

l'informacuore



**AMICI
del
CUORE**
ALTO VICENTINO
ONLUS

Trimestrale di informazione - Anno 15° nr. 2 - apr/mag/giu/lug/ago/set 2016 - Amici del Cuore Alto Vicentino ONLUS
Iscrizione al Registro Regionale del Volontariato nr. VI0387 - Sede Legale: Via Boldrini, 1 - 36016 Thiene (VI).
Sede Operativa: Via Tito Livio, 30/C - 36015 Schio (VI) - Codice Fiscale: 93017110243 - info@amicidelcuorealtovicentino.org
www.amicidelcuorealtovicentino.org - Federata a "Triveneto Cuore" e Aderente a "Conacuore" - Progetto Grafico: Rettangoloaureo.it

Il cammino della "Via dell'acqua"

Dopo 8 mesi di preparazione fisica intensa, noi partecipanti della palestra di Malo ci sentivamo pronti per affrontare...

Leggi tutto l'articolo a pag. 4

Linee guida per una sana alimentazione...

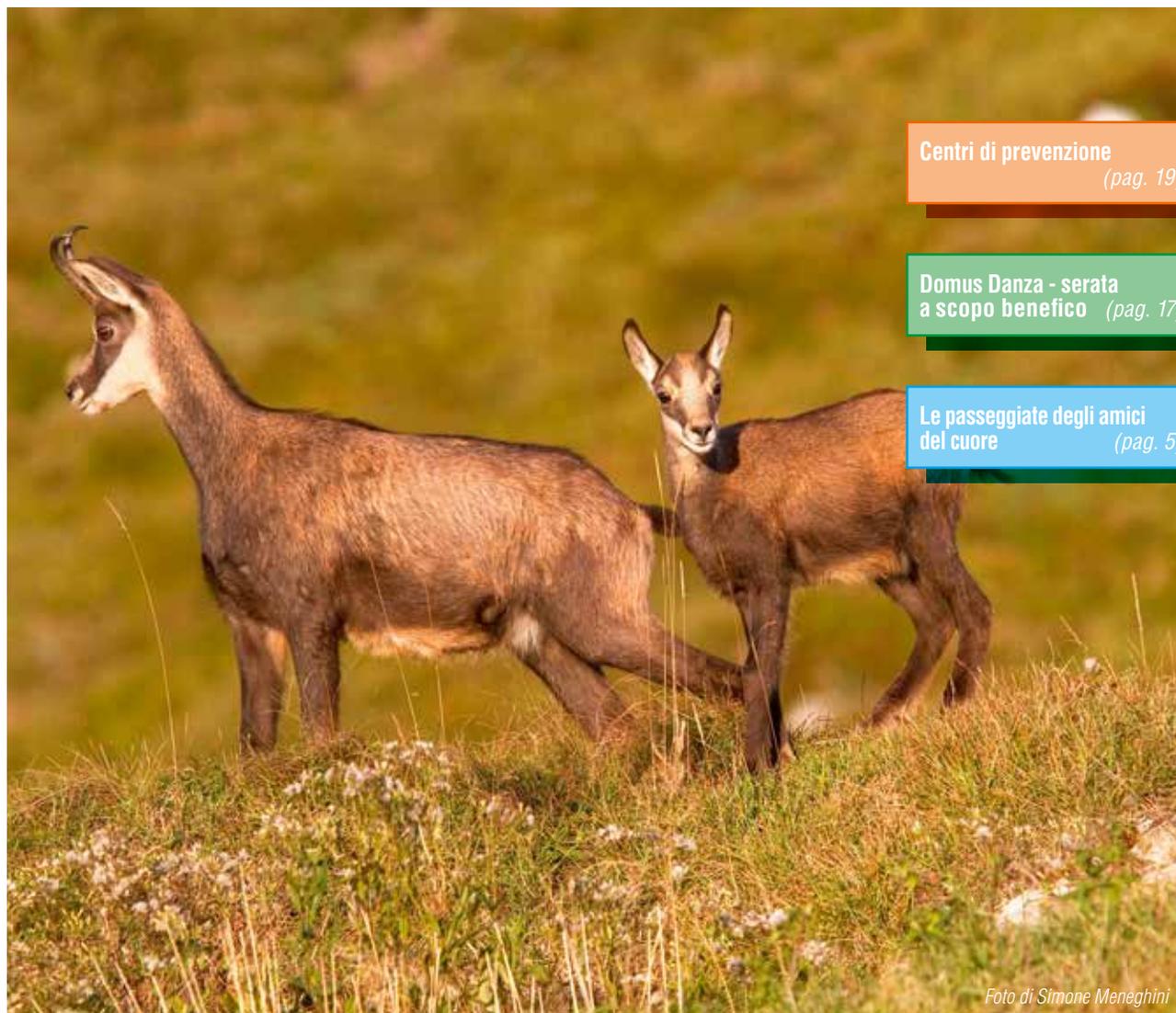
I legumi (piselli, fave, fagioli, ceci, lenticchie, soia) sono i semi delle piante appartenenti alla famiglia delle...

Leggi tutto l'articolo a pag. 6

Tanti sassolini

Eccomi qua a raccontare le emozioni della gita, come mia consuetudine. 28 maggio; al mattino...

Leggi tutto l'articolo a pag. 12



Centri di prevenzione
(pag. 19)

Domus Danza - serata a scopo benefico
(pag. 17)

Le passeggiate degli amici del cuore
(pag. 5)

Foto di Simone Meneghini

Sommario

Memo per i prossimi mesi	2
Editoriale del Presidente	3
Il cammino della “Via dell’acqua”	4
Le passeggiate degli amici del cuore	5
Linee guida per una sana alimentazione italiana	6
Relazione del Consiglio Direttivo sulle attività svolte nell’esercizio 2015	8
Tanti sassolini	12
Informazioni per gli Associati	14
Referti online	14
Gesto di alto contenuto sociale	14
Decine di milioni di confezioni di farmaci finiscono ogni anno nella spazzatura	14
Incontro all’Eremo	15
“Benvenuto” ai nuovi soci	16
Domus Danza - serata a scopo benefico	17
Ginnastica di Mantenimento	
Calendario dei Corsi a Malo e Zanè	18
Centri di prevenzione	19

Redazione

Hanno collaborato alla preparazione de *L’Informa cuore*: Adriano Pastore, Valeria Munaretto, Gisella Paolin, Loretta Pauletto, Teresiano Rizzato.

Le foto sono di: Giorgio Ballico, Donovan Ciscato, Guido Dal Maso, Giuseppe Manea, Simone Meneghini, Adriano Pastore.

I brani da pubblicare vanno inviati a:
info@amicidelcuorealtovicentino.org



Memo per i prossimi mesi

Segnaliamo agli Associati le attività realizzate nei mesi di aprile/settembre e le attività programmate per il restante trimestre:

Realizzate:

- **martedì 13 settembre:** incontro al Palasport di Zanè con gli interessati all’attività fisica;
- **giovedì 15 settembre:** analogo incontro al Palasport del Centro Giovanile Parrocchiale di Malo;
- **lunedì 19 settembre:** Consiglio Direttivo in Sede;
- **sabato 24 settembre:** Gita di Autunno a Ferrara;
- **domenica 25 settembre:** Festa delle Associazioni a Villaverla;

Da realizzare:

- **lunedì 3 ottobre:** inizio attività fisica nei Palasport di Malo e Zanè – periodo 2016/2017;
- **sabato 15 ottobre:** G.E. Triveneto Cuore a Monselice;
- **lunedì 17 ottobre:** Consiglio Direttivo in Sede;
- **venerdì 21 e sabato 22 ottobre:** conferenza e mattinata di prevenzione a Cogollo del Cengio;
- **martedì 25 ottobre:** consueto Incontro di Autunno con i Referenti;
- **venerdì 11 e sabato 12 novembre:** conferenza e mattinata di prevenzione a Thiene - Quartiere della Conca;
- **lunedì 14 novembre:** Consiglio Direttivo in Sede;
- **lunedì 14, martedì 15 e mercoledì 16 novembre:** distribuzione de “Le Noci del Cuore” presso l’Ospedale Alto Vicentino di Santorso e presso il Centro Sanitario Polifunzionale di Thiene;
- **sabato 19 novembre:** Corso di Rianimazione Cardiopolmonare presso l’Ospedale Alto Vicentino di Santorso;
- **sabato 3 dicembre:** Corso di Rianimazione Cardiopolmonare presso l’Ospedale Alto Vicentino di Santorso;
- **lunedì 5 dicembre:** Consiglio Direttivo in sede;
- **sabato 10 dicembre:** Pranzo degli Auguri a Fara Vicentino;
- dicembre – venerdì/sabato (data da definire) conferenza/mattinata di prevenzione a Villaverla;
- dicembre – **prima quindicina** - distribuzione de “i Calendari del Cuore” nelle scuole del territorio.



Editoriale del Presidente

Care Amiche, Cari Amici,

chiedo scusa a tutti voi per non avere editato L'Informacuore del secondo trimestre e fatto uscire in ritardo questo del terzo trimestre 2016: è la prima volta che accade in quindici anni!

Lo scorso mese di aprile ho subito un intervento di rivascularizzazione presso l'Ospedale Alto Vicentino di Santorso e, conseguentemente, l'attività associativa ha subito un rallentamento. Molti Associati hanno telefonato manifestando stupore per la mancata edizione: li ringrazio per l'affezione dimostrata e confido che l'Associazione recuperi il tempo perduto.

Nell'Editoriale del secondo numero de L'Informacuore del 2015 avevo proposto alcuni spunti di riflessione in merito alla riorganizzazione della Sanità Veneta. Segnalavo alcuni punti di forza ed alcuni di debolezza. Auspicavo una riduzione del numero delle ULSS Venete come già praticato da altre Regioni. Le decisioni della Regione Veneto sono andate ben oltre le aspettative: le 21 ULSS sono scese a 9 ed è stata decisa l'incorporazione dell'ULSS 4 Alto Vicentino nell'ULSS 3 di Bassano del Grappa. Da questa fusione nascerà l'ULSS 7 "Pedemontana".

Speriamo che questi accorpamenti producano non soltanto recuperi di carattere economico ma anche e soprattutto benefici nella qualità delle cure, obiettivo primario della sanità pubblica.

Nei mesi scorsi la stampa nazionale ha trattato l'argomento della prevenzione, campo nel quale la nostra Associazione svolge un ruolo importante attraverso i Centri di Prevenzione, le serate/mattinate di formazione e informazione, l'attività fisica protetta, corsi di vario genere e molto altro ancora.

Trattasi di una partita – quella della prevenzione – che si vince giocando d'anticipo sulla malattia: più precoce e precisa è la diagnosi, più efficace e meno impegnativa è la cura.

La tutela della salute della popolazione – "faccio in modo che tu non ti ammali" – deve essere il caposaldo del sistema sanitario altrimenti ci troveremo in un sistema incapace di far fronte alla richiesta di esami diagnostici e preventivi della medicina moderna. Di qui le liste di attesa, i costi dei ticket che penalizzano i cittadini meno abbienti, le difficoltà di erogare servizi in alcune aree del Paese.

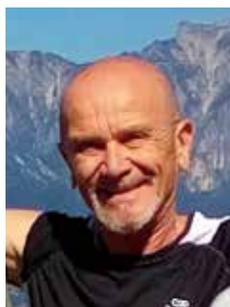
La cultura della prevenzione non si è sviluppata infatti in modo omogeneo tanto che si è creata un'Italia a due velocità, con molte Regioni che si sono organizzate per visite ed esami tempestivi, e altre che sono rimaste indietro.

Altro argomento trattato è la medicina difensiva. Si sta infatti diffondendo rapidamente la tendenza di pazienti e familiari a fare causa al proprio medico per qualsiasi dubbio sull'operato del medesimo. Il risultato è che molti vivono nella paura di essere trascinati in Tribunale e per questo scelgono di prescrivere esami che possano dimostrare che tutto il possibile è stato fatto. Il medico rischia di fare ciò che lo tutela di più invece di ciò che è nel reale interesse del paziente.

Siamo quindi di fronte ad una minaccia per la qualità del nostro sistema sanitario che, fino ad ora, sta resistendo nella sua eccellenza grazie soprattutto alle doti umane e scientifiche dei propri medici.

Adriano Pastore

Il cammino della “Via dell’acqua”



Dopo 8 mesi di preparazione fisica intensa, noi partecipanti della palestra di Malo ci sentivamo pronti per affrontare, come percorso di fine anno, “il cammino di Santiago” o “la via Francigena”. Purtroppo, le due nostre “tutors”, Daniela e Vittoria, la pensavano diversamente e hanno optato per il cammino “la Via dell’acqua”, percorso un po’ più breve, da Valli a S. Antonio, ma non

meno bello anzi e, soprattutto, ricco di storia e cultura.

Partiti in auto dal parcheggio della palestra del Centro Giovanile di Malo, ci siamo poi ritrovati a Valli dove, lasciati gli automezzi, ci siamo incamminati per “la via dell’acqua” ascoltando prima, con attenzione, la storia e l’importanza di questa via dall’esposizione delle nostre brave guide volontarie Edda e Daniela.

La prima parte del percorso è stata senza dubbio quella più interessante come storicità e cultura, dove abbiamo potuto vedere come erano e come funzionavano i primi magli azionati sfruttando la potenza dell’acqua e come veniva tagliata la legna con una sega messa in movimento attraverso un ingegnoso sistema a valle di un mulino alimentato dall’acqua.

In questo contesto, oltre che all’esposizione delle due nostre guide, abbiamo potuto apprezzare la preparazione tecnica del nostro collega Roberto con interventi tecnici davvero importanti.

Nel frattempo il nostro “taxi driver” Bruno, autentica rivelazione di altruismo e generosità, si preoccupava di farci trovare a circa metà percorso uno spuntino con pane, salame (poco) e formaggio (poco) con mezzo bicchiere di vino (poco): il poco è per rassicura-



re le nostre tutors, mogli o mariti, ed i nostri... dottori.

Come tutti i gruppi importanti che si rispettano, venivamo spesso immortalati dal nostro fotografo ufficiale Luigi che, sono convinto, ci farà vedere qualche bell’insieme, qualche bel scorcio e, perché no, magari anche qualche scoop.

Nel frattempo, rifocillati e ritemprati nel corpo e nello spirito, affrontavamo la seconda parte del percorso sicuramente la più difficoltosa tant’è che il nostro “taxi driver” Bruno, su invito delle nostre due “tutors”, si caricava in macchina le nostre Cip & Ciop, ovvero Olga e Gianna, dando loro un passaggio fino alla agognata meta.

Il cammino attraverso le ridenti contrade si snodava fiancheggiando il Leogra che ci accompagnava con il suo caratteristico gorgoglio mentre il nostro sguardo spesso andava alla splendida visione del Pasubio e Piccole Dolomiti che si stagliavano su un azzurro unico del cielo.

All’orario del pranzo eravamo puntuali alla meta dove ci attendeva il giusto corollario della giornata: un accogliente ristorante dove abbiamo potuto assaggiare la specialità della casa, il “giro gnocchi”.

Graditissima sorpresa la presenza al pranzo anche del presidente dell’Associazione Adriano che, nonostante le sue difficoltà, non ha voluto mancare all’annuale appuntamento.

Cos’altro dire se non ancora una volta ringraziare quanti con il loro prodigarsi hanno fatto sì che questa esperienza risultasse veramente bella ed arricchente, in modo particolare a Daniela e Vittoria, le nostre generose e brave “tutors”.

Teresiano



Le passeggiate degli amici del cuore



Sabato 09\04\16 è stata programmata una passeggiata con partenza da Casale, frazione di Cogollo del Cengio, per raggiungere la chiesa di S.Agata, sita nella stessa località percorrendo un sentiero fattibile in una novantina di minuti. Il bollettino meteorologico indica probabilità di pioggia e proprio all'ora convenuta, il cielo è più che mai incerto e minaccioso. Ciò nonostante una ses-

santina di persone sono pronte per incamminarsi, sorridenti, entusiaste, anche se con il naso frequentemente girato all'insù. Ma è primavera, la giornata è mite, la natura, tutta si è risvegliata, le piante e i cespugli sono fioriti, altri sono coronati da verdissime foglie, tutto è uno sfolgorio di vita. È impossibile resistere, difficile è non essere attratti da tanta magnificenza; ognuno sente quasi il bisogno di farne parte, di immedesimarsi con essa cercando beneficio da tanta linfa vitale. Le lievi titubanze, se c'erano, scompaiono; il gruppo parte compatto sicuro della scelta fatta; non c'è il sole, minaccia pioggia, ma l'aspettativa è forte, allettante, un piccolo rischio ne vale proprio la pena. Il percorso è abbastanza scorrevole, la meta

non è poi così lontana, l'allegria, la serenità, la gioia di stare in compagnia è quasi palpabile, è contagiosa, così gli amici del cuore diventano amici dello sconosciuto che gli cammina accanto, perché non tutti si conoscono, ci sono sempre volti nuovi, così loro diventano amici degli uccelli canterini che stanno preparando il nido, dell'aria che sfiora dolcemente il viso, dei sassi che calpestanto ma che ignorano, delle nuvole in cielo che li accompagnano ma che non lasciano cadere nemmeno una lacrima, questi amici del cuore, ora, si sentono amici del mondo intero. La meta prefissata, come accennato, è la chiesa di Sant'Agata, molto antica, risalente all'epoca longobarda del VI sec e spettatrice di tante nostre vicende storiche, contadine, belliche e di fervore cristiano, nonché testimone dell'accordo, del XII sec., stipulato, in seguito alla caduta dell'imperatore Federico Barbarossa, tra i nascenti comuni che proprio tra le sue mura il 31/07/1202 si trovarono a ripartire i terreni, siti alla dx. e alla sx. dell'Astico, tra la diocesi di VI e di PD, patto tuttora vigente. Dopo circa 3 ore di cammino, tutto il gruppo si trova presso il circolo sportivo di Casale per un pranzo frugale ma assai gustoso e genuino sapientemente allestito da generosi volontari e volontarie che fa dimenticare il tempo nuvoloso, la stanchezza per chi la sente e qualche dolorino che la camminata ha ridestato. Tutti assaporano il cibo con gusto, si dissetano con il delizioso vinello e non rinunciano ai dolci, che trovano non si sa come, sempre spazio nello stomaco sazio; il tutto accompagnato da tante, tante chiacchiere e da tanti, tanti sorrisi che ogni viso sereno esprime libero e spontaneo. A pensarci bene, in fondo in fondo, sono proprio questi semplici ritrovi conviviali a dare molte soddisfazioni, sono come dei toccasana, anzi, sono proprio loro i nostri veri Amici del Cuore.

Loretta Pauletto



Passeggiata sulla strada del trenino - 12/03/16



Monte Erio - 09/07/16



Sant'Agata, Cogollo del Cengio - 09/04/16

Linee guida per una sana alimentazione italiana

INRAN: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione



*Dott.ssa Valeria Munaretto
(Servizio di Riabilitazione
Cardiologica "CardioAction")*

I legumi

I legumi (piselli, fave, fagioli, ceci, lenticchie, soia) sono i semi delle piante appartenenti alla famiglia delle Papilionacee e sono una miniera dal punto di vista nutrizionale. Per alcune popolazioni per secoli i legumi hanno rappresentato l'unica alternativa proteica alla carne, ed è interessante notare che tra questi popoli le patologie cardiovascolari e il cancro non avevano un'incidenza rilevante come nei Paesi più ricchi e "carnivori". I legumi sono tra i vegetali più ricchi di proteine di discreto valore*, hanno un'elevata quantità di amido che li rende una buona fonte ener-

getica, una discreta quantità di fibra alimentare, sia «insolubile» (soprattutto cellulosa, localizzata prevalentemente nella buccia esterna), capace di regolare le funzioni intestinali, sia «solubile» o «formante gel», capace di collaborare al controllo dei livelli di glucosio e di colesterolo nel sangue, di saziare e di migliorare il funzionamento dell'intestino. La quantità di vitamine del gruppo B (B1, B2 e niacina), ferro, calcio e potassio sono tra le più alte tra tutti i vegetali. I legumi, con l'eccezione della soia, contengono pochi grassi (2-4%).

I legumi vengono consumati sia allo stato fresco che allo stato secco. Ovviamente i legumi freschi, rispetto a quelli secchi, hanno un contenuto di acqua molto superiore (dal 60 al 90% contro il 10-13% di quelli secchi) e quindi, a parità di peso, un contenuto proteico, glucidico e calorico inferiore. I legumi di maggior uso alimentare e più diffusi nel nostro Paese sono: fagioli, piselli, ceci e lenticchie, ma è bene ricordare che tra di essi ci sono anche la soia, le fave, i lupini e le arachidi.



Digeribilità e tollerabilità dei legumi

È nozione comune che il consumo di quantità rilevanti di legumi provochi sviluppo di gas intestinali (flatulenza) e altri disturbi digestivi.

La causa va ricercata nella presenza nei legumi stessi di particolari carboidrati (raffiniosio, stachiosio e verbascosio) che non vengono allontanati con la cottura e non possono essere digeriti. Nel nostro intestino mancano gli enzimi specifici in grado di attaccare tali molecole, le quali sono invece degradate ad opera della flora batterica intestinale con produzione di gas. A questo disagio si può porre rimedio abituando un po' alla volta il nostro intestino al consumo di legumi; ammolandoli per 12-24 ore (cambiando l'acqua almeno 1-2 volte); non aggiungendo sale né durante l'ammollo né durante la cottura (il sale indurisce l'involucro del seme); aggiungendo un pizzico di bicarbonato o di aromi digestivi quali semi di

finocchio, alloro, salvia o rosmarino nell'acqua di cottura in modo che la buccia, fonte di tutti i disagi, si ammorbidisca, facilitando la digestione.

I legumi vanno cotti a lungo, in quanto contengono dei fattori antitidigestivi (fattori antitriptici) che impediscono la digestione del prodotto crudo.

Nei legumi sono contenute anche notevoli quantità di fitati, sostanze «antinutrizionali» capaci di legarsi chimicamente a diversi minerali (calcio, ferro, zinco, ecc.), riducendone l'assorbimento. Esiste poi un fenomeno particolare di intolleranza ai legumi, detto «favismo»: si tratta di una malattia ereditaria provocata dalla mancanza di un enzima specifico capace di neutralizzare gli effetti nocivi di certe sostanze tossiche (vicina, convicina) presenti nelle fave. Il consumo di fave provoca nei soggetti affetti da questa malattia delle crisi emolitiche (rottura dei globuli rossi del sangue). Il favismo è diffuso in particolari aree geografiche e, nel nostro Paese, soprattutto in Sardegna.

La lista dei legumi e le loro proprietà nutrizionali

I ceci sono quelli più calorici: contengono il 6% di grassi, (mentre fagioli, piselli e lenticchie l'1-2%) e carboidrati.

I ceci aiutano a ridurre l'omocisteina, un aminoacido che, se presente in quantità eccessiva nel sangue, aumenta la possibilità di infarto ed ictus. I ceci contengono anche saponine, sostanze che aiutano a eliminare trigliceridi e colesterolo dall'intestino, contribuendo a mantenere in salute cuore e arterie.

Un piatto di pasta e ceci, per via dell'abbinamento legumi e cereali, contiene tutti gli aminoacidi essenziali, come una bistecca, che però contiene anche i dannosi grassi saturi ed il colesterolo, non presenti nelle proteine vegetali. Inoltre, rispetto ad una bistecca, un piatto di pasta e ceci produce minori scarti durante il metabolismo affaticando meno i reni.

Nella cucina araba il cece è l'ingrediente principale dell'hummus (una salsa ideale da spalmare sul pane o sulle carni) e in quella toscana della farinata.

Così come per gli altri legumi, i ceci sono più digeribili se privati dell'involucro che li avvolge.

I fagioli, soprattutto quelli rossi, con il loro ricco contenuto di ferro, di potassio e di fibre, sono efficaci nel controllo della pressione e contro il colesterolo. I fagioli sono anche ricchi di calcio. Attenzione alla qualità che si sceglie: i fagioli migliori sono quelli toscani (zolfini, toscanelli e coco), quelli del Nord Italia (i più conosciuti sono i Lamon) e tra quelli esteri i migliori sono i Lima. Studi recenti sui fagioli rivelano che il consumo abituale di questo legume migliora la pressione e riduce il peso.

Le fave contengono la L-dopa, un aminoacido che contribuisce a regolare l'umore alzando la quantità di dopamina presente nel cervello. Le fave contengono anche i fitoestrogeni, ormoni vegetali con azione preventiva nei confronti dei tumori femminili e delle malattie cardiovascolari.

La buccia delle fave, essendo molto ricca di fibra insolubile, può risultare fastidiosa durante la digestione, ma basta sbollentarle per qualche minuto per sbucciarle facilmente e risolvere così il problema. Si possono anche arrostitire e tagliare a metà come si fa con le caldarroste.

Le lenticchie sono i legumi più digeribili e antiossidanti e contengono i lignani, fitoestrogeni che contribuiscono a potenziare il

LEGUMI SECCHI*	Energia Kcal/100	Proteine g/100	Lipidi g/100	Glucidi	Vitamine	Minerali
Ceci	316	21	6,3	47	B1 e PP	Fe e Ca
Fagioli	293	22	1-2	47-51	B1 e PP	Fe e Ca
Fave	310	21	3	53	B1 e PP	Fe e Ca
Lenticchie	291	23	1	51	B1 e PP	Fe e Ca
Piselli	286	22	2	48,2	B1, B9 e PP	Fe e Ca
Soia	407	37	19	23	B1 e PP	Fe e Ca
Arachidi	600	29	49	9	B1 e PP	Fe e Ca

* il contenuto in proteine, grassi e carboidrati dei legumi secchi è circa doppio rispetto a quelli freschi (minore % di acqua) che sono però più ricchi di vitamine e sali minerali. Il peso dei legumi secchi aumenta di circa 3 volte con la cottura.

sistema immunitario. Le lenticchie collaborano a tenere sotto controllo la pressione, a prevenire l'insorgenza di tante forme tumorali e, come tutti i legumi, ad abbassare i livelli del colesterolo "cattivo". Le lenticchie contengono fosforo, calcio, potassio, ferro e la vitamina PP (la cui carenza causa la pellagra).

Si possono acquistare secche (vanno messe in ammollo una notte) o in barattolo: prima di cucinarle bisogna lavarle sotto il getto dell'acqua. Tra le qualità più pregiate si segnalano quelle di Castelluccio, piccole e saporite, la qualità rossa, detta "egiziana" (molto diffusa in Oriente dove viene venduta senza la pellicina), quella verde di Altamura, più grande di quella comune, adatta per i contorni.

I piselli sono meno calorici degli altri legumi grazie ad un maggior contenuto di acqua, soprattutto nella versione fresca.

I piselli sono ricchi di ferro, calcio, potassio, fosforo e vitamina C; inoltre, contengono isoflavoni che hanno effetti preventivi dell'osteoporosi e delle malattie cardiovascolari. L'unico difetto dei piselli è l'effetto acidificante sull'organismo, quindi è opportuno non esagerare nel consumo.

I fagioli di soia (azuki) sono ricchi di isoflavoni e fitoestrogeni che hanno un potere preventivo nei confronti dei tumori ormono-dipendenti come quelli dell'ovaio, dell'endometrio e della mammella, ma anche della prostata nell'uomo. L'attività degli isoflavoni viene esercitata anche contro i sintomi medio-lievi della menopausa (in particolare le vampate di calore) e della sindrome premestruale. La soia è inoltre il legume più ricco di calcio e, rispetto al latte, in 100 grammi di soia c'è più calcio che in 100 ml di latte. La soia ha un indice glicemico molto basso (20) che ci aiuta a tenere basso il livello di insulina. La soia è ricca di proteine ad alto valore biologico, anche se non raggiunge quelle della carne, e grassi insaturi e polinsaturi. In commercio troviamo la soia secca (da ammorare e bollire) ma anche i germogli, i fagioli di soia, il tempeh (la "carne di soia" ottenuta dai semi di soia gialli fermentati), il tofu (il "formaggio" di soia), il latte, il miso (un condimento che si ottiene dalla fermentazione della soia e di un cereale).

La quantità giornaliera consigliata di fagioli, per sfruttarne l'effetto antitumorale, è di 50 g. Gli azuki si trovano facilmente nei negozi di alimentazione naturale... attenzione però: la maggioranza della soia in commercio è transgenica; bisogna accertarsi che non si tratti di soia modificata geneticamente.

Concludendo... appare chiaro che relegare i legumi alla categoria dei contorni è assolutamente riduttivo... I legumi sono alleati della prevenzione e mangiarne 3-4 porzioni la settimana (meglio se biologici) significa ridurre l'incidenza delle malattie cardiovascolari e di molte patologie degenerative.

I legumi inoltre, sono alimenti economici e "solidali" dato che possono essere utilizzati posto della carne risparmiando risorse naturali ed economiche. Per produrre un chilo di carne bovina occorrono infatti ben 16 chili di grano e soia; l'energia consumata per produrla è dieci volte superiore a quella necessaria per produrre proteine vegetali.

Fonti:
 Bianchi, *Io mi voglio bene*, Milano, Mondadori, 2015
 Riefoli, *Mangiar sano e naturale*, Cesena, Macroedizioni, 2011
 Cinzia Malaguti - www.cinziamalaguti.it
 A Comprehensive Meta-analysis on Evidence of Mediterranean Diet and Cardiovascular Disease: Are Individual Components Equal?. Grosso G, Marventano S, Yang J, Micek A, Pajak A, Scalfi L, Galvano F, Kales SN. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2015 Nov 3:0.
 Ricetta e foto di Franco Zampieri – *Unità Operativa di Nutrizione – SIAN – Ulss4 "Alto Vicentino"*



Relazione del Consiglio Direttivo sulle attività svolte nell'esercizio 2015

Care Amiche/cari Amici,
porgo un caloroso benvenuto agli Associati presenti, alla d.ssa Licia Sartori - Direttore Sanitario ULSS 4 Alto Vicentino -, al dr. Bartolomeo Chiominto - Direttore Unità Funzionale trapianto cardiaco dell'Azienda Universitaria Integrata di Verona - e al dr. Bortolo Martini - Direttore U.O.C. di Cardiologia - nonché socio fondatore.

Il Consiglio Direttivo presenta oggi il consuntivo delle attività svolte nel 2015 che rappresenta il coronamento del triennio appena trascorso, nella speranza di avere bene adempiuto al mandato ricevuto nel 2013.

Il C.D. ha sempre operato nel più puro spirito di servizio tenendo bene a mente la missione sociale cioè la diffusione della cultura della prevenzione e della riabilitazione cardiologica e la comunità nella quale siamo inseriti. Quanto realizzato rappresenta quindi un intenso lavoro di squadra che gli Organi Associativi portano avanti da nove anni ormai.

Prima di presentare le iniziative realizzate, desidero ringraziare tutti coloro che hanno collaborato per la buona esecuzione delle medesime scusandomi sin d'ora se dovessi dimenticare qualcuno:

- ringrazio quindi i componenti il Consiglio Direttivo, il Collegio dei Probiviri ed il Revisore Unico per la collaborazione sempre ampiamente dimostrata;

- ringrazio i Referenti di Zona e i Volontari dei Centri di Prevenzione che lavorano con competenza e passione a favore della Comunità di riferimento: donne e uomini che operano a titolo assolutamente gratuito;

- ringrazio il dr. Bortolo Martini, il personale medico e infermieristico della Cardiologia, il team di CardioAction, il team di Emodinamica, le professioniste che seguono le palestre di Zanè e di Malo per le attenzioni che riservano ai partecipanti all'attività fisica.

È anche merito di tutte queste persone se l'Associazione ha raggiunto il livello di diffusione, di visibilità e di apprezzamento di cui andiamo orgogliosi.

Passo ora ad illustrare l'attività svolta nel 2015 suddividendola, come di consueto, nei tre filoni principali. Non sarà una semplice elencazione ragionieristica ma un vissuto che ha coinvolto ULSS 4 Alto Vicentino, Amministrazioni Comunali, Parrocchie, Consigli di Quartiere e altre Associazioni.

Panoramica dell'Assemblea Ordinaria del 2 aprile 2016





Direttore Sanitario d.ssa Licia Sartori

Prevenzione

omissis

In questa ottica cosa è stato fatto:

- hanno continuato a lavorare i tredici Centri di Prevenzione che sono attivi grazie alla disponibilità di un centinaio di Volontari che mettono a disposizione competenze, energie e tempo;

- sono stati realizzati otto incontri formativo/informativi a Fara Vicentino, Thiene/Cappuccini, Carrè/Chiuppano, San Vito di Leguzzano, Velo d'Astico, Breganze, Santorso/Oasi Rossi, Villaverla con successive mattinate dove sono stati effettuati elettrocardiogrammi, oltre ai consueti controlli metabolici e pressori;

- lo scorso mese di settembre siamo stati presenti sia a Thiene che a Villaverla per l'annuale incontro con le Associazioni di Volontariato;

- abbiamo partecipato – per l'ottavo anno consecutivo - alla campagna nazionale "Le noci del Cuore" che ci ha visto presenti nell'Ospedale Alto Vicentino di Santorso ed il cui ricavato è andato a sostenere il Fondo PRICARD che finanzia la ricerca sulle malattie cardiovascolari;

- abbiamo continuato a realizzare il progetto denominato "La mia salute in tasca" che ha incontrato un grande interesse presso gli Associati e non solo, grazie all'impegno di Gian Pietro;

- abbiamo distribuito i "Calendari del Cuore" - quest'anno arrivati a 1200 copie - contenenti messaggi educativi indirizzati alla popolazione in età scolare ed editati da Conacuore. È stata ulteriormente ampliata la platea dei destinatari e contiamo di coprire tutte le aule del territorio.

Non mi stancherò mai di sottolineare la *"gratuità come elemento distintivo dell'essere volontario"*.

Riabilitazione/mantenimento

Prosegue l'attività fisica di mantenimento svolta nei Pala-sport di Zanè e di Malo dove operiamo con il prezioso sostegno della Direzione Generale dell'ULSS 4 Alto Vicentino. Siamo attestati sulla capienza massima di 150-160 cardiopatici: sottolineo che siamo l'unica tra le Associazioni nel Triveneto che organizzano e gestiscono un'attività fisica "protetta" in locali esterni all'ambiente sanitario, con una partecipazione regolare, un costante turnover annuo e con un rigido protocollo d'accesso stilato in collaborazione con il dr. Martini e il dr. Bordin. Tale risultato costituisce un motivo di orgoglio e di soddisfazione per la qualità dell'attività e per i risultati raggiunti (finora assenza quasi totale di recidiva).

omissis

Ritengo doveroso ribadire che tutto questo viene svolto con il sostegno finanziario dell'ULSS 4 senza il quale sarebbe molto più difficoltoso promuovere tale preziosa attività a vantaggio dei cardiopatici.

Continuano le passeggiate settimanali e i partecipanti costituiscono un gruppo a geometria variabile oscillante tra le 30 e le 70 persone.

Attività Associativa e Socializzazione

Sono stati realizzati due incontri conviviali: il primo il 21 marzo, in occasione dell'Assemblea Ordinaria, ed il secondo il 5 dicembre con il tradizionale Pranzo degli Auguri.

Sono state effettuate due gite sociali: la prima a Innsbruck e lago di Aachen, la seconda al Collio Sloveno e... Caporetto che hanno visto la consueta folta partecipazione di Associati, familiari ed amici.

Continua la pubblicazione del notiziario "L'Informacuore" – giunto al suo quindicesimo anno di vita - che viene editato a colori in 1800 esemplari per quattro numeri annui. Rappresenta un indubbio sforzo economico però confidiamo nel sostegno di sponsor che ci aiutino a coprire il costo complessivo.

Non possiamo dimenticare i 36 Referenti che seguono gli Associati che hanno superato il numero di 1600: quando abbiamo iniziato il nostro mandato nel 2013 erano 1280.

omissis

Anche nel 2015 non sono stati dimenticati coloro che non possono usufruire di cure mediche di base; considerando il diritto ad essere curati un bene primario sono stati elargiti - sempre attraverso il CUAMM di Padova - 9.000,00 a copertura del Corso di Laurea in Medicina - durata sei anni - di uno



studente mozambicano presso l'Università di Beira;
- nel novembre 2015 abbiamo contribuito a sostenere un dispensario all'interno della foresta congolese con un esborso di € 1.000,00.

L'importo complessivo delle donazioni eseguite negli ultimi sei anni - corrispondenti a due mandati triennali - ammonta ad oltre € 95.000.

omissis

La nostra Associazione si sostiene dunque grazie al lavoro e alla collaborazione di molte persone che adempiono quotidianamente ai loro impegni con umiltà e senso di responsabilità.

La condivisione di intenti e la compattezza sin qui dimostrata, sono i presupposti affinché nel prossimo futuro l'Associazione possa sviluppare ulteriori iniziative di qualità.

Cari Amiche/Cari Amici,

voglio proporvi ora alcune riflessioni sulla contingenza che stiamo attraversando:

- l'U.O.C. di Cardiologia è tuttora separata fisicamente in cinque parti per cui è impossibile realizzare le necessarie e possibili sinergie con un doveroso recupero di costi. Non posso esimermi dal segnalare questa carenza in quanto noi pazienti desideriamo essere accolti e curati appropriatamente e, quando questo accade, dobbiamo principalmente ringraziare la qualità professionale e umana del personale: ricordiamoci sempre che non sono solo le strutture a fare una buona sanità ma anche le persone!

- a completamento della Cardiologia sarebbe utile ed opportuno disporre della Aritmologia Interventistica in quanto sarebbero disponibili la maggior parte delle attrezzature oltre al professionista qualificato formatosi presso l'Ospedale San

Raffaele di Milano;

- l'U.O.S.D. di Emodinamica dovrebbe essere attiva 24 h come dall'impostazione originaria predisposta dell'ex D.G. dr. Domenico Mantoan e come riportato nel BUR (Bollettino Ufficiale Regionale) del mese di luglio 2014. A cosa è servito spendere centinaia di migliaia di euro se non viene attuato quanto previsto? e questo si chiamerebbe operare per il bene comune? abbiamo ricevuto segnalazioni da parte di Associati che sono in attesa di essere ricoverati da più di due mesi.

A tale riguardo vi informo che lo scorso 24 marzo sono state superate le 1000 angioplastiche eseguite presso l'Ospedale Alto Vicentino di Santorso a partire dal trasferimento avvenuto nell'aprile 2012;

- negli ultimi mesi dello scorso anno è stato reso operativo l'abbinamento del Servizio di Medicina dello Sport al Servizio di Riabilitazione Cardiologica "CardioAction" e il personale fa riferimento al medesimo Coordinatore Infermieristico dr. Rudi Longhi con piena soddisfazione degli utenti e del personale. In tal modo sarà possibile realizzare quelle sinergie operative che avevamo auspicato sin dall'inizio della proposta;

- abbiamo anche completato la realizzazione della piccola palestra e della sala relax con esborso superiore a € 15.000,00; purtroppo la palestra non è ancora operativa per... mancanza di personale! Siamo in presenza di un'assurdità: un'Associazione si fa carico di un'attività propria dell'Ente Pubblico, con donazione regolarmente accettata dal medesimo Ente, che tuttavia non riesce ad utilizzarla.

E poi parliamo di sprechi in altre parti del Paese!;

- come sapete dal 1° gennaio alla guida della nostra ULSS c'è un Direttore Generale che risiede a Bassano e che svolge a Thiene la funzione di Commissario. Le direttive regionali prevedono che l'ULSS 4 Alto Vicentino venga incorporata dall'ULSS 3 di Bassano del Grappa. Ovviamente si sostiene che le eccellenze verranno tutelate e salvaguardate: ma questo è un motivo che personalmente - nella mia attività lavorativa - ho sentito centinaia di volte. Come sapete provengo dal mondo del credito dove ho attivamente partecipato ad innumerevoli fusioni per incorporazione. Conosco bene le modalità operative: l'aggravante consiste nel fatto che il mondo sanitario è impregnato di iniziative che molto spesso non contribuiscono ad agevolare la soluzione dei problemi;

- colgo l'occasione per dare il più ampio sostegno dell'Associazione al Servizio di Riabilitazione Cardiologica "Cardioaction". Trattasi di un team multidisciplinare che continua a restituire alle famiglie ed alla società civile persone colpite da eventi cardiaci. Desidero ringraziarli per la professionalità e l'umanità con le quali svolgono il loro quotidiano lavoro!

Mi auguro e voglio sperare che tale Servizio non venga intaccato per questioni che nulla hanno a che vedere con la salute!

Per concludere ho delineato un'Associazione che rappresenta un brillante esempio di collaborazione tra Ente Pubblico e Volontariato.

Essere Volontario implica il concetto della competenza, della gratuità e della responsabilità verso il prossimo che sono e diventeranno sempre di più risorse per il territorio e strumenti indispensabili da affiancare a quelli tecnici, professionali e istituzionali.

Non credo di peccare di presunzione, vero dr. Martini, se affermo che quando avete costituito l'Associazione non immaginate che conquistasse sviluppo, visibilità e la stima che ha raggiunto.

Omissis

Se confrontiamo le nostre attività e le modalità con le quali svolgiamo la mission associativa non possiamo non notare la distanza siderale che ci separa da certa classe dirigente e politica assolutamente inadeguata al ruolo che riveste!

La nostra realtà rappresenta dei valori che non devono andare perduti: il nostro agire è un modo per lasciare il mondo un

po' migliore di come l'abbiamo trovato!

Ritengo doveroso infine porre l'accento su due argomenti:
 - sul fattivo spirito di collaborazione che anima le relazioni tra la nostra Associazione ed il Primario dr. Bortolo Martini, i medici della Cardiologia ed il personale infermieristico: anche questo è un aspetto piuttosto raro nel panorama Veneto;
 - sui rapporti di stima, rispetto e fiducia instauratisi e consolidatisi negli anni con la Direzione Generale dell'ULSS 4 Alto Vicentino. Il 2015 ha visto cambiare tre dirigenti apicali su quattro. Mi auguro, per il futuro dell'Associazione, che rapporti così intensi possano continuare anzi crescere ulteriormente di qualità con il nuovo Direttore Generale dr. Giorgio Roberti e con il Direttore Sanitario d.ssa Licia Sartori. L'Associazione necessita del sostegno e della disponibilità di queste figure per dare corso alle iniziative che ho descritto ma, oserei dire, che anche l'ULSS 4 Alto Vicentino necessita della nostra collaborazione.
 Grazie per l'attenzione.

Il Presidente Adriano Pastore



dr. Bortolo Martini, dr. Bartolomeo Chiominto, Presidente Adriano Pastore, dr. Giancarlo Basso

Tanti sassolini



Eccomi qua a raccontare le emozioni della gita, come mia consuetudine.

28 maggio; al mattino di buon'ora, quando ancora non è spuntato il giorno, tutti i partecipanti sono presenti. Nei loro bagagli, oltre al necessario, sono stati infilati anche una buona dose di entusiasmo e tanto desiderio di vivere un paio

di giorni diversi dalla quotidianità. Il pullman unico, con 63 passeggeri a bordo, rafforza l'idea di unione, spezza quell'innato campanilismo che spesso ci pervade e rende omogenea una diversità. Arriviamo a Stresa in perfetto orario, una Stresa ricca di fioriture primaverili, di alberghi chic, di lungolago con profumo di vacanza, di odore di libertà. Ci imbarchiamo sul battello lasciandoci cullare dolcemente dalle carezzevoli onde lacustri e, così coccolati, gustiamo un delizioso pranzo a bordo. Andatura lenta e delicata che ci permette di ammirare un panorama in continuo cambiamento, inframmezzando bocconi, parole e risate. Arriviamo a Locarno in territorio svizzero. Di Locarno, visitato in passato, ricordo gli splendidi platani potati ad arte e l'abbondanza di fiori. Non rimango delusa, ritrovando quei possenti alberi con tante braccia rivolte verso il cielo come ad esprimere gioia ed entusiasmo. Non ricordavo invece la confusione tipica della città che si vive in questo momento, dovuta probabilmente ai preparativi per la notte bianca che anima anche le città solitamente più tranquille. Una passeggiata libera consente ad ognuno di osservare quello che gradisce e predilige, io scelgo il parco vicino alla stazione, fra verde, fiori e sculture. Una particolarmente imponente e viva colpisce la mia attenzione. Un toro possente che mi trasmette una sensazione di energia e forza, proprio doti che spesso sono in me assenti o improbabili. Lo sappiamo, si amano di più le cose irraggiungibili. All'ora concordata, tutti in treno per percorrere la Val Vigezzo lungo un itinerario selvaggio e panoramico. In realtà il panorama viene spesso interrotto dalle numerose, ma indispensabili, gallerie. Lungo il tragitto però non ci è impedito di ammirare alcuni ponti in pietra, torrenti saltellanti e burroni inquietanti. Arriviamo a Druogno in serata ed insieme a noi arriva una leggera pioggia. Prima ancora di acquietarci in albergo decidiamo di fare una breve passeggiata nel borgo storico e lì scopriamo dei bellissimi angoli suggestivi che sanno d'antico. Dai ciottoli delle stradine esce l'odore del passato, si in-

dovina la fatica di molta gente di allora; i tetti sono tutti in pietra pesantissima come a sottolineare che non è facile portare il peso di tante difficoltà. Per farlo sono indispensabili travi robuste e resistenti, proprio come succede al nostro corpo che necessita di energie speciali per superare gli ostacoli della vita. Molte pareti sono abbellite da affreschi o murales; ecco spiegato il motivo del nome, "La Valle dei pittori"! Numerose le case abbandonate, al di là della tristezza viene spontaneo giustificare da parte delle persone, la ricerca di luoghi meno difficoltosi dove vivere con più agiatezza, è il destino della montagna che ancora una volta salta agli occhi. La cena in albergo è ricca e generosa, "mejo de na nosa", direbbero i nostri nonni! Ci addormentiamo fantasticando sul programma dell'indomani.

29 maggio; il risveglio ci presenta una giornata uggiosa, meteorologicamente parlando, lo spirito però è sereno e le nubi appaiono lontane, c'è sempre l'ombrello a venirci in soccorso! Scendiamo nuovamente verso Stresa proseguendo per l'ultimo tratto della Valle. Salgono da fondovalle fumi di nebbia che mi fanno immediatamente pensare a Carducci; "La nebbia agli irti colli, piovogginando sale... ", poi ciuffi di ginestra sparsi qua e là nel bosco mi ricordano Leopardi; "Tui cespi solitari intorno spargi, odorata ginestra...". Sorrido fra me e me, osservando che al nome "Valle dei pittori" si potrebbe di buon grado aggiungere "e dei poeti", un connubio che sposa due arti. Questo pensiero mi distoglie dalla pioggia che non intende allontanarsi. Andiamo all'Isola Bella e visitiamo la Villa Borromea accompagnati da una simpatica e ironica guida, Claudia. A questo punto ci sarebbero illimitate cose da raccontare, la Villa è così ricca, interessante, diversa. Lo so, devo rispettare degli spazi, non è possibile dire tutto. Mi limito a poche considerazioni. L'eccesso di cose esposte; giustamente la guida sottolinea che per la logica dei Borromeo valeva più la quantità che la qualità ed



invero l'esagerazione è lampante, quasi uno stordimento dei sensi. Stranamente Claudia non dà molta importanza agli stucchi che invece tanto affascinano mio marito. Sarà una deformazione professionale, però lui li guarda estasiato affermando con sicurezza di non averne visto prima d'ora di altrettanto belli. Proibito fotografare, proibito anche respirare, tanto sfarzo toglie quasi il fiato. Su alcuni quadri sono rappresentate delle bambine vestite da contadine; le nobili fanciulle lo facevano per gioco, proprio come i nostri bimbi giocano a fare i principi e le principesse, una riconferma che quel che non si può avere diventa immediatamente interessante. Scendiamo nelle grotte create con miliardi di sassolini dal colore degradante, da nero a bianco e nel mezzo infinite tonalità diverse. Sono stati raccolti dalle contadine della zona che in questo modo hanno avuto la possibilità di avere un lavoro, probabilmente retribuito solo con un po' di cibo e poco altro; gli eccessi valgono solo per i nobili. Guardando l'enormità numerica dei sassolini penso che sono tanti quanti le cose da raccontare; essere costretta a scegliere quelli più interessanti sarà davvero un problema difficile da superare! Passiamo ai giardini e ammiriamo altre meraviglie, sono bellezze della natura agghindate da sapiente mano umana. La pioggia frena un po' lo splendore di fiori ed alberi ma non sminuisce la bellezza del contesto. Una passeggiata fra i giardini della nobiltà non è cosa per ogni giorno. Ci spostiamo appena più in là, all'isola dei pescatori; pochi metri e tutto cambia. Si respira aria popolare ma decisamente più viva e attuale. Piacevolissima la breve camminata attorno all'isola, attraversando le particolari "rughe" (da rues, in francese) che nulla hanno a invidiare alle note calle veneziane. La mattinata è stata molto ricca e piena di belle emozioni, tanto basta per compensare la delusione di non poter visitare Villa Taranto a causa di una pioggia torrenziale che non dà speranza. Non lo considero un fatto negativo, avremo in questo modo il desiderio di tornare, sognare non è proibito. Il rientro verso casa ha visto qualche so-pore, comprensibile e giustificato dopo tanta intensità visiva ed emotiva, ma prima dell'arrivo l'atmosfera si è animata, condita da ilarità e sorrisi, un buon completamento a questi due giorni di amicizia. Concludo ringraziando tutti; partecipanti, organizzatori, infermiere, autista, tutti ugualmente protagonisti di tanti momenti speciali.

Gisella



Informazioni per gli Associati

La nostra Associazione permane in una fase di crescita e sta incrementando tuttora il numero degli Associati: recentemente abbiamo infatti raggiunto 1600 iscritti. Se da un lato questo traguardo ci riempie di soddisfazione perché significa che riusciamo a proporre iniziative che vengono accolte positivamente, dall'altro comporta un impegno sempre maggiore nel seguire adeguatamente gli Associati e le numerose attività di prevenzione, mantenimento e socializzazione programmate e realizzate. Lanciamo quindi un invito a quanti possono offrire la loro disponibilità per tenere aperta la sede - presso Il Centro Sanitario Polifunzionale di Via Boldrini 1 a Thiene - per alcune mattinate oltre gli orari già esistenti, rispondere al telefono e svolgere lavori di segreteria.

E' previsto l'uso del computer con la conoscenza dei principali programmi comunemente utilizzati.

Gli Associati disponibili sono pregati di rivolgersi al Presidente Adriano Pastore all'indirizzo di posta elettronica dell'Associazione: info@amicidelcuorealtovicentino.org

Referti online

Come sapete è possibile, da tempo ormai, scaricare i propri referti di laboratorio direttamente da Internet senza recarsi allo sportello; invitiamo quindi i nostri Associati ad usufruire di tale servizio operativo 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 con risparmio di tempo ed energie.

Gesto di alto contenuto sociale

Recentemente la nostra Associazione è stata destinataria di erogazioni liberali da parte di Associati, che non desiderano essere citati, in memoria di familiari deceduti.

Ringraziamo pubblicamente i nostri Associati assicurandoli che utilizzeremo tali somme nel rispetto della mission associativa e cioè la *"diffusione della cultura della prevenzione e della riabilitazione cardiologica"*.

Adriano Pastore

Decine di milioni di confezioni di farmaci finiscono ogni anno nella spazzatura

Gran parte degli italiani non utilizza i contenitori all'esterno delle farmacie. Il risultato è un inquinamento ambientale serissimo, in particolare delle acque, e non solo nazionale. Un'indagine del ministero dell'Ambiente tedesco ha rilevato che di 713 farmaci, 631 si trovavano in concentrazioni superiori alla norma in ben 71 Paesi del mondo. I campioni analizzati venivano da laghi, fiumi, acque sotterranee ma anche acqua potabile.

In Italia l'abuso di farmaci emerge puntuale ogni anno dal rapporto Aifa-Osmed: nel 2015 la spesa è stata di 21,3 miliardi di euro (il 76% rimborsato dal Servizio Sanitario), 851 milioni le confezioni, circa 14 per abitante. Da queste cifre è nata l'idea del progetto Green Health, campagna di sensibilizzazione sull'uso, la conservazione e lo smaltimento del farmaco.

E' emerso che il 70 per cento si fa prescrivere farmaci senza controllare se in casa ha ancora confezioni, il 60 per cento butta quelli scaduti nella spazzatura. E comunque chi usa i contenitori appositi non sempre toglie le scatole di carta e i blister di alluminio, come dovrebbe. Altri ancora svuotano gli sciroppi nel lavandino. Dobbiamo ridurre urgentemente lo spreco che viene indotto anche da alcuni spot televisivi in cui si promuovono confezioni maxi di analgesico.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità il 50 per cento di chi ha malattie croniche non segue la terapia. E i farmaci prescritti scadono!

Tratto da "il Venerdì" del 24 giugno 2016 – Cristina Mochi

Incontro all'Eremo



Il dovere mi diceva di fare una relazione tecnica riguardo all'incontro Referenti di primavera. Una specie di verbale ufficiale, dove raccontare che il giorno 10 di maggio ci siamo incontrati in 43 fra Referenti, Consiglieri e Probiviri uscenti e nuovi, che abbiamo discusso su aspetti positivi e negativi dell'Associazione, che ci siamo scambiati vicendevolmente opinioni, ascoltato proposte, suggerito nuove idee. Descritto in questo modo

sembra un semplice riassunto formale e distaccato. Sono tutte verità, l'incontro c'è stato per davvero e quel che ho detto prima corrisponde esattamente a quanto accaduto, però a mio parere non è stata la cosa più importante della serata. Quello che più mi ha colpito non sono i fatti in sé, per quanto lodevoli o positivi possano essere, bensì l'affiatamento amichevole che si è respirato in quel momento; condito da una scenografia di prim'ordine che non va sottovalutata. Ricordo quasi con tenerezza i primi incontri ai quali ho partecipato. Sto parlando di dieci anni fa e questo giustifica logicamente il modificarsi degli eventi. Ci si incontrava, come ora, in primavera e in autunno. Eravamo circa una quindicina e spesso durante la serata emergevano divergenze, a volte persino gelosie o addirittura sospetti nei confronti di altri amici che, Volontari come noi, cercavano di donare al meglio il loro tempo e le loro energie. Si tornava a casa non del tutto sereni, un po' indispettiti da certi commenti fuori posto o delusi per non essere stati compresi e considerati per quel poco che avevamo saputo dare. Ecco il punto della

questione. I 15 Referenti di allora hanno adesso oltrepassato il numero di 40 (e questo è naturalmente lo specchio di un'Associazione in grande crescita), i luoghi dell'incontro sono scelti con ragionevolezza cercando di individuare la zona adatta cambiando punto cardinale di volta in volta per tentare di agevolare tutti. L'appuntamento si programma verso est, la volta successiva verso ovest e a seguire il sud e successivamente il nord. Sono 32 i Comuni dell'Alto Vicentino e la Sede Associativa si trova a Thiene. L'incontro ultimo del quale sto parlando ha visto come location la zona est, sulle colline di San Giorgio di Fara. Un agriturismo immerso nella natura, fra vigneti e oliveti ordinati, coltivati e generosi, un luogo bucolico dove poter chiudere fra parentesi, almeno per alcune ore, le preoccupazioni di una vita spesso troppo frenetica. Io, insieme ai miei conterranei, sono arrivata tra i primi, poi, a mano a mano che arrivavano gli altri è stato un susseguirsi di baci, strette di mano vigorose, sorrisi e chiacchiere. Nulla a che vedere con invidie o gelosie di vecchio stampo. La serata, gradevolissima, è proseguita sullo stesso tono e perciò mi riesce impossibile parlarne come un incontro tecnico o programmato, proprio perché la protagonista principale è stata senz'altro l'amicizia. Unita a quell'ingrediente magico, chiamato condivisione, ha primeggiato sulla serata, tanto che ogni evento già vissuto o, le scadenze in calendario prossime alla realizzazione, sono passati in second'ordine, pur mantenendo l'importanza e la consapevolezza dell'impegno che comportano. Non un incontro di routine nello scadenziario associativo bensì una vera reunion di amici, anzi, di più, **AMICI DEL CUORE!** Grazie a tutti!

Gisella



“Benvenuto” ai nuovi soci

Il Consiglio Direttivo è lieto di porgere un caloroso “benvenuto” ai nuovi Associati:

Località	Nuovi soci
Arsiero	Dal Pozzo Paolo, Gaspani Mario
Breganze	Baggio Franco, Bonato Antonio, Crestani Alfredo, Dal Ferro Paola, De Lorenzi Maria Pia, Giovanardi Enzo, Lovato Gianfranco, Moresco Mara, Sperotto Andrea, Stupiggia Stefano, Xausa Roberto
Caltrano	Peron Mario, Sandonà Cristian
Carrè	Pojer Nereo
Chiuppano	Dal Prà Danilo
Cogollo del Cengio	Pasin Agnese, Zambon Germano, Zuccollo Mirco
Costabissara	Toso Piera
Fara Vicentino	Azzolin Maria, Leoni Luciano, Marchioretto Nicola, Sartori Gian Battista, Zampierollo Osvaldo
Gallio	Pertile Elio
Lugo di Vicenza	Crosara Riccardo, Nanto Gabriele, Panozzo Bruno, Sartori Francesco, Testolin Annibale
Malo	Barcarolo Giorgio, Calderara Andrea, Dalle Fusine Cesare, De Amici Filiberto, Grendene Fabio, Maddalena Vittorio, Plazzer Aldo
Marano Vicentino	Berlato Dino, Budimir Dragana, Caruso Bruno, De Marchi Cecilia, Guzzonato Mariano Fortunato, Piva Carla Evangelide, Scolaro Valerio
Marostica	Sciessere Giampaolo
Monte di Malo	Fochesato Gio Maria, Marcante Teresina, Marchioro Luigi
Montecchio Precalcino	Alfonsini Mario, Bello Alberto, Chemello Gianfranco, Fabbi Lino, Pigatto Caterina, Sella Flaviano
Padova	Muzzolon Antonio
Piovene Rocchette	Boriero Francesco Davide, Grotto Pierantonio, Habibellah Abdelmouda, Menaldo Giancarlo, Rossi Vittorio, Todesco Ester, Toniolo Maurizio
Santorso	Bertorelle Candido
San Vito di Leguzzano	Stefani Lino
Sarcedo	Dal Santo Giovanni, Franzon Elio, Novello Enrica, Thiella Giovanni, Viero Pietro
Schio	Apolloni Angelinda, Campanaro Giulio Piero, Costalunga Francesco Davide, Dal Dosso Renato, Dal Santo Danilo, De Rigo Roberto, Fasolato Luciano, Fernando Welisa Disna Manori, Ferro Ilario, Gavasso Gian Luigi, Grotto Maurizio, Marcante Rosalba, Martini Ezio, Milan Germana, Pupin Ennio, Povolo Marisa, Quartiero Enzo, Rodighiero Franco, Smiderle Pier Giorgio, Trentin Fausto, Vallortigara Francesca, Vigolo Emanuela, Zanrosso Roberto, Zattra Francesco Davide, Zhang Xuzao
Thiene	Broccardo Luigilia, Buzzolan Maria Josè, Contro Evaristo, Corrà Maddalena, Dal Zotto Gastone, Dall'Igna Ruggero, Grazian Riccardo, Munaretto Mariano, Pasqualotto Agostino, Peron Marialena, Rossato Francesco Davide, Sartori Antonio
Torrebelvicino	Boschetti Renzo, Cortiana Gastone Emilio, Filippi Luigi, Pietrobelli Gabriella, Sandri Ivano, Valmorbida Claudio
Valdagno	Taube Marion
Valdastico	Zambon Adriano
Valli del Pasubio	Brandellero Bruno, Filippi Angelo, Tisato Giuseppe
Velo d'Astico	Boarin Bruno, Osele Alfio, Osele Maurizio, Tomaselli Antonio
Villaverla	Maddalena Antonio, Manni Loris, Munari Tarcisio, Varo Gino, Venzo Angelo
Zanè	Dalla Via Ivano, Lunardon Egisto, Morandi Dino, Questorio Germana, Rossi Alberto, Zanetello Ferrante
Zugliano	Remigi Remigio, Sartori Roberto, Toniato Claudio

Il Presidente, il Consiglio Direttivo e gli Associati tutti esprimono le più sentite condoglianze e sono vicini alla famiglia Maculan per la perdita di Gaetano, alla famiglia Zenere per la perdita di Antonio, alla famiglia Sperotto per la perdita di Franco, alla famiglia Covallero per perdita di Giorgio, alla famiglia Zanella per la perdita di Andrea, alla famiglia Tessari per la perdita di Remigio, alla famiglia Tisato per la perdita di Renato, alla famiglia Selmin per la perdita di Vasco, alla famiglia Dalla Costa per la perdita di Antonio, alla famiglia Sella per la perdita di Flaviano, alla famiglia Rigato per la perdita di Giorgio, alla famiglia Casarotto per la perdita di Piero.

Siamo particolarmente vicini anche a tre nostri amici e collaboratori:

il Referente di San Vito di Leguzzano Silvano Dalla Ca' e la sua famiglia per la perdita della mamma;

il Volontario del Centro di Prevenzione Thiene/Conca Carlo Rizzato e famiglia per la perdita della consorte e mamma;

il Consigliere Rudi Longhi e famiglia per la perdita del padre Lucillo.

Domus Danza – serata a scopo benefico

Sabato 23 aprile si è svolta presso il prestigioso Teatro Comunale di Thiene una serata a scopo benefico dal titolo “La danza del cuore”. L’evento è stato organizzato in collaborazione con l’affermata scuola di Schio “Domus Danza” - Direzione Artistica della signora Enrica Marcucci -, con il patrocinio del Comune di Thiene e dell’ULSS 4 Alto Vicentino e con il contributo dello stesso Comune e della Banca San Giorgio Quinto Valle Agno. Abbiamo avuto ospite d’onore la signora Stefania Ballone – danzatrice del Teatro La Scala di Milano.

Folta e appassionata la presenza di pubblico e applauditissimi sono stati sia gli allievi della scuola che la danzatrice de La Scala.

La nostra serata ha inaugurato la settimana che prevedeva, tra l’altro, la prima Giornata nazionale dedicata alla salute della donna, indetta dal Ministero della Salute.

La settimana, organizzata da Onda, è stata dedicata alla sensibilizzazione e informazione sulle principali patologie femminili coinvolgendo il network degli ospedali con i Bollini Rosa.

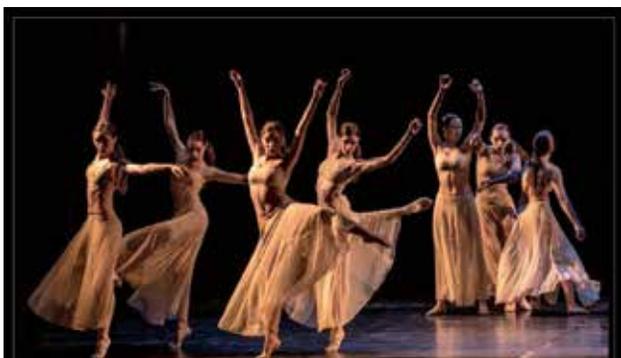


foto: riccardo panassa

Ginnastica di Mantenimento Calendario dei Corsi 2016/2017 a Malo

Palazzetto dello Sport, presso Centro Giovanile Parrocchiale, Via Molinetto 16 - Malo

Orario	1° turno ore 8.30 - 2° turno ore 9.30 - 3° Turno ore 10.40									
2016	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì
Ottobre	3	5	10	12	17	19	24	26		
Novembre			7	9	14	16	21	23	28	30
Dicembre	5	7	12	14	19	21				

per informazioni e comunicazioni rivolgersi a Sig.ra Daniela cell. 339.7306999

Calendario dei Corsi 2016/2017 a Zanè

Palazzetto dello Sport, Via dello Sport - Zanè

Orario	1° GRUPPO: 1° turno ore 8.30 - 2° turno ore 9.30 - 3° Turno ore 10.40									
2016	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì
Ottobre	3	5	10	12	17	19	24	26		
Novembre			7	9	14	16	21	23	28	30
Dicembre	5	7	12	14	19	21				

Orario	2° GRUPPO: 1° turno ore 8.30 - 2° turno ore 9.30 - 3° Turno ore 10.40									
2016	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì
Ottobre	4	6	11	13	18	20	25	27		
Novembre			8	10	15	17	22	24	29	
Dicembre		1	6		13	15	20	22		

per informazioni e comunicazioni rivolgersi a Sig.ra Teresa cell. 338.1841455

È previsto l'uso di scarpe da ginnastica e abiti comodi.

Si raccomanda costanza nella frequenza ai corsi di mantenimento e riabilitazione.

È buona cosa ricordare di:

- portare acqua da sorseggiare in palestra durante l'attività;
- assumere per tempo la terapia farmacologica;
- non affrontare l'attività fisica a digiuno né dopo un pasto;
- è salutare fare una doccia subito dopo l'attività o cambiare almeno gli indumenti.

L'attività fisica in palestra è realizzata con il patrocinio ed in collaborazione con l'ULSS 4 Alto Vicentino e l'U.O. di Cardiologia dell'Ospedale Alto Vicentino di Santorso.

Centri di prevenzione

Elenchiamo indirizzi, giornate ed orari di apertura dei Centri di Prevenzione con i relativi Referenti:

Località	Indirizzo	Referente	Quando
Breganze	Locali dell'IPAB "La Pieve" in Via Pieve, 42	Enzo Baggio Tel. 0445 874093	sabato 24 settembre, sabato 29 ottobre, sabato 26 novembre, pausa dicembre e sabato 28 gennaio 2017 dalle ore 8.30 alle 10.00
Cogollo del Cengio	Sala del Consiglio Comunale ubicata al 1° piano del Municipio	Giuseppe Canale Tel. 0445 880085	sabato 22 ottobre 2016 dalle ore 8.00 alle 10.00
Lugo di Vicenza	Centro Diurno di Aggregazione in Via Sioggio, 1	Giampiero Carollo Tel. 0445 860757 e Loretta Pauletto Tel. 0445 860794	sabato 10 settembre, sabato 8 ottobre, sabato 12 novembre e sabato 10 dicembre 2016 dalle ore 8.00 alle 10.00
Piovene Rocchette	Locali ubicati sotto la Scuola Media in Via G. Matteotti	Giuliana Corà Tel. 0445 650195	sabato 10 settembre, sabato 8 ottobre, sabato 12 novembre e sabato 10 dicembre 2016 dalle ore 8.00 alle 10.00;
Santorso	Locali sotto chiesa della Parrocchia del Timonchio	Marilena Berti Dal Castello Tel. 0445 641800	sabato 24 settembre e sabato 26 novembre dalle ore 8.00 alle ore 10.00
	Locali di Villa Luca		sabato 29 ottobre e sabato 17 dicembre dalle ore 8.00 alle ore 10.00
Sarcedo	Palazzina ex biblioteca in Via Don G. Brazzale, 20	Danilo Fioraso Tel. 0445 885178	sabato 1° ottobre, sabato 5 novembre e sabato 3 dicembre 2016 dalle 8.30 alle 10.30
Schio - Giavenale	Centro Civico in Via Sorelle Boschetti, 4	Imelda Cavion Tel. 0445 670465	sabato 22 ottobre 2016 dalle 8.30 alle 10.30
Schio - S. Croce	Centro Anziani "El Fogolare" Via A. Sciesa	Adriano Pastore Tel. 0445 525444	sabato 1° ottobre, sabato 5 novembre e sabato 3 dicembre 2016 dalle 8.30 alle 10.30
Thiene - Conca	Centro Parrocchiale Maria Ausiliatrice	Marco Mastino Tel. 0445 363748	sabato 8 ottobre, sabato 12 novembre e sabato 10 dicembre 2016 dalle 8.00 alle 10.00
Villaverla	Centro Anziani "Giovanni XXIII" in Via A. De Gasperi, 6	Gian Pietro Lorandi Tel. 0445 856304	sabato 8 ottobre, sabato 12 novembre e sabato 10 dicembre 2016 dalle 8.00 alle 10.00
Zanè	Centro Parrocchiale SS. Pietro e Paolo	Roberto Poloni Tel. 0445 369632	sabato 3 dicembre 2016 dalle 8.00 alle 10.00
	Casa Parrocchiale di Via Trieste		sabato 10 dicembre 2016 dalle 8.00 alle 10.00

Raccomandiamo di presentarsi **completamente a digiuno assumendo comunque i farmaci prescritti.**



il COLESTEROLO in EQUILIBRIO

anche *senza* **Trenta** 

- Lattosio
- Glutine,
- Conservanti



AG **A.G. di APOLLONI GIAMPIETRO & C. SAS**
 Via Balestri, 10 - 36010 Carrè (VI)
 Tel. 0445 891167 - Fax 0445 395404
 info@agapollonisas.com - www.agapollonisas.com

cartoleria

POIER

scuola e ufficio

POIER s.n.c. - via Strasseggiare, 28 - 36015 Schio (VI) - tel e fax 0445.671193
 mail: poier@poier.it - sito: www.poier.it

TRONY

NON CI SONO PARAGONI.

Via Paraiso, 42 - Centro Nico
 Schio (VI) - Tel. 0445 670963

 **Banca San Giorgio**
 CREDITO COOPERATIVO **Quinto Valle Agno**