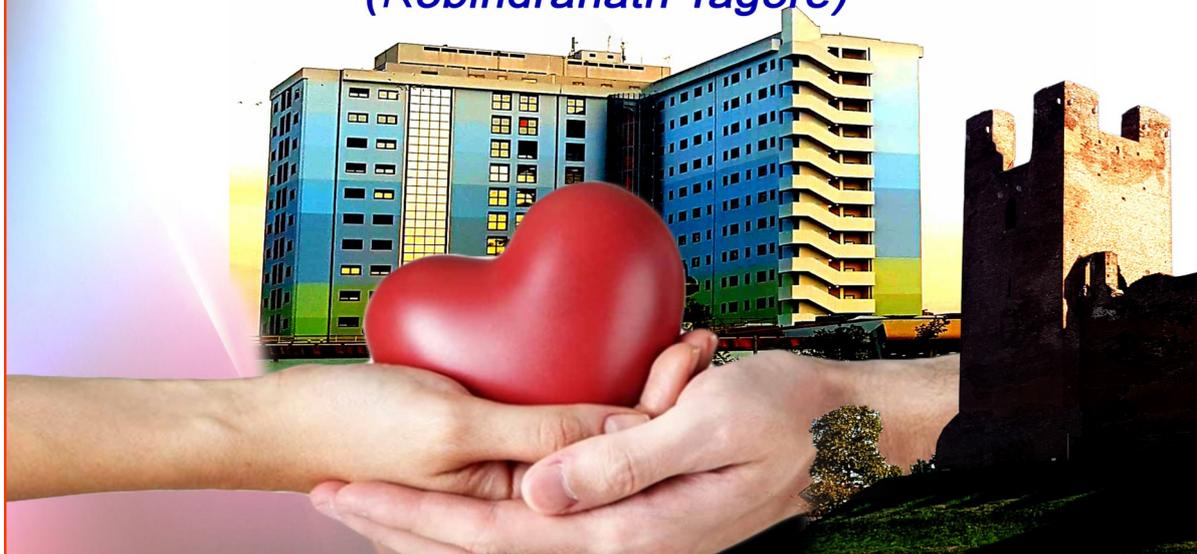
Associazione ODV  
**CLUB  
AMICI  
del  
CUORE**  
CASTELFRANCO VENETO

Via Dei Carpani 16/Z  
31033 Castelfranco Veneto (Tv)  
[www.clubamicidelcuore.org](http://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](mailto:info@clubamicidelcuore.org)

Vi invitiamo a visitare il sito internet: [www.clubamicidelcuore.org](http://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**