



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

aderente a



Conacuore
O D V

ORDINAMENTO NAZIONALE
ASSOCIAZIONI DEL CUORE

QUESTIONI DI CUORE

MARZO 2025

**DOMENICA
27 APRILE 2025**

ASSEMBLEA
dei soci
2025 **ORDINARIA**

**PRESSO
LA SALA CONFERENZE
PATRONATO PIO X^o
IN BORGO PIEVE
CASTELFRANCO VENETO**



**ALL'INTERNO
ULTERIORI INFORMAZIONI**

**Carissimi soci,
l'Assemblea di domenica 27 aprile è un importante
momento per la nostra vita associativa ed è anche
una bella occasione per parlare di noi, condividere
obiettivi e progetti in un mondo in continuo e rapido
cambiamento.**

Per questo vi aspetto numerosi.

A presto!

**IL PRESIDENTE
Giovanni Pavan**

SOMMARIO

	pagina
Notizie utili	3
Editoriale Presidente <i>Giovanni Pavan</i>	4 - 6
Rubrica soci	7 - 9
Rubrica della salute	10 - 13
Il cuore nella letteratura mondiale	14
Rete organizzativa	15
Vita associativa	16 - 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

Iscrizioni

Dal 1° gennaio 2025 il costo della tessera socio è di euro 20,00, aumentato di 5,00 euro 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 IT89I0839961564000000065036 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

da Lunedì a Venerdì: dalle ore 8:30 alle ore 11:30

POMERIGGIO

Lunedì e giovedì: dalle ore 15:30 alle ore 19:00
(con i corsi di ginnastica)

CONTROLLI PERIODICI NELLA NOSTRA SEDE

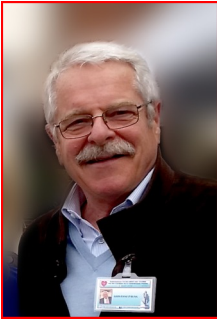
Ricordiamo che i prossimi prelievi per il controllo del livello di colesterolo, glicemia e saturazione dell'ossigeno saranno effettuati lunedì 26 maggio 2025,

dalle ore 8:00 alle 11:00 e dalle 15:00 alle 18:00



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.

desidero anzitutto ricordare la figura di Daniela Sabbadin che dal 13 dicembre dello scorso anno è in stato di coma irreversibile a causa di un infarto. Persona generosa, aperta, disponibile con gli altri e insieme attenta alla salute, grazie alla sua competenza ed alle sue doti è stata una colonna della Cardiologia Emodinamica dell'Ospedale S. Giacomo per lunghi anni. Andata in pensione ha accettato di farsi carico della Segreteria Infermieristica della nostra associazione apportando la sua competenza, dinamicità ed entusiasmo. E' in un letto dell'ospedale, ma per noi è ancora qui nei nostri cuori e vogliamo ricordare il suo sorriso e disponibilità con questa foto



Alla famiglia tutta la nostra solidarietà e vicinanza.

Un grazie di cuore a nome di tutti gli associati e del Direttivo ad Anna Sabbadin che ha deciso di continuare a collaborare con l'associazione prendendo il testimone della sorella Daniela. Un grazie di cuore a Paola Smania che ha fronteggiato con competenza ed impegno la situazione nonostante avesse cominciato da poco. Un grazie e profonda riconoscenza a Luigina Colbalchini che ha dato la sua disponibilità vista la situazione di emergenza createsi ed è ritornata a presidiare la segreteria soci con la sua bontà ed esperienza.



Il nuovo anno è iniziato con grande impegno di tutti. Stiamo vivendo una sorta di passaggio da un periodo caratterizzato da certe persone ad uno nuovo anche con nuovi volontari e nuove procedure, cercando di mantenere continuità di stile e di servizi ai nostri associati. Il calendario è già fitto di impegni e tra di essi emerge *l'assemblea ordinaria dei soci convocata il 27 Aprile c.a. per approvare il bilancio dell'esercizio al 31/12/2024, la relazione delle attività e il bilancio preventivo per l'anno in corso. Trovate la convocazione dell'assemblea 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.

La prossima assemblea è un passaggio di verifica importante per la nostra associazione. 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, come pure 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, ma anche dal contributo che ciascuno di voi ha dato con la tessera annuale, con la frequenza alle attività, il voto in assemblea e non ultimo il raccontare a parenti ed amici le sue esperienze nell'associazione.

L'anno si è chiuso con le iscrizioni ferme a 528 soci al 31 12 2024 sostanzialmente in linea con l'anno precedente, ma dobbiamo considerare il valore molto positivo visto che ci sono state 88 nuove iscrizioni a fronte di numerose cessazioni per le ragioni più diverse.

Nel corso dei primi due mesi dell'anno abbiamo avuto complessivamente 24 nuove iscrizioni e 260 rinnovi. 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, con una presenza media di 75 persone a fronte di 121 iscritti.

Nella seconda metà di Marzo e la prima metà 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.

Le Giornate del Cuore nel 1° semestre dell'anno sono programmate: a Castelfranco Veneto domenica 4 maggio al Patronato Pio X in Borgo Pieve e domenica 18 Maggio a Riese Pio X in occasione del Festival della Salute in collaborazione con la locale Amministrazione.

La "**Rubrica della Salute - Prendiamoci cura del nostro cuore**" approfondisce il tema dell'ipertensione arteriosa e racconta come il colesterolo LDL viene asportato dal nostro sangue.

Le associazioni CONACUORE e FEDERAZIONE TRIVENETO CUORE vengono ricordate brevemente all'interno soprattutto per i nuovi soci.

Come in ogni numero di "Questioni di Cuore" riportiamo la rete organizzativa di volontari sul territorio della Castellana che distribuiscono il notiziario e facilitano il contatto tra associati ed associazione.

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.

Un grande dovuto e meritato grazie a tutti i volontari dell'associazione, ai referenti di zona, e lasciatelo scrivere anche ai membri del consiglio direttivo e al revisore dei conti. Con la loro dedizione, competenza e passione, continuano ad assicurarne la vita e lo sviluppo dell'associazione 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 collaborano anche quest'anno con noi.

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 2024, 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.

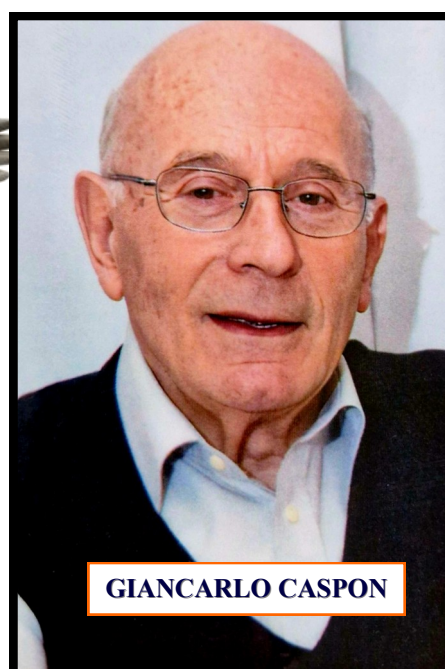
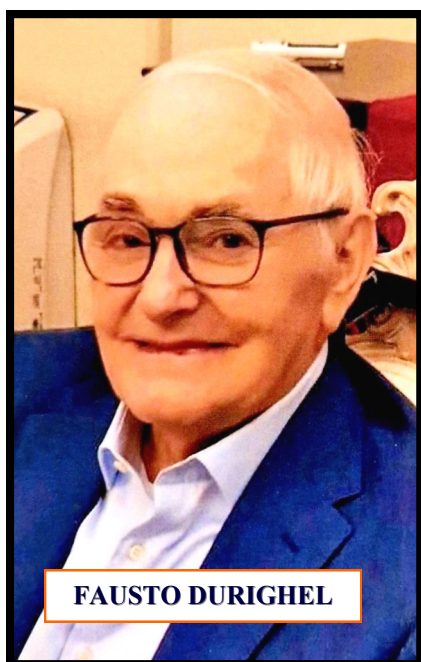
Vogliamo guardare a questo nuovo anno con un messaggio di fiducia e di speranza nel futuro, fiducia e speranza che vanno coltivate con l'ottimismo della volontà e con il contributo di ciascuno di noi volontari, ma anche e soprattutto di voi soci.

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.

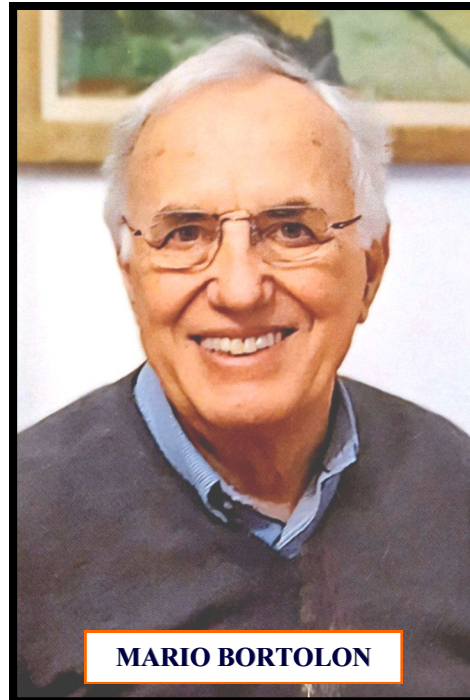


RICORDIAMO

Anche in quest'ultimo periodo abbiamo purtroppo reso l'ultimo saluto ad alcuni nostri amici: Fausto Durighel, Annamaria Stocco e Giancarlo Caspon. A loro va la nostra gratitudine per i tanti anni di vicinanza al sodalizio e per aver concorso, chi in un modo chi in altro, a far crescere la nostra associazione. Alle famiglie rinnoviamo le espressioni del nostro cordoglio.



Nel mese di gennaio abbiamo salutato anche Mario Bortolon, nostro socio-volontario, che negli ultimi due anni si era reso disponibile a portare il proprio importante contributo presso la nostra segreteria-soci. Abbiamo così potuto contare sulla sua preparazione, esperienza e gentilezza. Ricordandolo con profonda gratitudine, ci stringiamo ancora alla famiglia con le più sentite condoglianze.



MARIO BORTOLON



Ricordiamo altresì la signora Gianna Pinarello Cernetti, madre del nostro primario dott. Carlo, venuta a mancare lo scorso 28 dicembre. A Carlo e famiglia rinnoviamo le più sentite ed affettuose condoglianze.



GIANNA PINARELLO



CONVOCAZIONE ASSEMBLEA DEI 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 CONVOCAT A,

per domenica 27 aprile 2025 alle ore 7:00 in prima convocazione

**e per DOMENICA 27 aprile 2025 alle ore 09,30 in SECONDA CONVOCAZIONE,
L'ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI** con il seguente ordine del giorno

- 1. Relazione del Presidente sul Bilancio Sociale con riferimento alle attività svolte al 31 dicembre 2024;**
- 2. Lettura del Bilancio Consuntivo al 31 dicembre 2024: situazione patrimoniale e conto economico;**
- 3. Relazione del Presidente dell'organo di controllo sul bilancio 2024;**
- 4. Discussione ed approvazione del bilancio 2024;**
- 5. Lettura ed approvazione del bilancio preventivo 2025;**
- 6. Nomina Organo di Controllo monocratico;**
- 7. Varie eventuali.**

N.B.: chi volesse prendere visione del bilancio consuntivo 2024 e di quello preventivo 2025, 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, 25 febbraio 2025

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.raanch'egli/ella socio/a della stessa Associazione a rappresentarlo/la a tutti gli effetti di legge all'assemblea ordinaria dei soci del 27 Aprile 2025, conferendogli/le i necessari poteri dando per rato e valido il suo operato.

Castelfranco Veneto, 27 Aprile 2025

IL/LA DELEGANTE
firma

RUBRICA DELLA SALUTE - PRENDIAMOCI CURA DEL NOSTRO CUORE

L'IPERTENSIONE ARTERIOSA

L'ipertensione arteriosa, chiamata spesso anche solo ipertensione, consiste nella presenza di elevati valori della pressione del sangue all'interno del circolo arterioso. Si tratta di una condizione potenzialmente pericolosa per il nostro organismo e rappresenta un fattore di rischio per patologie gravi quali ictus, infarto del miocardio, scompenso cardiaco, aneurismi delle arterie, malattia arteriosa periferica (o vasculopatia periferica), insufficienza renale cronica e retinopatie. Vari studi inoltre dimostrano che anche modeste elevazioni della pressione arteriosa si associano a una riduzione dell'aspettativa di vita.

Per pressione arteriosa si intende la forza che viene esercitata dal sangue contro le pareti delle arterie. Ad ogni battito del cuore il sangue viene pompato attraverso le arterie in tutto il nostro corpo. Quando il cuore si contrae il sangue passa nelle arterie: in questo momento si riscontra il livello più elevato di pressione (pressione "sistolica" o "massima"). Tra un battito e l'altro il cuore si rilassa e si riempie di sangue ed abbiamo nelle arterie il momento in cui la pressione è più bassa (pressione "diastolica" o "minima").

La pressione arteriosa si misura generalmente al braccio: vengono riportati i due valori di pressione quello massimo e quello minimo e l'unità di misura sono i millimetri di mercurio, mmHg (es: 120/80 mmHg).

Si parla di ipertensione arteriosa quando i valori di pressione sono uguali o superano i 135/90 mmHg (i livelli limite possono variare di poco in base alle diverse Linee Guida per l'ipertensione).

La maggior parte dei pazienti ipertesi non presenta sintomi specifici, questo è il motivo per cui l'ipertensione è stata soprannominata "killer silenzioso". Questo accade quando la pressione aumenta in modo progressivo e l'organismo si abitua a valori sempre un po' più alti e non presenta alcun segno o sintomo di allarme. Quando vi sono dei sintomi, questi non sono specifici e spesso possono essere sottovalutati o imputati ad altre possibili cause. I più comuni sono: mal di testa, capogiri, ronzii alle orecchie, disturbi della vista, affaticamento e palpitazioni.

Controllare regolarmente la pressione arteriosa e mantenerla entro i livelli raccomandati è fondamentale per la salute. È anche importante seguire costantemente eventuali raccomandazioni e terapie prescritte dal proprio medico così come lo è mantenere 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

INFARTO E ICTUS, COSÌ IL COLESTEROLO LDL SI LEGA AL SUO “NETTURBINO” E VA VIA DAL SANGUE

(Da Repubblica del 16.12.2024 a cura di *Federico Mereta*)

Avete presenti i camion della nettezza urbana? Arrivano, prendono i cassonetti, li svuotano e portano via i rifiuti. Se ovviamente non si trova il giusto “contatto” con i contenitori da svuotare, l'immondizia rimane. E si accumula. Anche per il colesterolo cattivo, fattore causale dell'infarto, nel nostro corpo accade qualcosa di simile. Ci sono recettori che, legandosi ad una proteina fondamentale del colesterolo LDL, in qualche modo lo bloccano. Così poi può essere trascinato via dal sangue, senza depositarsi al suo interno contribuendo a formare nel tempo le placche aterosclerotiche. Se questo meccanismo non funziona a dovere, lo stesso colesterolo “cattivo” tende ad accumularsi nei vasi. E quindi, nel tempo, a favorire la comparsa dell'infarto e dell'ictus.

Una ricerca americana, apparsa su *Nature*, svela per la prima volta cosa accade in questo “incontro” invisibile tra proteina del colesterolo LDL e recettore dedicato. E soprattutto indica ciò che succede quando questo fenomeno non si verifica. Gli scienziati del *National Institute of Health (NIH)*, coordinati tra gli altri da Alan Remaley e Joseph Marcotrigiano, sono riusciti a “fotografare” il fenomeno. Una scoperta che apre la via a trattamenti specifici, caso per caso. E non solo nelle forme di ipercolesterolemia su base genetica.



Visualizzati i segreti dell'incontro tra la proteina base delle LDL ed il suo recettore. In futuro, possibili nuovi approcci terapeutici. Intanto uno studio clinico italiano rivela come migliorare l'aderenza alle cure nei casi più gravi

COORDINAMENTO DEL VOLONTARIATO DELLA CASTELLANA

Nel mese di dicembre al Teatro Accademico è stato presentato il libro “TRAGUARDI RAGGIUNTI?”, autori Davide Girardi e Paola Bolzonello. Presenta i risultati di una ricerca sociologica. **(vedi locandina)**

Il ricavato dalla vendita serve a finanziare le attività sociali ed i programmi del Coordinamento.



Cari soci,
il libro, autori Davide Girardi e Paola Bolzonello editore Ethosjob e con l'introduzione del nostro presidente Giovanni Pavan è stato realizzato su incarico del Coordinamento del Volontariato della Castellana allo scopo di fare una fotografia realistica della realtà del nostro territorio, dove benessere e sacche di vulnerabilità in crescita si intersecano e di dare alla sua classe politica e dirigente una visione di medio-lungo periodo.
Il volume contiene i risultati di una indagine sociologica condotta nell'area castellana con la collaborazione dei Servizi Sociali dei Comuni e con il contributo di numerosi soggetti, associazioni e realtà territoriali testimoni della realtà del nostro territorio.
Il libro è acquistabile al prezzo di 18,00 euro presso la nostra segreteria e presso il Coordinamento del Volontariato della Castellana e nelle librerie della città: Massaro, Mondadori e Ubik.

GIORNATE DEL CUORE

La Giornata del Cuore di Castelfranco si terrà il 4 Maggio 2025 presso il Patronato Pio X in Borgo Pieve. 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 Giornata del Cuore di Riese Pio X si terrà il 18 Maggio 2025 negli spazi organizzati di “casa Riese” ed in concomitanza con il locale “Festival della Salute” promosso dall'Amministrazione Comunale. 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.

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 delle riflessioni sui valori, sulla volontà, sui propositi, sulle intenzioni e sentimenti di ognuno di noi "AMICI DEL CUORE".

FRASI CELEBRI ED AFORISMI SUL CUORE

-“Da te, gli uomini, disse il Piccolo Principe, coltivano cinquemila rose nello stesso giardino e non trovano quello che cercano... e tuttavia quello che cercano potrebbe essere trovato in una sola rosa o in un po' d'acqua ma gli occhi sono ciechi. Bisogna “cercare con il cuore”. (Antoine de Saint- Exupery).

-“Non puoi scegliere come, quando e di chi innamorarti. Il cuore non ha modo tempo e conoscenza: è fatto per amare, non per ragionare. (Luciano Sante Manara).

-“Finché ci sarà altro amore nell'amore, ci ruberemo il cuore all'infinito. (Massimo Bisotti).

- “Il cuore di una donna non muta col tempo, né si altera col passare delle stagioni. Il cuore di una donna combatte a lungo, ma non muore quel cuore è fedele a se stesso, imperturbabile, placido e sicuro di sé; su di esso la primavera rimane primavera e l'autunno è autunno, fino alla fine del tempo. (Khalil Gibran).

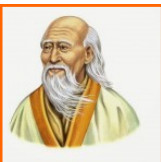
-“Se vuoi essere felice ascolta il tuo cuore, perché esso racchiude tutte le risposte che cerchi.”(Sergio Barberèn).

-“Di tutte la passioni l'amore è la più forte, perché attacca contemporaneamente il cuore, la testa e i sensi” (Lao Tzu).

- “Conserva l'amore nel tuo cuore. Una vita senza amore è come un giardino senza sole dove i fiori sono morti.” (Oscar Wilde).



-“Per esserci pace nel mondo, deve esserci pace fra le nazioni. Per esserci pace nelle nazioni, deve esserci pace nelle città. Per esserci pace nelle città, deve esserci pace tra i vicini. Per esserci pace tra vicini, deve esserci pace in casa. Per esserci pace in casa, deve esserci pace nel cuore.” (Lao Tzu)



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 altre persone.

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.

CONACUORE E IL PROGRAMMA NOCI

Anche quest'anno abbiamo rinnovato l'adesione a CONACUORE che è il Coordinamento nazionale delle associazioni di volontariato dei cardiopatici, presenti in Italia. Ne ricordiamo in sintesi la funzione.

Le iniziative principali di CONACUORE 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

LA FEDERAZIONE TRIVENETO CUORE

Vogliamo ricordare agli associati da tempo e far brevemente ai nuovi anche la Federazione Triveneto Cuore alla quale la nostra associazione aderisce. Essa è 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 forza e rappresentanza anche a livello istituzionale 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.

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	ZANELLATO 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
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,

il tempo di trascorrere la domenica 8 dicembre in piena serenità con il pranzo sociale, ecco che la vita ci ha messo davanti ad una pagina molto dolorosa: il dramma che ha colpito la nostra Daniela e la sua famiglia, evento doverosamente ricordato nel suo editoriale dal nostro presidente.

Ci fa piacere, e ci commuove, pubblicare la foto di quel giorno che la ritrae nel suo splendido sorriso con le "sue" infermiere e con la dott.ssa Colangeli.



Ma la vita deve continuare e ne è esempio il lavoro in favore dell'associazione che sta portando avanti la sorella Anna. Grazie!

Con Anna quindi abbiamo potuto trascorrere la tradizionale uscita in Cortellazzo e Negrisia per il pranzo di pesce e visita alla cantina “Le Rive”. Una cinquantina di soci ha potuto così godere di uno splendido sabato (15 febbraio) passato in compagnia e con la possibilità per alcuni nuovi associati di sperimentare nuove conoscenze e verificare la positività di queste iniziative.





continua



13 APRILE 2025 – DOMENICA DELLE PALME

SANTUARIO MADONNA DEL FRASSINO - PESCHIERA DEL GARDA - SIRMIONE

Viene confermato anche questo tradizionale appuntamento, molto apprezzato da voi soci. Domenica 13 aprile (domenica delle Palme) parteciperemo alla Santa Messa delle ore 10 presso il Santuario Madonna del Frassino in Peschiera del Garda e, dopo il pranzo in ristorante, avremo la possibilità di visitare, con salutare passeggiata, la rinomata città di Sirmione. Già una settantina si sono iscritti e vi sono quindi ancora posti disponibili nel secondo pullman. Ricordiamo che l'Agencia Danieli ci propone questa gita per un costo complessivo di euro 65,00. La segreteria (0423/732483) rimane a disposizione per ogni ulteriore informazione.



SOGGIORNO AD ANDALO (TRENTO) DAL 12 AL 22 GIUGNO 2025

Cari soci,
in considerazione delle positive esperienze degli anni scorsi, siamo a riproporvi un soggiorno di 10 giorni presso l'hotel "la Bussola" di Andalo (Trento), precisamente dal 12 al 22 giugno 2025. Costo giornaliero del soggiorno: pensione completa (incluse bevande ai pasti): euro 72,00 a persona in camera doppia (la singola ha un supplemento di euro 15,00), più tassa di soggiorno. Da quantificare (in base al numero delle adesioni) il costo del viaggio in pullman, per chi lo prenota. Ci fa piacere portare alla vostra attenzione i lusinghieri giudizi espressi dai soci che, per il passato, hanno sperimentato il soggiorno. L'associazione garantisce la presenza di infermiera per l'intero periodo. Si ritiene fattibile il citato soggiorno con l'adesione di almeno una trentina di presenze. La segreteria rimane a disposizione per ogni ulteriore chiarimento (0423/732483).



PROPOSTE CULTURALI 2025

Cari associati, ci preghiamo sottoporre alla vostra attenzione alcune proposte culturali che si potrebbero realizzare nel corso dei prossimi mesi di aprile/maggio. Sono quattro idee, per le quali abbiamo bisogno di conoscere il vostro interesse per meglio scegliere la, o le mete, e calibrare lo sforzo organizzativo relativo.

Prima proposta: “Chiese aperte a Treviso”: Tale progetto nasce nel 2019 con l'intento di far conoscere le bellezze conservate in alcune chiese di Treviso, alle quali si sono ultimamente aggiunte anche il nostro Duomo e la chiesa di San Giacomo Apostolo. La proposta è visitare con l'aiuto della guida, dottoressa Simonetta Baratto, queste nostre due chiese e scoprire così opere d'arte di indubbio valore artistico e comprendere il percorso storico che nei secoli è stato fatto dalle nostre comunità. Tempo da dedicare: circa un'ora e mezza. Offerta libera.



Seconda proposta: visita di villa Barbaro a Maser.

Certamente nota a tutti, villa “Barbaro”, sorta a metà 500 su idea di Daniele Barbaro, nobile veneziano, e di Andrea Palladio. Di notevole pregio gli affreschi di Paolo Veronese. Costo biglietto d'ingresso: 7,00 euro a persona per gruppi con almeno 20 persone.



Terza proposta: visita alla Gipsoteca canoviana di Possagno.

Anche questo museo noto a tutti è stato recentemente rimesso a nuovo e quindi si presenta nella sua magnificenza offrendo al visitatore i modelli in gesso ed i bozzetti di argilla del grande scultore Antonio Canova. Per la visita si è resa disponibile a fare da guida la nostra signora Bianca Carlesso. Costo biglietto di ingresso: 10,00 euro a persona per gruppi con almeno 20 persone.



Quarta proposta: passeggiata alle sorgenti del Sile. Il nostro associato dott. Giovanni Zanon si propone di accompagnarci in questo angolo di natura incontaminata nel cuore della nostra pianura. Propedeutico alla passeggiata, il dott. Zanon è altresì disponibile a tenere un incontro sul tema, avendo così modo di farci conoscere il grande valore naturalistico del sito. Non vi sono spese.



La segreteria (0423/732483) rimane a disposizione per conoscere il vostro interesse.

A tutti il più cordiale saluto.

● LE RICETTE DEGLI AMICI DEL CUORE

Cari amici del cuore,
dopo le "pere al vino rosso" del numero scorso, ecco un altro dolce molto buono, poco calorico e facilmente digeribile: "mele a sorpresa". Grazie ai nostri amici dell'alto vicentino per questa ricetta. Buon appetito!



Mele a sorpresa

La pasta fillo è una pasta ottenuta impastando solo acqua e farina e risulta quindi molto meno calorica e molto più digeribile di una pasta sfoglia o brisee o frolla. Viene solitamente tirata in fogli trasparenti e cotta singola o in strati sovrapposti... il risultato è una sfoglia croccante che si adatta a svariati usi, sia per il dolce che per il salato.

Tipologia: Dolce
Metodo di Cottura: al forno o in tegame
Stagionalità: tutto l'anno

Informazioni nutrizionali
(per porzione)
Calorie: 208
Proteine: 2,4 g
Grassi: 6,2 g
Carboidrati: 38 g
Colesterolo: 12,5 mg

Ingredienti per 2 persone

- Mele piccole (2)
- Zucchero (1 cucchiaio)
- Pasta fillo (2 fogli)
- Burro (10 g)
- Granella di noci (1 cucchiaio)
- Zucchero a velo (q.b.)



- 1 Sbucciare le mele, togliere i torsoli e tagliarle a pezzetti (o a fettine).
- 2 In una casseruola cuocere lo zucchero con un po' d'acqua fino a farlo imbiondire, quindi, aggiungere le mele e farle cuocere per circa 15 min.
- 3 Mettere il burro a scaldare in una casseruola a fuoco lento o in microonde (per pochi secondi).
- 4 Tagliare ciascun foglio di pasta fillo in quattro quadrati, ungere ciascun quadro con il burro fuso, sovrapporre in modo disordinato 3 quadri, ri-
- 5 A cottura ultimata toglierli dallo stampino e farli raffreddare.
- 6 Riempirli con le mele, cospargerli di granella di noci e spolverizzare con zucchero a velo. Servire subito.

Varianti:
I cestini si possono riempire anche con della frutta fresca.





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

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

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

90001180265



**Lenoci
del
cuore**

per la prevenzione e la ricerca
sulle malattie cardiovascolari



MI ID

**BRACCIALE
SALVAVITA**



helpcodelife.

HELP



Info

per avere informazioni su attività associative, gite e passeggiate potete rivolgervi in palestra ai n. 0423 732314 - 0423 732483 (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