

l'informacuore



**AMICI
del
CUORE**
ALTO VICENTINO
ONLUS

Trimestrale di informazione - Anno 16° nr. 2 - apr/mag/giu 2017 - 1900 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

Il cioccolato

Il cioccolato è un alimento che viene prodotto a partire dalla pianta "*Theobroma cacao*". Questo albero cresce...

Leggi tutto l'articolo a pag. 4

Gesti di alto contenuto sociale

Recentemente la nostra Associazione è stata destinataria di erogazioni liberali come ringraziamento...

Leggi tutto l'articolo a pag. 9

Un uomo di dieci anni

L'anagrafe ufficializza che i suoi anni sono sessantaquattro. Un uomo, per questo mi permetto di divulgare...

Leggi tutto l'articolo a pag. 10



Centri di prevenzione
(pag. 15)

**Donazione al Comune
di Thiene di un DAE** *(pag. 8)*

**Educazione alla ripresa
dell'attività sessuale dopo
l'infarto miocardico** *(pag. 6)*

Foto di Simone Meneghini

Sommario

Memo per i prossimi mesi	2
Editoriale del Presidente	3
Il cioccolato	4
Educazione alla ripresa dell'attività sessuale dopo l'infarto miocardico	6
Passeggiate di Primavera	7
Donazione al Comune di Thiene di un DAE	8
Assemblea dell'8 aprile 2017	8
Gesti di alto contenuto sociale	9
5 per mille: una firma per il sociale	9
La prevenzione è necessaria, peccato non arricchisca	9
Un uomo di dieci anni	10
Prevenzione a Villaverla	11
"Benvenuto" ai nuovi soci	12
Calendario passeggiate 2017 (seconda parte)	13
Ginnastica di Mantenimento	14
Calendario dei Corsi a Malo e Zanè	14
Centri di prevenzione	15

Redazione

Hanno collaborato alla preparazione di questo numero: Ballico Giorgio e il Gruppo Passeggiate, Conzato Paola, Munaretto Valeria, Paolin Gisella, Pastore Adriano.

In copertina foto di Meneghini Simone e all'interno foto di Dall'Igna Alessandra, Manea Giuseppe, Pastore Adriano e Archivio Fotografico Amici del Cuore Alto Vicentino Onlus.

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

La sede è a disposizione degli Associati, o di chiunque voglia farci visita, nei giorni ed orari che qui sotto dettagliamo:

- lunedì dalle ore 9.30 alle 11 e giovedì dalle ore 16 alle 17.30;
- il numero telefonico è il seguente: 0445-388264;
- indirizzo: Thiene (VI) Via Boldrini, 1 - 2° piano sopra il Servizio Farmaceutico Territoriale.

Elargizioni liberali e rinnovi vanno inviati a:

Banca San Giorgio Quinto Valle Agno - Filiale di Marano Vicentino
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 i prossimi mesi:

- **sabato 6 maggio:** partecipazione alla celebrazione del 40° anniversario della costituzione dell'Associazione Amici del Centro per la Riabilitazione dei Cardiopatici di Udine;
- **martedì 9 maggio:** passeggiata gruppo Malo a Laghi e Posina;
- **martedì 9 maggio:** Incontro di Primavera con i Referenti a Velo d'Astico;
- **lunedì 15 maggio:** Consiglio Direttivo presso la sede sociale;
- **venerdì 19 e sabato 20 maggio:** conferenza serale e mattinata di prevenzione a San Vito di Leguzzano;
- **venerdì 19, sabato 20 e domenica 21 maggio:** XIX° Congresso Conacuore a Modena;
- **giovedì 25 maggio:** serata in pizzeria - gruppo Malo - prima della sospensione estiva dell'attività fisica in palestra;
- **sabato 27 e domenica 28 maggio:** Gita di Primavera a Lubiana e lago di Bled in Slovenia;
- **giovedì 1° giugno:** sospensione estiva dell'attività fisica nelle palestre di Malo e Zanè;
- **lunedì 12 giugno:** Consiglio Direttivo, prima della pausa estiva, presso la sede sociale;
- **martedì 12 settembre:** incontro iscrizioni attività fisica in palestra a Zanè;
- **lunedì 18 settembre:** Consiglio Direttivo presso la sede sociale;
- **martedì 19 settembre:** incontro iscrizioni attività fisica in palestra a Malo;
- **sabato 30 settembre:** Gita di Autunno a Mantova e Sabbioneta;
- **sabato 14 ottobre:** G.E. Triveneto Cuore a Rovigo.



Editoriale del Presidente

Care Amiche, Cari Amici,

nel precedente numero del notiziario ho parlato della decisione del Consiglio Direttivo di approfondire il rapporto con il mondo della scuola e quindi con il mondo della cultura, per diffondere l'abitudine alla prevenzione attività precipua dell'attività associativa.

Il primo atto è stato quello di scegliere di premiare i primi tre neo laureati del Corso di Laurea in Infermieristica dell'Università di Padova - settore cardiologia e riabilitazione cardiologica -, allocato presso Villa Nievo Bonin Longare di Montecchio Precalcino mediante la consegna di un riconoscimento anche in denaro.

Il secondo atto si è tradotto in un contributo all'Istituto Comprensivo Statale G. Ciscato di Malo mediante la sponsorizzazione di una pagina del diario che detto Istituto consegna da anni ai propri studenti. Il diario rappresenta un'iniziativa educativa che tende a mettere tutti gli studenti sullo stesso livello senza distinzioni di carattere economico.

Non ci limiteremo ad inserire il logo e le coordinate associative bensì desideriamo utilizzare questo veicolo per trasmettere un messaggio educativo ed emozionale agli studenti ed alle loro famiglie.

Proprio per queste ragioni è stata incaricata RA Studio Agenzia Pubblicitaria - nostri collaboratori da anni - di predisporre una pagina adeguata al messaggio che vogliamo trasmettere.

Il terzo intervento verso il mondo della scuola è rappresentato dalla decisione di donare due defibrillatori semiautomatici all'ITCG Pasini di Schio che andranno allocati il primo in posizione centrale dell'edificio scolastico e il secondo nella palestra. In tal modo è stato ritenuto di cardioproteggere uno storico Istituto di Schio.

Questo è solo un primo passo che segue peraltro la distribuzione dei Calendari del Cuore, presenti da anni nelle aule scolastiche del territorio: quest'anno sono stati consegnati 1300 esemplari.

Il nostro Paese gode di un buon servizio sanitario pubblico, universale e gratuito nella maggioranza dei casi. Vanta buone competenze, esperienze e buoni risultati. Resta tuttavia carente la capacità di prevenire in quanto appare non appropriata l'organizzazione territoriale.

La prevenzione non è commerciale ed ha pochi padri politici: per tali ragioni raccoglie interessi scarsi.

Adriano Pastore

Buone vacanze a tutti!

Si avvicinano le vacanze estive: il Consiglio Direttivo porge a tutti i Soci ed ai loro familiari, i migliori auguri di serene vacanze. Giunga a tutti voi un caloroso augurio che queste rappresentino un periodo di riposo, di sana attività fisica e di serenità.

Non dimenticate di portare con voi, per coloro che l'hanno chiesta, quel prezioso strumento innovativo che è la chiavetta USB "La mia salute in tasca".



Il cioccolato



Dott.ssa Paola Conzato

Il cioccolato è un alimento che viene prodotto a partire dalla pianta "*Theobroma cacao*". Questo albero cresce tipicamente nella fascia tropicale, grazie alle alte temperature e all'elevata umidità presenti in questa zona, e genera dei frutti noti con il termine di cabosside, che possono essere di colore giallo-marrone fino anche al viola.

Quando la cabosside è matura contiene al suo interno da 20 a 40 semi, le fave, da cui si può ricavare il cacao mediante processi di fermentazione e tostatura. A seconda dei valori di temperatura utilizzati nella tostatura e dell'applicazione di altre lavorazioni di rimozione dei grassi più o meno avanzate, si possono ottenere rispettivamente il burro di cacao e la polvere di cacao. Trasformare successivamente il cacao in cioccolato richiede un ulteriore procedimento più complesso, che comprende: la raffinazione, per eliminare le granulosità, e la miscelazione del cacao con altri ingredienti (zucchero, burro di cacao, eventualmente latte o altri ingredienti a piacere), a una temperatura controllata e per lunghi periodi (due o anche tre giorni). Infine viene eseguito il temperaggio, portando il composto a 45-50° per cercare di farlo raffreddare gradatamente e garantire così la lucidità e l'omogeneità del cioccolato.

La cioccolata sembra avere le sue origini storiche nell'alimentazione della popolazione dei Maya, che furono molto probabilmente i primi a coltivare il cacao già nel 400 AC. La prima bevanda al cioccolato, anche detta 'la bevanda degli Dei', era ben diversa da quella oggi nota: poteva essere preparata con acqua fredda o calda e poi veniva addizionata di cannella e peperoncino, con un gusto quindi molto forte ed amaro. Era infatti apprezzata e diffusa più per i suoi effetti rinvigorenti che per il sapore e poteva essere bevuta solo da un'élite ristretta.

Dopo l'esportazione del cacao dall'America, una versione addolcita e più leggera di questa bevanda si diffuse velocemente in Europa, fino ad assumere numerosissime forme e varianti consumate in tutto il mondo: bianco, fondente, gianduia, con pistacchi, nocciole, ecc...

Dal punto di vista nutrizionale il cioccolato contiene al suo interno burro di cacao, flavonoidi, caffeina, teobromina, feniletilamina, magnesio e tracce di altri minerali e vitamine. Queste sostanze sono in grado di svolgere importanti funzioni; nello specifico:

- I flavonoidi sono delle molecole antiossidanti, in quanto aiutano l'organismo a difendersi dallo stress ossidativo a cui va incontro ogni giorno, sia per i normali processi fisiologici (respirazione, metabolismo,...), sia per i fattori esterni (inquinamento, esposizione solare, fattori climatici,...);
- Caffeina e teobromina appartengono invece al gruppo delle molecole note come Metilxantine, composti particolarmente attivi sull'organismo;
- La feniletilamina è una sostanza in grado di stimolare l'umore ed è presente in quantità più elevate nel cervello degli innamorati.

La teobromina è ritrovabile in modo ubiquitario in molte piante, ma il cacao ne è particolarmente ricco (la concentrazione comunque cambia a seconda della varietà). In diversi studi si è visto che la teobromina è meno attiva della caffeina e a differenza di essa non agisce come stimolante del sistema nervoso, ma sembra invece avere effetti sull'apparato cardiovascolare, nello specifico stimolando il sistema cardiaco e favorendo la vasodilatazione. Dagli studi scientifici è emerso che il cioccolato fondente esercita un leggero, seppur misurabile, abbassamento della pressione sanguigna grazie sia alla teobromina sia ai flavonoidi. Si parla comunque di effetti che avvengono nel lungo termine e in seguito a un consumo costante, ma non eccessivo, di cioccolata fondente (circa 5-10g al giorno, corrispondenti a 1-2 quadratini).

Nonostante tutti questi effetti benefici è comunque un alimento che apporta calorie e per tale motivo il consumo deve essere moderato e non eccessivo, soprattutto se si sta cercando il calo di peso.



Varietà della cioccolata

Oggi esistono in commercio numerose varietà di cioccolato; le principali sono:

FONDENTE

È il cioccolato più costoso in quanto contiene una più alta quantità di cacao. La percentuale di cacao nel cioccolato fondente determina la sua qualità e per essere buono deve essere almeno il 70%. È da preferire alle altre tipologie per il maggior contenuto di antiossidanti e teobromina, come anche per il ridotto contenuto di grassi o altre sostanze aggiunte. Dal punto di vista calorico non si discosta di molto dall'altro cioccolato.

AL LATTE

Contiene solitamente non meno del 20-25% di cacao, a cui vengono aggiunti oltre al burro di cacao e allo zucchero, anche il latte e le lecitine.

BIANCO

Questa tipologia contiene solo burro di cacao, zucchero, latte e vaniglia. Non contiene polvere di cacao e pertanto è quello con minor valore nutrizionale.

Tortini al cioccolato fondente con cuore morbido (però attenzione alle uova fresche perché l'impasto rimane leggermente crudo)

Come prepararlo (dosi per circa 4 tortini):

- 150g di cioccolato fondente (minimo 70%)
- 45 ml di olio vegetale (di girasole o di oliva)
- 90g di zucchero a velo
- 30g di farina 00
- 2 uova freschissime

Procedimento:

Per prima cosa sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente e lasciarlo raffreddare leggermente.

Intanto montare a parte le uova con lo zucchero e aggiungere poi la farina setacciata e l'olio. Lavorare fino ad ottenere un impasto liscio. Unire il cioccolato fuso e mescolare bene fino a rendere omogeneo l'impasto.

Oliare e poi infarinare degli stampini (preferibilmente quelli singoli di alluminio...così sarà più facile sfornare poi i tortini senza romperli). Versare l'impasto negli stampi solo riempiendoli per 2/3 e infornare nel forno preriscaldato a 180° per 12 minuti (non uno di più non uno di meno)!

Sfornare, servire con zucchero a velo o cacao amaro e buon appetito!!



Educazione alla ripresa dell'attività sessuale dopo l'infarto miocardico



Dott.ssa Elena Martini

Dopo l'evento di un infarto miocardico acuto (IMA) la maggior parte dei pazienti, al momento della dimissione e del ritorno alla loro routine, manifestano numerose preoccupazioni in quanto si ritengono spaventati dalla possibilità di recidiva di problematiche cardiache durante lo svolgimento di normali attività.

L'attività sessuale, a maggior ragione, viene considerata dai pazienti infartuati come off-limits, giacché costituisce una pratica che richiede un impegno sia emotivo che fisico. Una percen-

tuale di pazienti che varia dal 40% al 70%, riferisce un importante calo del numero di rapporti sessuali nel periodo post-infartuale ed un peggioramento della loro qualità di vita dato dall'impatto emotivo della malattia cardiaca, il 10% - 15 % dei soggetti diventa, invece, sessualmente impotente, mentre alcuni pazienti riferiscono di non aver più ripreso la loro vita sessuale dopo l'infarto.

Uno studio americano riporta che, tra i pazienti che nei 12 mesi prima di subire un infarto miocardico acuto, erano attivi sessualmente, il 50% ha riferito di aver avuto almeno un problema sessuale durante il periodo di riabilitazione post-infarto.

Le problematiche più frequenti risultano essere:

Nelle femmine: mancanza di interesse, problemi di lubrificazione e difficoltà respiratorie.

Nei maschi: problemi di eiaculazione precoce, disfunzione erettile e difficoltà respiratorie.

In alcuni casi è stato dimostrato che la disfunzione erettile si manifesta già tempo prima dell'evento cardiovascolare soprattutto nei soggetti giovani, in quanto l'arteria peniena è di diametro inferiore rispetto a quello delle coronarie e quindi si può ammalare prima.

Spesso, per un senso di pudore, i pazienti presentano delle difficoltà nell'esternare i loro dubbi e curiosità circa la possibilità di ritornare ad avere rapporti sessuali dopo la dimissione. In questo l'infermiere assume un ruolo fondamentale poiché è chiamato ad abbattere gli ostacoli nel dialogo rispetto ad una tematica così intima e delicata come quella della sessualità riuscendo, d'altra parte, a far acquisire le corrette informazioni.

La consulenza sessuale costituisce una parte fondamentale dell'assistenza al paziente cardiopatico, assieme all'educazione sullo stile di vita, la dieta, l'esercizio fisico e la gestione della terapia garantisce un'assistenza che prenda in considerazione tutti gli aspetti della persona consentendogli così, di avere una percezione migliore della qualità della propria vita.

Più in particolare, l'educazione sessuale durante la riabilitazione cardiologica, provvede a dare delle indicazioni riguardanti la ripresa dell'attività sessuale, propone un test per la misurazione della tolleranza all'esercizio per migliorare l'autostima e fiducia del paziente, consiglia un monitoraggio degli effetti collaterali dei farmaci ed incoraggia le coppie in difficoltà alla condivisione e discussione dei problemi relazionali.

Molti studi confermano l'efficacia della consulenza sessuale di competenza infermieristica in quanto è stato evidenziato:

- un aumento del livello di conoscenze rispetto alla patologia ed i comportamenti da attuare da parte dei pazienti.
- un grado migliore di soddisfazione al momento di ripresa dei rapporti sessuali.
- l'innalzamento del desiderio sessuale dopo la dimissione
- l'aumento dell'autostima e la riduzione di ansia e paura.
- la riduzione dei tempi che intercorrono tra infarto miocardico e primo rapporto sessuale dopo la dimissione.

Dagli studi effettuati, emerge che i pazienti che hanno subito un infarto miocardico, risultano essere fortemente interessati a ricevere delle informazioni su modalità e tempistiche di ripresa dell'attività sessuale.

Per quanto riguarda le tempistiche, le linee guida riportano che il paziente infartuato può tornare ad avere rapporti sessuali già dopo 10 giorni dall'evento cardiaco non complicato, vale sempre la regola di due rampe di scale senza difficoltà (mancanza di respiro, dolore) o camminare 300 m in piano. Nel caso, invece, si fossero presentate delle complicanze nella fase acuta (ipotensione grave, aritmie, insufficienza cardiaca o in caso fossero state effettuate manovre di rianimazione cardiopolmonare) sarà necessario richiedere una valutazione del medico, poiché la ripresa dell'attività sessuale dovrà essere effettuata gradualmente e con maggior prudenza.

In merito alle modalità consigliate per riprendere l'attività sessuale, invece, è utile ricordare di:

- scegliere un ambiente confortevole, familiare, per minimizzare lo stress.
- dedicarsi all'attività sessuale in momenti in cui ci si sente ben riposati (mattino presto, dopo la pennichella)
- utilizzare delle posizioni sessuali comode (in cui il paziente infartuato copre un ruolo maggiormente passivo al fine di minimizzare lo sforzo)
- evitare l'assunzione di cibo o bibite un'ora prima dell'atto sessuale.

Inoltre, sarà molto importante prestare attenzione e segnalare tutti i possibili segni e sintomi anomali che si presentano durante l'attività sessuale (dolore toracico, fiato corto, frequenza cardiaca rapida o irregolare, vertigini, insonnia, affaticamento estremo nel giorno seguente al rapporto).

In genere, i pazienti che hanno subito un infarto miocardico acuto, si trovano a dover affrontare dei cambiamenti importanti rispetto alle loro abitudini e il loro stile di vita, tutto ciò contribuisce a dar loro una "cattiva" percezione della propria qualità di vita.

Uno degli elementi che costituiscono la percezione della qualità della nostra vita, è rappresentato proprio dalla funzionalità sessuale, perciò è importante che l'educazione al recupero di questa non sia tralasciata, ma sia considerato come parte integrante del progetto di riabilitazione.

Sebbene questo sia un argomento intimo e delicato, l'infermiere deve possedere le competenze per approcciare al fenomeno, consentire un dialogo aperto e privo di pregiudizi, fornire le conoscenze necessarie al paziente in modo efficace, e saper indicare il percorso corretto per una consulenza specialistica qualora la situazione lo renda necessario.

Passeggiate di Primavera



Laghi - Posina - 25.3.17



Laghi - Posina - 25.3.17



Montecchio Precalcino - 7.4.17



Strada del trenino Piovene R. - Arsiero - 7.3.17



Cogollo del Cengio - 22.4.17



Cogollo del Cengio - 22.4.17

Donazione al Comune di Thiene di un DAE

Finora siamo l'unico Paese in Europa con una normativa specifica che obbliga sia le società sportive professionistiche sia quelle amatoriali a dotarsi di defibrillatori semiautomatici e di personale addestrato ad usarlo: il decreto Balduzzi del 13 settembre 2012 (in vigore dal 24 aprile 2013) considerato una delle legislazioni più all'avanguardia in tema di salute pubblica.

In questa ottica la nostra Associazione ha deliberato di acquistare e donare un defibrillatore semiautomatico - Heart Start FRX Philips con teca di custodia - al Comune di Thiene per cardioproteggere l'Auditorium Fonato.

Lo scorso 14 febbraio si è tenuta infatti la conferenza stampa presso il Municipio nella quale è stato presentato alla cittadinanza thienese la donazione.

In tal modo si è inteso proteggere - dal punto di vista cardiaco - un locale utilizzato frequentemente per le più svariate manifestazioni.



Thiene - 14.2.16 - donazione DAE

Assemblea Ordinaria degli Associati



Dott.ssa Manuela Miorin



Sala Convegni Ospedale Alto Vicentino di Santorso

Gesti di alto contenuto sociale

Recentemente la nostra Associazione è stata destinataria di erogazioni liberali come ringraziamento e sostegno per l'attività che svolgiamo a favore dei cardiopatici dell'Alto Vicentino.

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

Adriano Pastore

Anche quest'anno la Banca San Giorgio Quinto Valle Agno ha voluto destinarci un sostanzioso contributo adempiendo così alla funzione di sostegno delle iniziative sociali realizzate sul territorio.

L'Istituto ha sempre dimostrato una specifica "vocazione" al sociale per cui ringraziamo pubblicamente e sentitamente il Consiglio di Amministrazione e coloro i quali appoggiano le nostre iniziative.

Adriano Pastore

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.

La prevenzione è necessaria, peccato non arricchisca

La salute pubblica ha bisogno di risorse. Soldi, competenze mediche, capacità gestionali. Tali risorse vanno organizzate in sistemi complessi, nei quali si garantisce spazio all'innovazione (creatività). Tutto poggia su una base solida: la prevenzione. Si possono allocare risorse solo prevedendo i numeri vicino al reale. Lo si fa stimando quanti maschi, femmine, bambini, anziani si ammalano, la distribuzione delle varie malattie causate da cattiva alimentazione, qualità dell'aria, inquinanti, microbi ed altri fattori avversi. Senza una previsione accurata, non si può decidere quante e quali risorse siano necessarie per affrontare i bisogni, inclusi quelli dovuti ad emergenze. La salute pubblica è anche scenario produttivo, commerciale, distributivo, che interessa molte aziende private. Logico dunque che in sanità si muovano interessi e controparti politiche che li sostengano o contrastino. L'Italia gode di un buon servizio sanitario pubblico, universale e gratuito per la maggioranza dei casi. Gode di buone competenze, esperienza, ottimi risultati adeguati alla modernità delle nuove tecnologie. Resta, tuttavia, carente la capacità di prevedere e prevenire, modulando l'organizzazione territoriale in modo efficace. La prevenzione non arricchisce, non è commerciale ed ha pochi sponsor politici. Per tali ragioni raccoglie interessi scarsi. Si scontra, inoltre, con chi crede alle favole di rimedi naturali e non vaccina i propri figli, oppure eccede in abitudini tanto naturali quanto deleterie (cibo), senza considerare che è proprio la natura ad eliminare chi s'amala ed è più fragile degli altri.

*Tratto da La Repubblica del 17.1.17
"Camici e pigiami" - Paolo Cornaglia Ferraris*



Un uomo di dieci anni



L'anagrafe ufficializza che i suoi anni sono sessantaquattro. Un uomo, per questo mi permetto di divulgare la sua età. Se si trattasse di una donna sarebbe utile astenersi dal sottolineare, si sa, il sesso femminile non gradisce. Sessantaquattro anni potrebbero essere molti, potrebbero essere anche pochi, dipende dal punto di vista. Però sto parlando di numeri ufficiali, gli anni nella vita si contano in altro modo. Lui, e sto parlando di Vincenzo, è morto praticamente

all'età di cinquantatré anni, poi è rinato. Rinascere vuol dire venire al mondo una seconda volta. Comprendere il senso di questa parola è fondamentale per poter entrare nel contesto che sto per raccontare. Vincenzo, a dicembre del 2006 era praticamente morto. Il suo cuore non riusciva più a fare il proprio lavoro, la sua vita era ormai una candela consumata. Pochi giorni o un piccolo alito di vento e si sarebbe definitivamente spenta. Vincenzo era in lista di attesa per essere sottoposto a un trapianto di cuore, ma ormai non c'era più tempo. Era ricoverato a Padova, l'ospedale dove per la prima volta in Italia, nel 1985, fu eseguito un trapianto di cuore. Lui stava morendo e non solo fisicamente, la vita non era più importante per lui, troppo faticosa, troppo difficile, troppo nemica. Il cuore che ora pulsa nel suo petto arrivò allora proprio quando ogni speranza stava svanendo. Lui accettò di essere sottoposto al trapianto più per rassegnazione e sfinimento che per fiducia e desiderio. Era il cuore di un giovane, morto improvvisamente in un incidente stradale nei pressi di Milano. Questo donatore sconosciuto, la legge non consente di divulgare l'identità, lo chiameremo Angelo, perché di vero angelo si tratta. Già il giorno successivo al trapianto per Vincenzo era cominciata una vita nuova. Nonostante le difficoltà da superare, la riabilitazione, le crisi di rigetto, le crisi esistenziali (aveva la sensazione di aver rubato la vita ad un giovane e si sentiva colpevole per questo), i controlli, i farmaci, per lui era l'alba di una rinascita e un nuovo percorso di vita gli si prospettava davanti. Adesso è un uomo di dieci anni, con l'entusiasmo di un fanciullo, la forza di un ventenne e la saggezza di un sessantenne. In questi dieci anni ha dato il massimo di sé, vivendo i suoi giorni come mai prima. Ha percorso il Cammino di Santiago (880 km), il cammino de la Plata (oltre mille km), ha partecipato a

quattro giochi europei per trapiantati di cuore e polmoni: Svezia, Olanda, Lituania e Finlandia, vincendo in ogni occasione più di una medaglia fra oro e argento in discipline diverse, è andato in bicicletta fino in Calabria al suo paese natale, ha ripreso a percorrere i sentieri di montagna, anche impegnativi. Un fiume in piena che sente il bisogno di ringraziare la vita ritrovata manifestando il suo entusiasmo. A parere dei medici, questo traguardo dei dieci anni non risulta più eccezionale come poteva essere in passato. Non spetta a me contestare questa convinzione e certamente asserire questo fa pensare alle grandi conquiste ottenute nella cardiocirurgia e sono risultati lodevoli, gratificanti e positivi. Però mi permetto di esprimere un parere personale e perciò mi sento di dire che sì, il traguardo può essere anche catalogato come "normale", ma una vita che ricomincia portando con sé un entusiasmo e una forza di volontà incontenibili è sempre da considerare eccezionale. Questa energia, quest'esplosione di vitalità, questa gioia ritrovata e un apprezzamento verso la vita tanto marcato vanno oltre alle statistiche e meritano una valutazione più umana. Vincenzo ha voluto festeggiare degnamente questo traguardo e ancora una volta lo ha fatto a modo suo. Non con un semplice brindisi e una torta per l'occasione, come si usa comunemente fare, bensì regalandosi un viaggio avventuroso in Australia. Non è stato solo un viaggio di diletto, uno degli scopi principali consisteva nel divulgare al mondo l'importanza della donazione di organi e far vedere di concreto cosa la ricerca, la scienza, la medicina e la cardiocirurgia siano riusciti a raggiungere. Come fare tutto ciò in modo migliore se non raccontando la propria esperienza? Lo ha fatto tramite una radio che in Australia trasmette in italiano per i numerosi connazionali che vi risiedono e che seguono con interesse gli accadimenti del loro paese d'origine. Argomenti i più svariati, che hanno lo scopo di evidenziare anche le positività del loro paese che magari sono stati costretti a lasciare per motivi negativi. Durante l'intervista Vincenzo ha raccontato la sua storia senza mai piangersi addosso, senza mai evidenziare le difficoltà bensì dando importanza al risultato e sottolineando con determinazione la sua nuova gioia di vivere. Un teenager coi capelli bianchi e con un cuore che batte forte, come sa pulsare il cuore di un bambino. Grazie Vincenzo per aver condiviso le tue emozioni con noi e con molta gente anche dall'altra parte del mondo, il tuo buon esempio ci sarà di stimolo per vedere anche il quotidiano con occhi più colorati!

Gisella



Vincenzo in Tasmania

Prevenzione a Villaverla



Villaverla - 18 marzo 2017 - il Dott. Federico Bordin e il Team dei Volontari della Cardiologia



Villaverla - Centro Diurno per Anziani Giovanni XXIII



“Benvenuto” ai nuovi soci

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

Località	Nuovi soci
Brogliano	Polvani Franco
Fara Vicentino	Digiuni Maria Livia, Michelin Ilarione, Polga Tranquillo
Lugo di Vicenza	Strozzo Bruno
Malo	Munaretto Rino, Perin Natale Felice
Marano Vicentino	Anzolin Gian Carlo, Balasso Roberto, Pietribiasi Rodolfo, Rasotto Gian Battista, Rigon Silvio, Vaccari Francesco
Montecchio Precalcino	Vaccari Antonio Giulio
Monte di Malo	Crosara Remo, Cariolato Alessandro, Fanchin Carla
Piovene Rocchette	Moserle Silvana
Posina	Leder Arduino
Santorso	Ceccato Giuseppe
Sarcedo	Dal Maso Antonio
Schio	Bonato Gian Pietro, Dal Brun Luigi, De Facci Loretta, Din Quadrat, Filippi Roberto, Gualtieri Gianfranco, Maltauro Sergio, Manfron Marcello, Pesavento Riccardo, Romeo Concetto, Rossi Silvano, Saccardo Sandra, Sandonà Matilde, Scekcic Vucidar, Tisato Angela
Thiene	Anastasi Arnaldo, D'Anna Daniele, Filomeno Mario, Garziera Ruggero, Rigon Martina, Sartori Maria Rosa
Valli del Pasubio	Brandellero Roberto
Zanè	Boulahjar Abdelfettah
Zugliano	Maculan Bernardo, Vaccari Franco

Il Presidente, il Consiglio Direttivo e gli Associati tutti esprimono le più sentite condoglianze e sono vicini alla famiglia Dalle Mole per la perdita di Giuseppe, alla famiglia Bottene per la perdita di Gaetano, alla famiglia Testolin per la perdita di Annibale.



Calendario Passeggiate 2017 (seconda parte)

la partecipazione è aperta ad Associati, familiari ed amici

Data	Descrizione
Sabato 3 Giugno	Campogrosso - ritrovo ore 7,30 Park De Lellis (ex ospedale di Schio ora Casa della Salute). Percorso: andata strada del re, ponte tibetano , ritorno per le Malghe, con salita circa ore 4/4,30 pranzo al sacco;
Sabato 10 Giugno	Giro delle Malghe - ritrovo ore 7,00 al park del cimitero di Caltrano, percorso saliscendi, di media difficoltà, durata circa 4 ore pranzo in rifugio (serve prenotazione per tempo) ;
Sabato 17 Giugno	Chiuppano - ritrovo ore 8,00 al cimitero di Chiuppano, percorso delle Bregonze, con salita ore 3/3,30 circa pranzo a casa;
Sabato 24 Giugno	Tonezza del Cimone - ritrovo ore 7,30 al park di via Levà a Piovene R.(a dx al semaforo dopo il cimitero vecchio) pranzo al sacco;
Sabato 1 Luglio	Stonhaus e Monte Erio - ritrovo ore 7,00 park cimitero di Caltrano, percorso media difficoltà, durata 5/5,30, pranzo al sacco;
Venerdì 7 Luglio	Piena - notturna alle malghe - ritrovo ore 20,00 park cimitero di Caltrano, percorso saliscendi di media difficoltà, durata circa ore 4/4,30;
Sabato 15 Luglio	Rotzo - sentiero Altaburg - ritrovo ore 7,00 park cimitero di Caltrano: percorso con salita tempo ore 4/5 pranzo al sacco;
Sabato 22 Luglio	Giro delle Ave - ritrovo ore 7,00 al park cimitero di Caltrano durata circa ore 4/4,30, pranzo al sacco;
Sabato 29 Luglio	Strada del Trenino Campiello Asiago - il ritorno in pulman- ritrovo ore 7,00 presso park cimitero di Caltrano, percorso pianeggiante durata circa ore 4,00 pranzo al sacco MUNIRSI DI TORCIA ELETTRICA PER GALLERIA;

La partecipazione o il ritiro dalla passeggiata va sempre segnalato ai seguenti Associati: Ballico Giorgio 349 6741648 - Lovato Adriano 328 7414308 - Marcon Loris 328 0889291 Sandonà Eugenio 347 5977329; per essere avvisati in caso di spostamento delle date o sospensione di uscita dovute a cattive condizioni atmosferiche.

INFORMAZIONI UTILI

Ognuno deve portare con se i farmaci quotidianamente assunti, acqua, frutta, cibo facilmente digeribile; utilizzare indumenti e calzature adatte e, per chi lo desidera, i bastoncini di appoggio.

SI CONSIGLIA VIVAMENTE DI PORTARE IL CELLULARE PER QUALSIASI EVENIENZA.

La partecipazione alle passeggiate elencate viene effettuata sotto la personale responsabilità dei partecipanti, esonerando fin d'ora gli organizzatori e l'Associazione Amici del Cuore Alto Vicentino Onlus, da ogni onere per eventuali danni a persone e/o cose che possano manifestarsi prima, durante e dopo la passeggiata.

Ginnastica di Mantenimento

Calendario dei Corsi 2016/2017 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									
2017	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì
Aprile	3	5	10	12		19	24	26		
Maggio		3	8	10	15	17	22	24	29	31

Orario	2° GRUPPO: turno ore 9.00									
2017	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì
Aprile	4	6	11	13	18	20		27		
Maggio	2	4	9	11	16	18	23	25	30	

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									
2017	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì
Aprile	3	5	10	12		19	24	26		
Maggio		3	8	10	15	17	22	24	29	31

Orario	2° GRUPPO: 1° turno ore 8.30 - 2° turno ore 9.30 - 3° Turno ore 10.40									
2017	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì
Aprile	4	6	11	13	18	20		27		
Maggio	2	4	9	11	16	18	23	25	30	
Giugno		1								

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 7 Pedemontana 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 27 maggio, sabato 24 giugno e sabato 30 settembre 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 24 giugno 2017 dalle ore 8.00 alle 10.00
Lugo di Vicenza	Centro Diurno di Aggregazione in Via Soggio, 1	Giampiero Carollo Tel. 0445 860757 e Loretta Pauletto Tel. 349 3184501	sabato 13 maggio, sabato 10 giugno e sabato 9 settembre 2017 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 13 maggio, sabato 10 giugno e sabato 9 settembre 2017 dalle ore 8.00 alle 10.00
Santorso	Locali sotto chiesa della Parrocchia del Timonchio	Marilena Berti Dal Castello Tel. 0445 641800	sabato 27 maggio e sabato 30 settembre 2017 dalle ore 8.00 alle ore 10.00
	Locali di Villa Luca		sabato 24 giugno 2017 dalle ore 8.00 alle ore 10.00
Sarcedo	Palazzina ex biblioteca in Via Don G. Brazzale, 20	Danilo Fioraso Tel. 0445 885178	sabato 6 maggio e sabato 3 giugno 2017 dalle 8.30 alle 10.30
Schio - Giavenale	Centro Civico in Via Sorelle Boschetti, 4	Giacomo De Munari Tel. 0445 670040	sabato 17 giugno 2017 dalle 8.30 alle 10.30
Schio - S. Croce	Centro Anziani "El Fogolare" Via A. Sciesa	Adriano Pastore Tel. 0445 525444	sabato 6 maggio, sabato 3 giugno e sabato 2 settembre 2017 dalle 8.30 alle 10.30
Thiene - Conca	Centro Parrocchiale Maria Ausiliatrice	Marco Mastino Tel. 0445 363748	sabato 13 maggio, sabato 10 giugno e sabato 9 settembre 2017 dalle 8.00 alle 10.00
Villaverla	Centro Anziani "Giovanni XXIII" in Via A. De Gasperi, 6	Gian Pietro Lorandi Tel. 0445 856304	sabato 10 giugno 2017 e sabato 9 settembre 2017 dalle 8.00 alle 10.00
Zanè	Centro Parrocchiale SS. Pietro e Paolo	Roberto Poloni Tel. 340 2614199	sabato 3 giugno e sabato 2 settembre 2017 dalle 8.00 alle 10.00
	Casa Parrocchiale di Via Trieste		sabato 10 giugno e sabato 9 settembre 2017 dalle 8.00 alle 10.00

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



Assemblea - 08/04/17



Assemblea - 08/04/17

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**