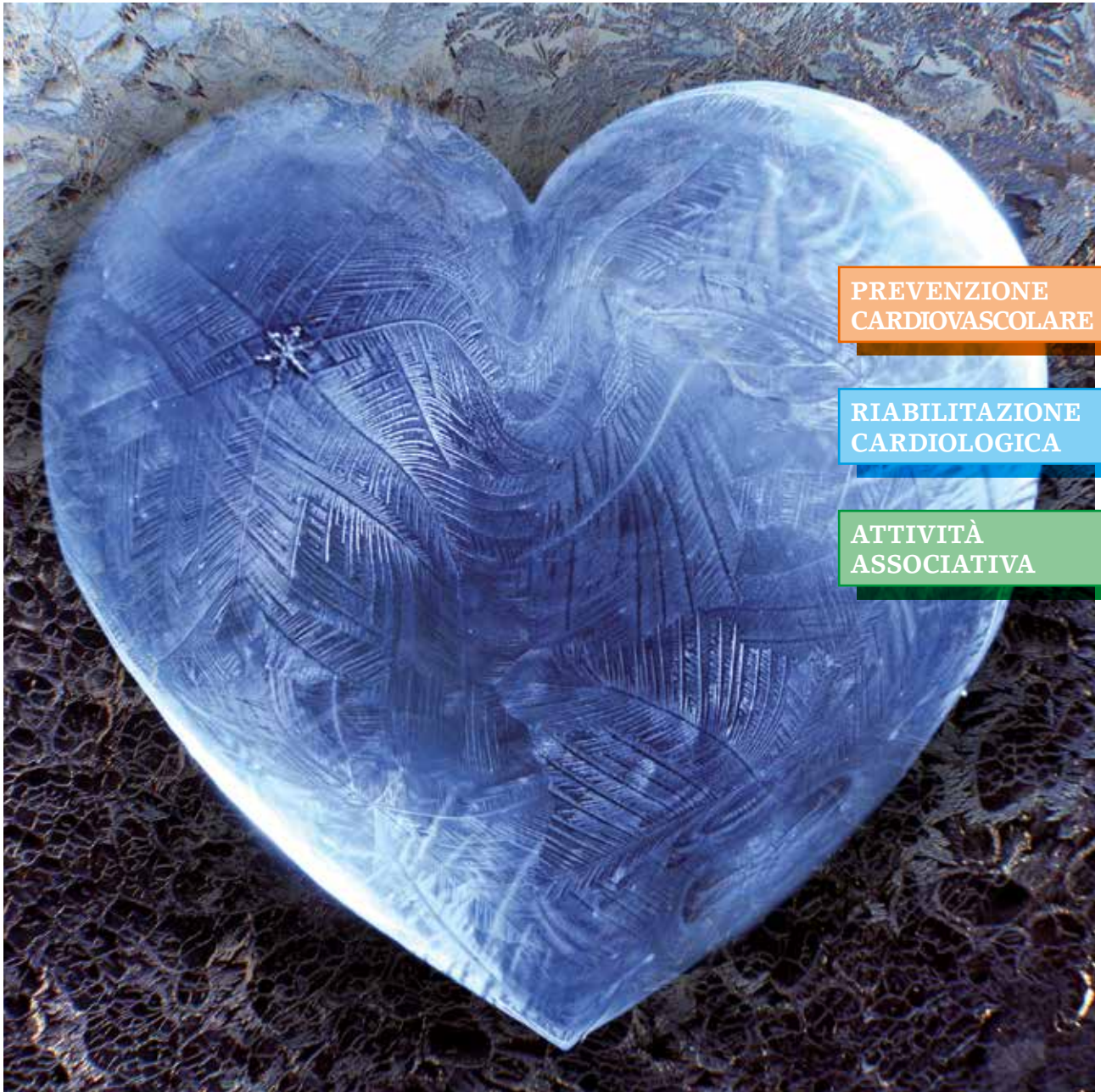


l'Informacuore



Trimestrale di informazione - Anno 19° nr. 1 - gen/feb/mar 2020 - 2000 copie - 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: rastudio.it



PREVENZIONE
CARDIOVASCOLARE

RIABILITAZIONE
CARDIOLOGICA

ATTIVITÀ
ASSOCIATIVA



Sommario

Memo per i prossimi mesi	2
Editoriale del Presidente	3
TAO & NAO	4
La nostra ricetta	6
Convegno a San Vito di Leguzzano	7
Convegno a Cogollo del Cengio	7
Intervento del Presidente al pranzo degli auguri	7
Fedeltà	8
Gradito riconoscimento alla nostra Associazione	10
Terza edizione del premio “Imelda Cavion Zanella”	11
Borsa di studio ai giovani mozambicani	12
Concerto augurale per le Associazioni	12
5 per mille: una firma per il sociale	12
“Benvenuto” ai nuovi associati	13
L'angolo della poesia	13
Gesti di alto contenuto sociale	13
Ginnastica di mantenimento	14
Centri di prevenzione	15

Redazione

*Hanno collaborato alla preparazione di questo numero:
Munaretto Valeria, Paolin Gisella, Pastore Adriano,
Elio Sartori.*

*Foto di Ballico Giorgio, Guido Claudia, Mioni Pier
Giuseppe, Archivio Fotografico Amici del Cuore Alto
Vicentino Onlus, Archivio Fotografico Cuamm Me-
dici con l'Africa.*

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

Informiamo gli Associati che la Sede resterà aperta nei giorni di **lunedì** dalle ore 9.30 alle 11.00 e di **giovedì** dalle ore 16.00 alle ore 17.30. L'apertura del venerdì è stata quindi anticipata al giovedì.
Il recapito telefonico è il seguente: 0445-388264.

Elargizioni liberali e rinnovi vanno inviati a:

Banca San Giorgio Quinto Valle Agno - Filiale di Marano Vi-
centino
Coord. IBAN: IT86M0880760490015008043387

Credito Valtellinese - Filiale di Thiene
Coord. IBAN: IT53J0521660790000000000370

BancoPosta - Filiale di Thiene (C/C: 14525315)



Memo per i prossimi mesi

Segnaliamo agli Associati di tenere a mente le seguenti date relative alle attività programmate per il primo semestre 2020:

- **martedì 7 gennaio:** è ripresa l'attività fisica in palestra a Malo e Zanè;
- **lunedì 13 gennaio:** Consiglio Direttivo in Sede;
- **lunedì 10 febbraio:** Consiglio Direttivo in Sede;
- **sabato 15 febbraio:** “Celebrazione del ventesimo anniversario della costituzione dell'Associazione” presso la Sala Convegni dell'Ospedale Alto Vicentino di Santorso;
- **giovedì 5 marzo:** Assemblea Triveneto Cuore a San Donà di Piave;
- **lunedì 9 marzo:** Consiglio Direttivo in Sede;
- **nel mese di marzo - data da confermare:** serata/mattinata di prevenzione a Carrè con il Cardiologo;
- **lunedì 6 aprile:** Consiglio Direttivo in Sede;
- **sabato 18 aprile:** Assemblea Ordinaria per approvazione bilancio e modifiche statutarie;
- **nel mese di maggio - date da confermare:** serata/mattinata di prevenzione a Lugo di Vicenza e Zugliano con il Cardiologo;
- **lunedì 11 maggio:** Consiglio Direttivo in Sede;
- **mese di maggio** Incontro di Primavera con i Referenti;
- **venerdì, sabato e domenica 22, 23 e 24 maggio:** Gita di Primavera “Mini tour nelle Marche”;
- **Lunedì 8 giugno:** Consiglio Direttivo in Sede;
- **nel mese di giugno - data da confermare:** serata/mattinata di prevenzione a Sarcedo con il Cardiologo.



Editoriale del Presidente

Care Amiche, Cari Amici,

abbiamo appena concluso un altro anno di attività: possiamo affermare con orgoglio che sono state ideate e portate a termine numerose iniziative a favore della Comunità dell'Alto Vicentino.

L'Associazione ha potuto svolgere la propria missione sociale grazie all'impegno costante e gratuito di molte persone e mi riferisco ai componenti il Consiglio Direttivo, il Collegio dei Probiviri ed i Referenti associativi che tengono i rapporti con il territorio.

I 1800 Associati attivi costituiscono circa l'1% della popolazione dell'ex ULSS 4 ora Distretto n. 2 ma se consideriamo queste persone dal punto di vista familiare vi accorgete che l'Associazione rappresenta circa il 3% della popolazione dell'Alto Vicentino!

Sono numeri che fanno riflettere sulla responsabilità del nostro operare e sulla vigilanza che dobbiamo mantenere a salvaguardia della sanità del nostro territorio.

Vi intrattengo ora su alcuni aspetti che meritano di essere valutati appropriatamente e sui quali dobbiamo impegnarci per il ripristino e per il mantenimento dei medesimi:

*- l'**Ambulatorio dello scempenso cardiaco** è chiuso da circa un anno con conseguente aumento dei decessi e incremento dei ricoveri ospedalieri. Ritengo siano chiari a tutti i costi umani, sociali ed economici scaricati sul nostro territorio;*

*- la **Palestrina** per la primissima riabilitazione ubicata al secondo piano presso la Cardiologia e **donata** dagli "Amici del Cuore" nel 2015 con una spesa, comprensiva della saletta relax, di € 15.000 è chiusa da oltre un anno. Eravamo l'unica ULSS Veneta a disporre della prima fase riabilitativa all'interno del reparto. Anche in questo caso è evidente il danno arrecato ai cardiopatici dell'Alto Vicentino;*

*- **Commissione Medica Locale per il rinnovo della patente:** nei mesi scorsi era stata ventilata l'ipotesi di bloccare l'operatività presso il Centro Sanitario Polifunzionale di Thiene riportando il tutto a Vicenza. La Commissione, istituita su nostra richiesta, opera con piena soddisfazione degli utenti dall'**aprile 2012**. Ha visto transitare migliaia di persone, anche del Bassanese, con risparmio di costi e di disagi per una fascia debole della popolazione. Ora il nostro pronto intervento ha scongiurato il blocco dell'operatività e il trasferimento a Vicenza; dobbiamo però essere costantemente **vigili chiedendo eventualmente il vostro sostegno** per non perdere un'eccellenza dell'Alto Vicentino. Ricordo che tale servizio, non è dovuto perché non rientra nei LEA (Livelli Essenziali di Assistenza) in quanto la patente, così mi è stato risposto, **non è obbligatoria!***

*- **CardioAction:** dobbiamo vigilare anche sul mantenimento di quell'altra eccellenza che è il Servizio di Cardiologia Riabilitativa. Trattasi di un Servizio introdotto dal dr. Bortolo Martini che non esiste nelle ULSS limitrofe e che da quindici anni restituisce alla famiglia e alla società persone riabilite sia dal punto di vista fisico che psicologico oltre a consentire all'Azienda Sanitaria risparmi annui nell'ordine di centinaia di migliaia di euro (vedi mobilità passiva).*

Care Amiche, cari Amici,

questo è un programma impegnativo però ritengo che tutti insieme dobbiamo collaborare sostenendo il personale medico e infermieristico talvolta sottoposto a deligitimazione quasi fosse il responsabile di scelte assunte altrove.

Adriano Pastore



TAO & NAO: Gli anticoagulanti orali vecchi e nuovi.



Dott. Elio Sartori

TAO & NAO: Gli Anticoagulanti orali vecchi e nuovi.

In questo breve articolo cercherò di descrivere le principali caratteristiche di questi farmaci molto spesso utilizzati nei pazienti cardiopatici, ma soprattutto evidenzierò le differenze fra i vecchi farmaci usati per “scoagulare il sangue” e che molti di voi assumono e conoscono; il Warfarin o Coumadin e il meno usato acenocumarolo o Sintrom e i nuovi anticoagulanti orali NAO che tratteremo nel prossimo bollettino.

I vecchi anticoagulanti

I farmaci TAO (Terapia Anticoagulante Orale TAO) sono un insieme di farmaci in grado di modificare la capacità di coagulare del sangue, riducendo il rischio della formazione di trombi in pazienti che, per la loro patologia, vanno incontro a questo rischio. Molti spesso pazienti cardiopatici devono assumere questo tipo di farmaci per evitare e ridurre tale rischio; i pazienti con fibrillazione atriale, i pazienti che hanno subito un intervento di cardiocirurgia, o sofferenti di episodi di trombosi alle gambe, che hanno avuto una embolia polmonare, e altre condizioni che suggeriscono al medico specialista la prescrizione della TAO secondo le linee guida.

Il warfarin è un farmaco utilizzato per diminuire la velocità di coagulazione del sangue. Lo si usa nelle persone che, per diversi motivi, hanno un rischio maggiore di formazione di trombi, cioè coaguli di sangue. L'uso del warfarin comporta un rischio maggiore di emorragie, proprio perché il sangue coagula più lentamente.

La dose farmaco di anticoagulanti necessaria è molto variabile tra i diversi individui, è necessario misurare regolarmente il tempo di coagulazione attraverso un esame ematico, l'INR (International Normalized Ratio o tempo di protrombina), per essere certi che il trattamento sia condotto in maniera efficace, sicura

e al giusto dosaggio. Più è alto il valore dell'INR e maggiore è la fluidità del sangue.

Il valore normale fisiologico dell'INR in un soggetto sano che non assume questi farmaci è tra 0,8 e 1,2 (il valore può differire leggermente da un laboratorio analisi all'altro).

Il test del tempo di protrombina (PT) misura la velocità con cui il sangue coagula. Oggi il risultato del PT si dà in un valore chiamato INR, che dà risultati accettati internazionalmente e confrontabili, indipendentemente dal laboratorio dove è eseguito il test. Più l'INR è basso, più velocemente il sangue coagula. Più l'INR è alto, meno velocemente si formano coaguli. In pratica, scopo della cura con il warfarin è alzare l'INR, ma non troppo: il valore ritenuto ottimale, normalmente, è una INR tra 2.0 e 3.0 (tranne casi particolari). A seconda del tipo di malattia che si soffre, si hanno range (livelli) terapeutici differenti. Ad esempio, in un paziente in terapia anticoagulante per una fibrillazione atriale, il valore di INR dovrà attestarsi tra 2 e 3. Nei pazienti portatori di valvole cardiache è invece di norma consigliato un valore di INR tra 3 e 4.

I pazienti in TAO devono regolarmente sottoporsi ad esami ematici per il controllo del valore dell'INR, poiché questo deve essere all'occorrenza aggiustato affinché il sangue non diventi troppo liquido o troppo denso.

Il medico che segue il paziente imposta poi un piano terapeutico settimanale/mensile, che imposta giornalmente la quantità terapeutica adeguata da assumere (ad esempio 1/2 compressa, oppure 1/4, ecc.).

Per garantire i livelli ottimali stabiliti, il farmaco deve essere assunto ogni giorno in modo controllato (alla stessa ora, lontano dai pasti principali, l'ideale è tra le 16:00 e le 17:00), così da proteggere al meglio il paziente da rischi tromboembolici ed emorragici.

Decidere se diminuire od aumentare la dose, pertanto, spetta solo ed esclusivamente al medico; il paziente, da parte sua, dovrà attenersi scrupolosamente a quanto prescritto.

Cosa può influenzare l'INR?

- Errori nell'assunzione (dimenticanza, sovradosaggio).
- Cattivo assorbimento (vomito, diarrea).
- Malattie intercorrenti.
- Dieta ricca di Vitamina K.

Si intende grande quantità per tempi prolungati, l'assunzione episodica non comporta rischi. La dieta ideale è varia, con un consumo costante di vegetali, limitando quelli ricchi di vitamina K (lattuga, spinaci, cavolo, broccoli, cavolfiore, thè verde).

http://www.aots.sanita.fvg.it/aots/InfoCMS/RepositoryPubbl/table34/38/Allegati/tao_sito.pdf in questo portale chi assume TAO potrà trovare indicazioni precise e particolareggiate.

- Interferenze farmacologiche.

Alcuni medicinali possono essere assunti, a basso dosaggio e per brevi periodi, senza interferenze: paracetamolo (senza associazione con codeina come nel Tachidol® e Coeffergan®), naprossene, ibuprofene, meloxicam, ketoprofene, ketorolac. In ogni caso, riportare sempre il nome del farmaco, il dosaggio e la durata della terapia al successivo controllo dell'INR. In caso di dubbio e prima di iniziare o sospendere l'assunzione di farmaci per altre patologie intercorrenti, tanto quelli prescritti da altri specialisti quanto quelli comprati in autonomia, è necessario consultare il proprio medico.

Problematiche urgenti

- Cosa fare se si assume due volte la terapia?
Avvisare il proprio medico e controllare i sanguinamenti.
- Cosa fare se si verifica un sanguinamento lieve?
Applicare una forte pressione con fazzoletto o garza, sino a che l'emorragia si arresta. Poiché potrebbe rappresentare una spia di un'eccessiva scoagulazione, avvisare il proprio medico.
- Cosa fare se si verifica una emorragia massiva (ferite, ulcere, naso, gengive, urine, genitali, etc.)?
In caso di emorragia abbondante e prolungata, recarsi presso il più vicino Pronto Soccorso, portando con sé l'ultimo piano terapeutico.
- Cosa fare se si manifesta un ematoma a seguito di trauma?
Recarsi presso il più vicino Pronto Soccorso, portando con sé l'ultimo piano terapeutico.

- Cosa fare in caso di caduta accidentale o trauma, anche in assenza di ferite o ematomi?
Per il rischio di emorragie profonde, recarsi presso il più vicino Pronto Soccorso, portando con sé l'ultimo piano terapeutico.
- Cosa fare se le urine e le feci hanno un colore insolitamente scuro, si accusano disturbi gastrointestinali non presenti in precedenza, le mestruazioni sono particolarmente abbondanti?
Avvisare il proprio medico.

Problematiche non urgenti

- Cosa fare se si dimentica di assumere la dose giornaliera?
Non raddoppiare la dose del giorno seguente, ma annotare sul foglio prescrizione TAO la dimenticanza.
- Cosa fare se ci si deve sottoporre a un intervento chirurgico minore o indagini invasive (colon-gastroscopie, impianti ed estrazioni dentarie, biopsie, chirurgia dermatologica, chirurgia oculistica con anestesia locale, etc.)?
- Cosa fare se ci si deve sottoporre a un intervento chirurgico maggiore?
Saranno il medico o lo specialista a dare indicazioni a seconda del tipo di intervento o procedura è importante avvisare sempre i sanitari che vi assistono e curano che state assumendo terapia anti-coagulante.



25 ottobre 2019: Convegno a Cogollo del Cengio
(Panoramica della sala)



La nostra ricetta: Filetto di maiale al marsala



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

Economico e facile da reperire il filetto di suino è spesso e ingiustamente sottovalutato. Inoltre contrariamente a quanto si può pensare non risulta particolarmente calorico e grasso: 100 grammi apportano meno di 4 grammi di grassi e meno di 150 Calorie.

TIPOLOGIA: Secondo piatto a base di carne

Metodo di cottura: Stufatura - al forno

Stagionalità: Tutto l'anno

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Calorie: 238

Proteine: 31 g

Grassi: 8,5 g

Carboidrati: 6,5 g

Colesterolo: 99 mg

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Un filetto di maiale sgrassato (600 g circa)
- Cipollotti di tropea n°4
- ½ bicchiere di Marsala
- Un cucchiaino di glassa di aceto balsamico
- Olio extra vergine g 10
- Una noce di burro g 5
- Sale e pepe q.b.
- Salvia, timo e rosmarino a piacere



1 Affettare i cipollotti e metterli a cuocere a fuoco molto basso con un cucchiaino di olio. Iniziare subito ad aggiungere un po' alla volta il condimento balsamico (glassa) diluito di 3 parti. Coprire e lasciar stufare.



2 In una casseruola a bordi alti sciogliere la noce di burro con un cucchiaino di olio e aggiungere il filetto intero privato del grasso visibile e ben asciugato.

3 Girarlo di un quarto fino ad esaurire il fondo e poi irrorarlo con il Marsala. Mentre sfuma, continuare a girarlo senza coprirlo.



4 Aggiungere il sale e il pepe e passare il tutto in forno a 180° direttamente sulla teglia per 30 min.

5 Ritirare il filetto dal forno e tagliarlo a fettine di 1 cm circa. Deglassare la padella con una spruzzata di marsala a fuoco alto. Nei piatti caldi comporre la cipolla con delle formine tonde (o utilizzarla come fondo) e unire due fette di filetto condito con la salsa.

Varianti

È possibile non usare il forno: tagliare subito a fettine il filetto, infarinarlo e cuocerlo in tegame.



Convegno a San Vito di Leguzzano



17 maggio 2019: Panoramica della sala

Convegno a Cogollo del Cengio



Assessore e Vice Sindaco Sig.ra Sofia Zordan,
Presidente Adriano Pastore (25 ottobre 2019)

♥ ATTIVITÀ ASSOCIATIVA

Intervento del Presidente al Pranzo degli Auguri

Intervento del Presidente a margine del Pranzo degli Auguri dello scorso 7 dicembre a Fara Vicentino.

“Vi ringrazio per la pazienza fin qui dimostrata e, prima di augurare a tutti buon pranzo, desidero ringraziare pubblicamente una persona non solo per la sua dedizione e l’impegno pluriennale a sostegno dei neo laureati del Corso di Laurea in Infermieristica dell’Università di Padova sede di Montecchio Precalcino ma anche per *«gli sforzi sostenuti per la costituzione e la gestione dell’Ambulatorio dello Scompenso Cardiaco nonostante le molte difficoltà frapposte dall’Azienda Sanitaria fino alla soppressione dell’Ambulatorio medesimo.*

È stata purtroppo una scelta miope, di nessuna visione sul futuro che è ricaduta e ricadrà sui cardiopatici dell’Alto Vicentino»”.

Mi riferisco al **dr. Elio Sartori** che invito a raggiungermi e al quale desidero manifestare riconoscenza e gratitudine anche da parte del Consiglio Direttivo che ho il piacere di rappresentare.



Sartori Elio - premiazione



Fedeltà



Gisella Paolin

Sono ormai 13 anni che fedelmente commento l'incontro a dicembre, denominato "Pranzo degli auguri". Mi sono presa la briga di sfogliare i pensieri del passato, sembrava quasi uno sfizio inutile, invece mi è stato utile per notare che, pur rimanendo uguali le finalità, di volta in volta cambiano, di contro, le impressioni. Dipende certamente dagli anni che passano, in ognuno di noi lasciano un segno, a volte positivo, a volte saggio, a volte responsabile, a volte più spento. In questa specifica occasione, incontro del 7 dicembre scorso, mi ha colpito particolarmente la fedeltà.

Pur nella varietà degli eventi, nel susseguirsi delle persone, nelle diverse location scelte o nei menu proposti, c'è di volta in volta un trait d'union che ci accompagna, appunto come fedele compagno di un viaggio che conduce ad una meta comune. Questo pensiero mi era passato per la testa già nel corso della Messa, nella chiesa di Fara Vicentino, avendo notato fin da subito, la presenza di Fedele, un nostro Associato che con fedeltà partecipa di anno in anno alla nostra festa. Tre volte fedele; 1) di nome, 2) per costanza nel partecipare, 3) perché crede in quello che fa.

La mia ripetizione della parola "fedele" è del tutto voluta, in quanto in essa si concentra il succo del mio pensiero, che vorrei riuscire a trasmettere a chi avrà la bontà di leggermi.

Questo ritrovarsi poco prima di Natale, non è uno sfizio, è propositivamente un bisogno di condivisione. Gli oltre 200 partecipanti al pranzo, hanno in comune un problema cardiaco che li ha messi alla prova. Chi direttamente, chi indirettamente (mi riferisco ai famigliari o alle persone che si occupano degli ammalati), ognuno con le proprie pene in cuore, con i loro problemi più o meno gravi, con le loro ansie, le delusioni, la paura. Ma anche con ritrovata speranza e fiducia, consapevoli di essere stati curati nel modo migliore, di essere stati spronati a reagire, a combattere, a vivere, felici di condividere con altri, problemi simili ai loro, di constatare che l'unione fa la forza, che la solidarietà dà sollievo, che lo scambio di opinioni e di esperienza risultano medicamentose, non solo al corpo, ma anche allo spirito. Nel corso della giornata si vivono momenti diversi, il primo è dedicato alla religione. Ci tengo a ricordare e sottolineare, con l'attenzione e il rispetto assoluto dei pensieri di ognuno, nessun obbligo a partecipare, solo libera scelta personale, la nostra Associazione non ha scopi politici, né religiosi, né di



Franco Balzi Sindaco di Santorso e Presidente Comitato dei Sindaci Distretto n. 2



Maria Teresa Sperotto Sindaco di Fara Vicentino e Vice Presidente Comitato dei Sindaci



Adriano Pastore Presidente Amici del Cuore Alto Vicentino

lucro. In questa prima fase si nutre lo spirito, si dà spazio alla riconoscenza, al ricordo dei nostri Associati che ci hanno lasciato nel corso dell'anno... e stavolta i nomi erano 37... elencati uno ad uno, in ordine cronologico. Alcuni particolarmente attivi nell'Associazione, altri Soci fedeli da anni, altri più discreti e riservati ma sempre convinti dell'utilità e della forza morale, e non solo, di un gruppo. Il nostro Associato Fedele, fedelmente si propone con la sua voce baritonale a interpretare preghiere in musica. Non è facile, la temperatura fredda dell'inverno, la voce non ancora riscaldata come sarebbe necessario, il canto "a cappella" senza un supporto strumentale, sono elementi negativi che rendono più difficoltosa un'esibizione. Ma lui è presente, non solo con la voce, lo è soprattutto con il cuore e il giusto spirito di solidarietà, elementi essenziali per poter trasformare un canto tecnico in armonia melodiosa. A seguire, il pranzo, cioè la parte gastronomica dell'incontro. Il ristorante "Da Piero e Marisa", a Fara Vicentino, è ormai collaudato ed apprezzato dai fedeli partecipanti e piacevolmente conosciuto a chi si presenta per la prima volta. Trovare difetti è impresa ardua, addirittura impossibile. Curato e pulito l'ambiente, sempre addobbato con gusto e fantasia in ogni occasione, gentilissimo il personale, sempre attento e garbato, pronto a soddisfare ogni richiesta, eccellente il cibo, ben presentato e curato nei particolari, senza uso di esaltatori di sapidità bensì semplicemente evidenziando i gusti naturali dei prodotti, di prima qualità, professionalità assoluta. La terza fase arriva più tardi, quando, dopo le libagioni, arrivano spontanei gli abbracci, le risate, gli auguri, la voglia di raccontare, poi si viene assaliti da una soddisfatta serenità che risulta miracolosa contro qualsivoglia malattia. Fra tutto questo, non va dimenticata la presenza di Medici, di Sindaci, di Assessori, di Infermiere, di professionisti della salute, questo sottolinea l'importanza dell'Associazione, che sempre più rappresenta una larga fetta della popolazione dell'Alto Vicentino. Sono state rese note delle percentuali a proposito, a mente vorrei dire oltre l'1% fra tutti gli abitanti, sicuramente la percentuale va considerata con occhio più generoso, ben sapendo che per ogni Associato ci sono dei famigliari che insieme condividono gioie, dolori, speranze.

Manteniamo quindi questa fedeltà salutare e positiva, sarà più facile affrontare gli ostacoli che la vita ci presenta e si troverà il coraggio per combatterli con il sorriso. A tutti voi un augurio di un sereno e propositivo 2020, con la gioia nel cuore!

Gisella



Monica Vezzaro Assessore Comune di Zanè



Loredana Calgaro Assessore Comune di San Vito di Leguzzano



Brindisi di Buon Natale e Felice Anno Nuovo

Gradito riconoscimento alla nostra Associazione

Lo scorso 15 dicembre si è tenuto presso il Teatro Comunale di Thiene il consueto incontro natalizio per lo scambio degli auguri tra il Sindaco Giovanni Casarotto e la cittadinanza.

In tale occasione sono consegnati dei riconoscimenti ad aziende e imprenditori che hanno raggiunto anniversari importanti della loro attività.

A ciò si aggiungono associazioni, atleti o persone che si sono distinte nel corso dell'anno per iniziative a favore della Comunità.

La nostra Associazione è stata destinataria di un riconoscimento – una targa – con la seguente dedica:

*“Città di Thiene
All'Associazione Amici del Cuore
per l'attività di sensibilizzazione,
prevenzione e riabilitazione
nella patologia cardiovascolare
Con riconoscenza
L'Amministrazione Comunale
Thiene, 15 dicembre 2019”*

Il riconoscimento è stato ritirato dal Presidente Adriano Pastore che ha rivolto, oltre ai ringraziamenti, un invito agli Amministratori Comunali presenti ad utilizzare al meglio le Associazioni operanti nelle rispettive Comunità. È stata anche proiettata una sintesi del nostro video istituzionale.



*Sindaco Giovanni Casarotto, Presidente Adriano Pastore,
Presidente Consiglio Comunale Maurizio Fanton*



*Presidente Adriano Pastore
e Presidente Consiglio Comunale Maurizio Fanton*



*Presidente Adriano Pastore
e Presidente Consiglio Comunale Maurizio Fanton*

Terza edizione del premio “Imelda Cavion Zanella” ai laureati del Corso di Laurea in Infermieristica dell’Università di Padova sede di Montecchio Precalcino.

Lo scorso 4 dicembre sono stati consegnati i riconoscimenti a tre neo laureati del Corso di Laurea in Infermieristica che hanno presentato la tesi sulla patologia cardiaca e/o sulla riabilitazione cardiologica. La cerimonia si è svolta presso la Villa Nievio Bonin Longare dove l’Università di Padova tiene i Corsi di Laurea in Infermieristica alla presenza del

Commissario dell’ULSS 7 Pedemontana dr. Bortolo Simoni.

L’Aula Magna era gremita in quanto erano presenti tutti gli iscritti al Corso, matricole comprese. È stato entusiasmante vedere tanti giovani donne e uomini motivati nel percorrere il corso di studi.

I premiati sono risultati il dr. Matteo Crosara, il dr. Michele Merlo e il dr. Manuel Pesavento.

Il Presidente Adriano Pastore ha consegnato a ciascuna il premio in denaro - dell’importo di € 500,00 - e una targa in cristallo a ricordo dell’avvenimento.

Abbiamo voluto dare risalto allo studio a livello universitario, perché stiamo attraversando un periodo storico dove sembra prevalere l’ignoranza, il disprezzo della cultura e delle regole.

La cultura è fondamentale per lo sviluppo di ogni Paese, sia per conseguire una sana convivenza civile che tenga ben presenti le necessità dei più deboli, sia per non dimenticare gli ultimi nella speranza di lasciare il mondo un po’ migliore di come l’abbiamo trovato!

Ricordo che il premio è stato dedicato ad una persona, scomparsa agli inizi del 2017, che si è ampiamente spesa per l’Associazione.

Imelda Cavion Zanella ha contribuito, per oltre un decennio, alla crescita della nostra Associazione impegnandosi con passione, competenza e disponibilità. Ha avuto parte attiva nel promuovere la mission associativa interpretando con intelligenza e sensibilità ruoli diversi. Si è sempre mostrata infaticabile nel partecipare e sostenere le varie attività che venivano promosse, manifestando capacità progettuali, di realizzazione e di trascinamento.

Imelda ha bene rappresentato il **Volontario ideale** che si contraddistingue per la generosità e la gratuità del suo operare e che costituisce quel prezioso “**capitale umano**” di cui dispongono molte Associazioni di Volontariato.

Adriano Pastore



Tutor del Corso Universitario e Presidente

Borsa di studio a giovani mozambicani attraverso Medici con l’Africa Cuamm.

Nel mese di dicembre la nostra Associazione ha erogato una borsa di studio per un Corso di Laurea in Medicina, della durata di sei anni, per un importo complessivo di € 9.000,00.

A tale riguardo vi informiamo che, sabato 15 giugno 2019, a Beira 25 giovani mozambicani si sono laureati in Medicina guardando a un futuro migliore e di speranza, buttandosi alle spalle la distruzione, la paura e la morte seminata dal ciclone Idai.

Le strutture dell’Università cattolica del Mozambico sono state gravemente danneggiate. Distrutto il tetto, danneggiate le aule, la biblioteca, i laboratori, con tutto il materiale didattico e l’attrezzatura. Gli studenti per primi si sono dati da fare per rimuovere le macerie e rendere gli spazi agibili. Nell’ultimo periodo hanno fatto lezione e studiato all’aperto.



Neolaureati dell’Università di Beira Mozambico

Medici con l’Africa Cuamm sostiene la Facoltà di Medicina dal 2007 garantendo, negli anni, sia un sostegno concreto alle strutture (aule, laboratori), sia all’equipaggiamento dei materiali utili per la didattica (libri, computer...). Significativo anche il supporto alla didattica con alcuni moduli di insegnamento gestiti da medici del Cuamm e il sostegno di numerose borse di studio per studenti meno abbienti. Fino ad oggi, **il Cuamm ha contribuito a formare 353 medici per il Mozambico.**

Concerto augurale per le Associazioni



Sabato 28 dicembre 2019 si è tenuto presso il Teatro Comunale di Thiene un concerto augurale per le Associazioni promosso dal Coro Città di Thiene.

In tale occasione è stata offerta la possibilità di presentare alla cittadinanza due Associazioni e le attività che vengono svolte: oltre agli “Amici del Cuore” era presente “Sintonia” che offre uno “spazio di ascolto psicologico e consulenza” accogliendo, ascoltando e accompagnando la persona, la coppia e la famiglia in difficoltà.

È stato proiettato il nostro video istituzionale che ha riscosso un notevole plauso. La serata è trascorsa in serenità sia per la qualità del concerto che per la forte affluenza di volontari presenti.

5 per mille: una firma per il sociale

Ricordiamo di effettuare la scelta del 5 per mille a favore della nostra Associazione apponendo la firma nell’apposito riquadro scrivendo il seguente numero di Codice Fiscale: **93017110243**

Vi ringraziamo per la sensibilità che avete sempre dimostrato, certi che continuerete a sostenere l’Associazione nelle sue attività di promozione della cultura della Prevenzione e della Riabilitazione cardiologica.

“Benvenuto” ai nuovi Associati

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

Località	Nuovi soci
Arsiero	Meneghini Modesto
Chiuppano	Casolin Daniela, Dal Santo Isidoro
Cogollo del Cengio	Dal Cason Rodio, Dal Zotto Gabriella, Dalla Ca' Mariano, Dall'Osto Pierino, Panozzo Monica
Lugo di Vicenza	Ranzolin Emanuela
Malo	Abalti Maria Rosa, Berlato Lucia, Bistaffa Annalisa, Cavedon Giuseppe, Cavedon Maria Luisa, Costaganna Elda Lucia, Girondi Simeone, Poggetta Giovanni, Pozzolo Luigi, Savio Giuditta
Piovene Rocchette	Gasparini Maria Viviana
Schio	Muraro Carlo
Thiene	Marcante Margherita
Zanè	Sentinelli Maria

L'angolo della Poesia

“ROBE CHE CAPITA”

*Zera note fonda,
stavo dormendo,
me svejo suando,
i stava batendo.*

*Par vardar fora
go verto i balconi,
davanti a la porta
no ghe zera nissuni.*

*Vardo l'orolojo,
ze mezanote,
se so' chi che ze,
lo incargo de bote.*

*Continava a batere,
no ghe molava mia,
lora go gapio
la zera tachicardia.*

Augusto Bertoldi

Il Presidente, il Consiglio Direttivo e gli Associati tutti esprimono le più sentite condoglianze e sono vicini alla famiglia Amatori per la perdita di Marziana, alla famiglia Sola per la perdita di Gianfranco, alla famiglia Dal Zotto/Dalle Carbonare per la perdita di Giovanna, alla famiglia Pettinà per la perdita di Luigi, alla famiglia Bonollo per la perdita di Germano, alla famiglia Dal Lago per la perdita di Ernesto, alla famiglia Maddalena per la perdita di Franco, alla famiglia Guglielmi per la perdita di Carlo, alla famiglia Marcante per la perdita di Teresina.

Gesti di alto contenuto sociale

Recentemente la nostra Associazione è stata destinataria di erogazioni liberali a sostegno dell'attività che svolge a favore dei cardiopatici dell'Alto Vicentino.

Ringraziamo pubblicamente i nostri amici Questorio Ezio e Donello Gianna, la signora Patrizia Crivellaro e la SISMA Spa di Piovene Rocchette per la sensibilità dimostrata. Assicuriamo tutti che utilizzeremo le elargizioni nel rispetto della *mission* associativa e cioè la “diffusione della cultura della prevenzione e della riabilitazione cardiologica”.

Adriano Pastore



Presidente SISMA Spa Fiorenzo Sbabo e Presidente AdC Adriano Pastore

Anche nel 2019 la Banca San Giorgio Quinto Valle Agno ha voluto destinarci un sostanzioso contributo adempiendo in tal modo alla funzione di sostegno delle iniziative sociali realizzate sul territorio e rispondendo ad una specifica “vocazione” al sociale. Ringraziamo sentitamente e pubblicamente il Consiglio di Amministrazione e coloro i quali condividono le nostre iniziative.

Adriano Pastore

Ginnastica di Mantenimento

Calendario dei Corsi 2019/2020 a Malo

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

Orario	1° GRUPPO: 1° turno ore 8.30 - 2° turno ore 9.30 - 3° Turno ore 10.40									
2020	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì
Gennaio				8	13	15	20	22	27	29
Febbraio	3	5	10	12	17	19	24	26		
Marzo	2	4	9	11	16	18	23	25	30	

Orario	2° GRUPPO: 1° turno ore 8.30 - 2° turno ore 9.30 - 3° Turno ore 10.40									
2020	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì
Gennaio			7	9	14	16	21	23	28	30
Febbraio	4	6	11	13	18	20	25	27		
Marzo	3	5	10	12	17	19	24	26	31	

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

Calendario dei Corsi 2019/2020 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									
2020	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì
Gennaio				8	13	15	20	22	27	29
Febbraio	3	5	10	12	17	19	24	26		
Marzo	2	4	9	11	16	18	23	25	30	

Orario	2° GRUPPO: 1° turno ore 8.30 - 2° turno ore 9.30 - 3° Turno ore 10.40									
2020	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì
Gennaio			7	9	14	16	21	23	28	30
Febbraio	4	6	11	13	18	20	25	27		
Marzo	3	5	10	12	17	19	24	26	31	

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 e il sostegno dell'ULSS 7 Pedemontana e in collaborazione con l'U.O.C. 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 25 gennaio, sabato 29 febbraio e sabato 28 marzo 2020 dalle ore 8.30 alle 10.00
Cogollo del Cengio	Centro Parrocchiale della Parrocchia di S. Cristoforo	Pier Giuseppe Mioni Tel. 0445 880665 e Maria rosa Zuccollo Tel. 0445 880085	sabato 28 marzo e sabato 27 giugno 2020 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. 349 3184501	sabato 11 gennaio, sabato 8 febbraio e sabato 14 marzo 2020 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 11 gennaio, sabato 8 febbraio, e sabato 14 marzo 2020 dalle ore 8.00 alle 10.00
Santorso	Locali sotto chiesa della Parrocchia del Timonchio	Marilena Berti Dal Castello Tel. 349 4590762	sabato 25 gennaio e sabato 28 marzo 2020 dalle ore 8.00 alle ore 10.00
	Locali al Piano Terra della Biblioteca Comunale		sabato 29 febbraio e sabato 18 aprile 2020 dalle ore 8.00 alle ore 10.00
Sarcedo	Palazzina ex biblioteca in Via Don G. Brazzale, 20		temporaneamente sospeso
Schio - Giavenale	Centro Civico in Via Sorelle Boschetti, 4	Lidia Pinton Tel. 0445 510184	sabato 14 marzo 2020 dalle 8.30 alle 10.30
Schio - S. Croce	Centro Anziani "El Fogolare" Via A. Sciesa	Adriano Pastore Tel. 0445 525444	sabato 1 febbraio, sabato 7 marzo e sabato 4 aprile 2020 dalle 8.30 alle 10.30
Thiene - Conca	Centro Parrocchiale Maria Ausiliatrice	Marco Mastino Tel. 0445 363748	sabato 11 gennaio, sabato 8 febbraio e sabato 14 marzo 2020 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 febbraio e sabato 11 aprile 2020 dalle 8.00 alle 10.00
Zanè	Centro Parrocchiale SS. Pietro e Paolo	Roberto Poloni Tel. 340 2614199	sabato 7 marzo 2020 dalle 8.00 alle 10.00
	Casa Parrocchiale di Via Trieste		sabato 14 marzo 2020 dalle 8.00 alle 10.00

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



Panoramiche salone durante il Pranzo degli Auguri

Ingrana le tre marce in più!

Sconto del 30%
sulla tariffa

Premio bloccato
per il secondo anno

Bonus protetto in omaggio
per il primo anno



gruppoitas.it

**AGENZIA DI ITAS ALTO VICENTINO
ASSI-STUDIO S.R.L.**

Uffici di Schio - Arsiero - Malo - Thiene - Piovene Rocchette
Tel. 0445 525477 | agenzia.altovicentino@gruppoitas.it



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



**Banca San Giorgio
Quinto Valle Agno**

Gruppo Bancario Cooperativo Icrea