

l'informacuore



**AMICI
del
CUORE**
ALTO VICENTINO
ONLUS

Trimestrale di informazione - Anno 16° nr. 3 - lug/ago/set 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 matrimonio fa bene e allunga la vita

Uno studio inglese dell'Aston Medical School di Birmingham indica che tra coloro che hanno subito un attacco...

Leggi tutto l'articolo a pag. 8

Se il cuore fa capricci ad alta quota

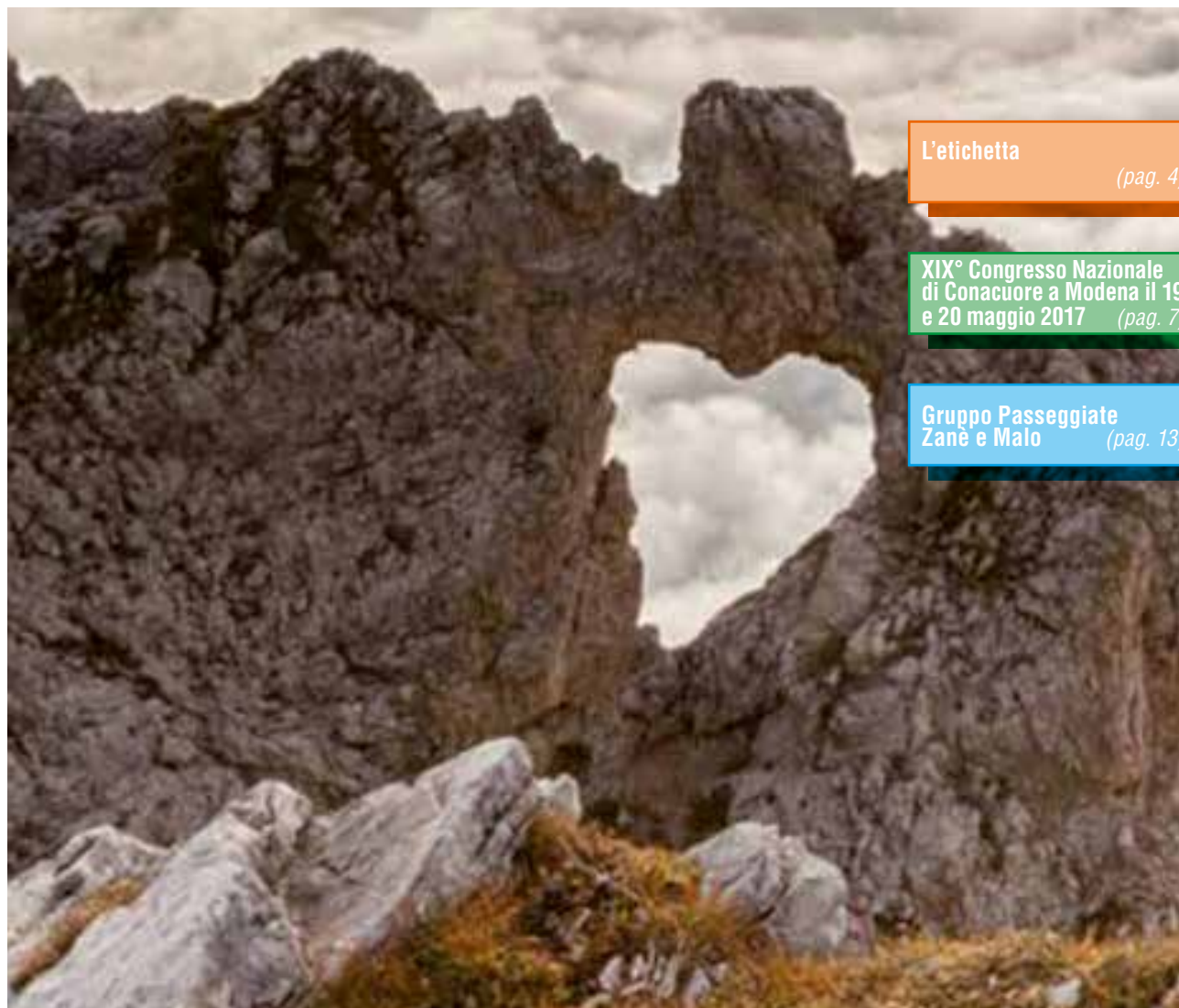
Un arresto cardiaco in volo tra Londra e Los Angeles. E' morta così Carrie Fischer, la principessa Leila di Star Wars...

Leggi tutto l'articolo a pag. 9

Slovenia, la terra dei quattro elementi

Per raccontare le emozioni e le sensazioni della gita sociale di primavera, avvenuta nei giorni 27 e 28 maggio...

Leggi tutto l'articolo a pag. 10



L'etichetta

(pag. 4)

**XIX° Congresso Nazionale
di Conacuore a Modena il 19
e 20 maggio 2017**

(pag. 7)

**Gruppo Passeggiate
Zanè e Malo**

(pag. 13)



Sommario

Memo per i prossimi mesi	2
Editoriale del Presidente	3
L'etichetta	4
XIX° Congresso Nazionale di Conacuore a Modena il 19 e 20 maggio 2017	7
In pillole...	8
Donazione di un DAE all'Auditorium Fonato di Thiene	9
Slovenia, la terra dei quattro elementi	10
"Benvenuto" ai nuovi soci	12
Gruppo Passeggiate Zanè e Malo	13
Ginnastica di Mantenimento	
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 Zanè, Gruppo Passeggiate Malo, Munaretto Valeria, Paolin Gisella, Pastore Adriano.

All'interno foto di Ballico Giorgio, Dalle Molle Danilo, Manea Giuseppe, Pastore Adriano, Conacuore Onlus, Comune di Thiene 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 venerdì dalle ore 16 alle 17.30;
- il numero telefonico è il seguente: 0445-388264 / 334 3162113;
- 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:

- **venerdì 22 settembre:** donazione ufficiale di n. 1 DAE al Comune di Torrebelticino;
- **sabato 23 settembre:** Gita di Autunno a Mantova;
- **domenica 24 settembre:** Festa del Volontariato a Villaverla;
- **venerdì 29 settembre:** donazione ufficiale di n. 2 DAE all'ITCG Pasini di Schio;
- **venerdì 6 e sabato 7 ottobre:** serata/mattinata di prevenzione a Thiene Cà Pajella. Sarà presente il cardiologo Dott. Luciano Bassan;
- **lunedì 16 ottobre:** Consiglio Direttivo presso la sede sociale;
- **venerdì 20 e sabato 21 ottobre:** serata/mattinata di prevenzione a Torrebelticino;
- **martedì 24 ottobre:** Incontro di Autunno con i Referenti;
- **sabato 4 novembre:** G.E. Triveneto Cuore a Rovigo;
- **lunedì 13 novembre:** Consiglio Direttivo presso la sede sociale;
- **martedì 14 e mercoledì 15 novembre:** premiazione neolaureati del Corso di Laurea in Infermieristica dell'Università di Padova presso la sede staccata di Montecchio Precalcino;
- **sabato 18 novembre:** Corsi di Rianimazione Cardiopolmonare presso l'Ospedale Alto Vicentino di Santorso;
- **lunedì 20, martedì 21 e mercoledì 22 novembre:** distribuzione delle "Noci del Cuore" presso l'Ospedale Alto Vicentino di Santorso;
- **sabato 2 dicembre:** Corsi di Rianimazione Cardiopolmonare presso l'Ospedale Alto Vicentino di Santorso;
- **lunedì 4 dicembre:** Consiglio Direttivo presso la sede sociale;
- **sabato 9 dicembre:** consueto Pranzo degli Auguri presso il ristorante da "Piero e Marisa" a Fara Vicentino.
- **prima quindicina di dicembre:** distribuzione alle scuole dei Calendari del Cuore.



Editoriale del Presidente

Care Amiche, Cari Amici,

desidero rendervi partecipi dell'intervento, proponendovi alcune parti, che ho tenuto al XIX Congresso Nazionale di Conacuore svoltosi a Modena lo scorso 20 maggio 2017.

Il tema trattato era: **"La prevenzione primaria a 360 gradi, ad iniziare dalla giovane scuola e dalla giovane famiglia"**.

Tutte le Associazioni prevedono nella propria mission associativa la "diffusione della cultura della prevenzione" però, anche se tutte svolgono questa attività, c'è modo e modo di raggiungere tale importante e nobile obiettivo.

A fronte di punte di eccellenza ritengo che la media non sia particolarmente elevata e la ragione sta nel fatto che, essendo le Associazioni composte da **Volontari**, esistono notevoli differenze dovute a sensibilità, capacità e competenze diverse.

Ricordo peraltro che la competenza è **efficacia**!

Per raggiungere obiettivi di efficienza ed efficacia sono fondamentali, a mio avviso, i rapporti tra le Associazioni e gli Enti Pubblici e per Enti Pubblici intendo: le ULSS, le Amministrazioni Comunali e Regionali, gli Istituti Scolastici di ogni ordine e grado.

L'obiettivo amministrativo/gestionale dei medesimi è focalizzato prevalentemente, purtroppo, nel breve termine per cui la prevenzione, nella sua accezione più ampia, viene considerata **un costo e non un investimento**.

La Sanità Veneta sta vivendo una profonda revisione nella distribuzione delle ULSS, come del resto già accaduto in altre regioni, scese da 21 a 9 con tutte le problematiche amministrative ed organizzative connesse. Questo fatto, di per sé utile e lodevole, si accompagna frequentemente ad una classe dirigente e politica di modesto spessore che va a riflettersi sui rapporti tra le nostre Associazioni e le diverse Amministrazioni Comunali.

Fino a qualche tempo fa **l'esperienza e la conoscenza** erano garanzia di competenza. Ora la **competenza** è associata a una cultura castale, dunque viene vista come sospetta, **l'esperienza** viene accomunata all'élite e quindi rigettata. Questo perché **l'uomo nuovo** viene dal nulla, è un cittadino allo stato puro, quasi sempre senza qualificazioni e senza altra qualità che la medietà neutra. In questi tempi l'incompetenza è anche prova di **verginità politica** e l'ignoranza appare la conferma della **genuinità**.

Cari Amici, le Associazioni si stanno confrontando con questa realtà ovviamente non identica in tutte le zone del Paese.

Oltre a questo dobbiamo considerare svariati livelli di **disuguaglianza** nella salute dei cittadini. In sostanza alcuni hanno una salute migliore di altri: non è solo effetto del caso. Questa disuguaglianza è quasi sempre

direttamente collegata a una disuguaglianza nella società e nell'economia: dunque non è inevitabile. Se non la riduciamo siamo di fronte ad una profonda ingiustizia. Si può quindi concludere che **l'ingiustizia sociale uccide** su larga scala.

E' necessario quindi promuovere **un'alleanza** tra le Associazioni e gli Enti Pubblici caricandoci dell'onere relativo alla conoscenza delle varie forme di prevenzione da parte di queste nuove realtà, stimolando anche una partnership con modalità da individuare, fatte salve le rispettive responsabilità e competenze.

Questo dobbiamo leggerlo anche in funzione della Legge sulla riforma del Terzo Settore entrata in vigore lo scorso 3 agosto.

Per fare questo dobbiamo utilizzare al meglio il **"capitale umano"** di cui disponiamo costituito da migliaia di donne e uomini che quotidianamente si impegnano donando competenza, tempo ed energie.

Dobbiamo acquisire la **consapevolezza** che rappresentiamo una buona parte del futuro della nostra Società/Sanità ricordandoci di evidenziare le best practices presenti sul territorio.

Per quanto riguarda la prevenzione primaria esiste quindi un ampio spazio da colmare consapevoli che in sanità si muovono interessi e controparti politiche che li sostengono o contrastano. L'Italia gode, generalmente, di un buon servizio sanitario pubblico, universale e gratuito nella maggioranza dei casi. Gode di buone competenze, esperienza e ottimi risultati adeguati alla modernità delle nuove tecnologie.

Eppure la prevenzione fatica a decollare!

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'ammala ed è più fragile degli altri.

Proprio per quanto sopra espresso ritengo che il recupero debba avvenire dal **basso** quindi anche dalle nostre Associazioni che devono rappresentare il sale per la Comunità di appartenenza, lo stimolo per i pubblici amministratori coinvolgendo, anche se non sarà facile, i Dirigenti Scolastici e i Comitati dei Genitori, i Consigli di Istituto proponendo **obiettivi concreti, chiari e raggiungibili** e monitorando la strada percorsa.

Argomenti questi che il "lente pubblico" fatica a metabolizzare e a condividere se non in casi rari.

Per concludere ricordo a tutti che non c'è alcun vento favorevole per quel navigatore che non sa dove andare!

Adriano Pastore

L'etichetta



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

L'ETICHETTA

Il consumo di alimenti scaturisce dalla necessità dell'uomo di nutrirsi ma anche dal desiderio e dal compiacimento di soddisfare i propri gusti. Tale compiacimento però dovrebbe essere sempre accompagnato dalla **consapevolezza** che l'alimentazione deve essere basata su quantità adeguate e prodotti di qualità. Un consapevole consumo di cibo consentirebbe tra l'altro, oltre ad una più equa distribuzione delle risorse con un impatto positivo sull'ambiente, anche al mantenimento di uno stato di benessere e conseguente miglioramento della qualità della vita. Si acquista trop-

po cibo, non si conoscono bene le caratteristiche degli alimenti in termini di conservabilità e si ripongono male nei frigoriferi. Uno degli strumenti che potrebbe aiutare il consumatore verso scelte migliori e un'alimentazione più informata è senz'altro un'attenta lettura delle etichette alimentari: il mezzo migliore per orientarsi tra gli affollatissimi scaffali dei supermercati. Informarsi e conoscerle costituisce un atto di **responsabilità** verso se stessi per tutelare il proprio benessere, la propria salute e ... anche la propria tasca!

La regolamentazione inerente l'etichettatura dei prodotti alimentari è variegata. Il 13 dicembre 2011 è entrato in vigore il nuovo regolamento «Reg. UE 1169/2011» del Parlamento europeo e del Consiglio relativo alla «fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori». Tale regolamento è stato applicato dal 13 dicembre 2014 per le disposizioni in materia di etichettatura, presentazione e pubblicità degli alimenti mentre l'obbligo per le informazioni nutrizionali (nutrienti presenti, quantità e valore energetico) si è avuto da dicembre 2016.



In questa prima parte di questo vasto argomento verranno trattate le caratteristiche dell'etichetta, il suo campo di applicazione e le prime tre indicazioni obbligatorie: la denominazione dell'alimento, l'elenco degli ingredienti, gli additivi e gli aromi.

Le informazioni sono tratte dal Ministero della Salute e dai documenti redatti dalla dott.ssa Gabriella Lo Feudo di CREA (Consiglio per la Ricerca in agricoltura e l'analisi dell'Economia Agraria).

COS'È L'ETICHETTA?

“Qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore.”

CARATTERISTICHE

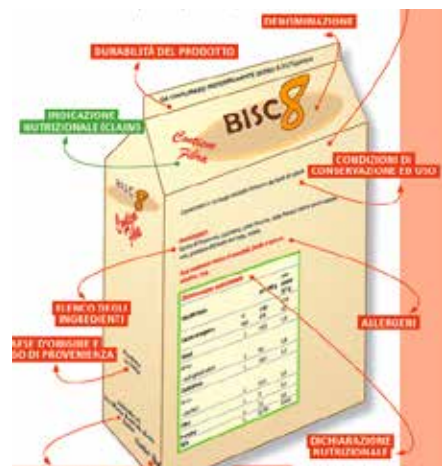
L'etichetta non deve rivolgersi in alcun modo al consumatore dandogli l'illusione di caratteristiche qualitative e nutrizionali diverse da quelle reali, ma deve, bensì, garantirgli:

- la **chiarezza** delle informazioni
- la **leggibilità** in termini di caratteri tipografici e di dimensioni (tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile in caratteri pari o superiore a 1,2 mm. Nelle confezioni più piccole il carattere deve essere pari o superiore a 0,9 mm).
- la **facilità di lettura**
- l'**indelebilità** delle indicazioni apposte che dovranno accompagnare il prodotto per tutta la sua vita commerciale.

CAMPO DI APPLICAZIONE

Il campo di applicazione delle etichette è rappresentato dai prodotti alimentari destinati al consumatore e venduti nelle seguenti forme:

- **sfusa**, cioè venduti senza alcuna confezione su cui è impossibile apporre un'etichetta (frutta, ortaggi freschi, prodotti di pasticceria, di gastronomia). I recipienti contenenti tali alimenti sfusi devono presentare bene in vista: denominazione di vendita, elenco degli ingredienti, ed eventuali allergeni presenti, e, ove siano previsti, data di scadenza e modalità di conservazione. Una eccezione è data dalle mozzarelle le quali, se non vengono poste direttamente in vendita all'interno del caseificio, devono necessariamente essere confezionate.
- **preincartata**, cioè confezionati sul luogo di vendita al momento dell'acquisto o immediatamente prima della richiesta di acquisto da parte del cliente (pane, carne fresca, formaggi e salumi al taglio).
- **preconfezionata**, cioè venduti in confezioni già applicate dal produttore ed in cui l'alimento rimane fino al momento del consumo. Preconfezionati sono la maggior parte dei prodotti venduti nei negozi di generi alimentari e nei supermercati.



DENOMINAZIONE DELL'ALIMENTO

È il nome con cui un prodotto viene commercializzato. Accanto alla denominazione deve essere indicato lo stato fisico del prodotto o il trattamento che ha subito (ad esempio «in polvere», «ricongelato», «liofilizzato», «surgelato», «concentrato», «affumicato»). Per i prodotti congelati prima della vendita e che sono venduti scongelati è obbligatorio riportare l'indicazione «scongelato».

Il nome dell'alimento può fornire la sua descrizione, esempi:

"Olio extra vergine di oliva": è un olio di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici.

"Olio di oliva": è un olio ottenuto dalla miscela di oli d'oliva che hanno subito un processo di raffinazione mediante trattamenti chimico e/o fisici e oli ottenuti direttamente dalle olive.

"Confettura extra di..." (seguita dall'indicazione del frutto o dei frutti utilizzati in ordine decrescente); contiene almeno il 45% in generale di frutta (che non siano agrumi), a cui viene aggiunto zucchero ed, eventualmente, altri additivi.

"Cioccolato al latte": costituito da almeno il 25% di cacao e il 14% di latte.

"Vongole sgusciate e cotte surgelate".

"Caramella con edulcorante" oppure "caramelle con zucchero ed edulcorante".

"Irradiato" o "trattato con radiazioni ionizzanti": alimenti come patate, aglio, cipolle, spezie, erbe aromatiche essiccate e condimenti vegetali possono essere sottoposti ad un trattamento di irradiazione per distruggere i microrganismi e inibire la germogliazione.

"Carne ricomposta" o "pesce ricomposto": carne, preparazioni di carne e prodotti della pesca che sembrano costituiti da un unico pezzo ma che in realtà sono frutto dell'unione di più parti.

ELENCO DEGLI INGREDIENTI

È l'elenco di tutte le sostanze, compresi gli additivi, impiegate nella preparazione di un prodotto alimentare. Gli ingredienti sono riportati in ordine decrescente di peso; da quello presente in maggiore quantità a quello presente in minore quantità.

Da dicembre 2014 (Reg. Ue 1169/2011) è obbligatorio specificare la tipologia di olio vegetale utilizzato (ad esempio: "olio di palma").

Quando la denominazione di vendita o l'etichettatura di un prodotto focalizzano l'attenzione su un particolare ingrediente differenziando il prodotto da altri analoghi, di questo ingrediente deve essere riportata la quantità in percentuale. Esempio: "Sugo pronto alla rucola": passata di pomodoro, olio extravergine di oliva, rucola (7%), sale, succo di limone.

Gli ingredienti devono essere designati col loro nome specifico, tuttavia alcuni, specificati per legge, possono comparire col nome della categoria.

Ad esempio se tra gli ingredienti ci sono spezie o piante aromatiche che non superano il 2% in termini di peso, non è necessario indicarne il tipo. Lo stesso vale per gli ortaggi misti e la frutta candita presenti in misura non superiore al 10%: è sufficiente l'indicazione generica.

L'elenco degli ingredienti non è obbligatorio per alcune categorie di prodotti: acqua minerale, vini, birre e acqueviti, latte e derivati,

frutta fresca intera, alimenti composti da un solo ingrediente.

Zuccheri nascosti: Le aziende possono utilizzare molte sostanze per dolcificare un alimento. Il comune zucchero da tavola è denominato anche saccarosio e può essere proposto sotto forma di zucchero invertito, sciroppo di glucosio o di fruttosio, zucchero di canna, maltosio, destri-

ne, maltodestrine, mannitolo, sciroppo di malto, succo zuccherato. Altri zuccheri utilizzati sono: fruttosio, glucosio, lattosio, sorbitolo, destrosio. Vi sono poi i cosiddetti zuccheri naturali quali: miele, zucchero d'uva, succo di frutta concentrato, melassa, succo di mele concentrato, sciroppo d'acero, sciroppo di riso, sciroppo di sorgo. A questi zuccheri si devono aggiungere i cosiddetti edulcoranti come aspartame, acesulfame, saccarina, ciclammati, sucralosio, stevia (di origine naturale) e i polialcoli da glucosio: sorbitolo, xilitolo, mannitolo, isomalto, maltitolo.

ADDITIVI

Gli additivi sono sostanze che, pur senza alcun valore nutritivo, vengono aggiunte nella preparazione degli alimenti per migliorarne alcune caratteristiche come:

- **tempo di conservazione** (conservanti)
- **aspetto e colore** (coloranti emulsionanti)
- **sapore** (esaltatori di sapidità, correttori acidità)

Gli additivi prima di essere utilizzati devono essere testati e autorizzati; tramite valutazioni scientifiche effettuate dall'autorità europea preposta alla sicurezza alimentare (EFSA). Gli additivi si trovano nell'elenco degli ingredienti, generalmente in fondo alla lista, e possono essere segnalati con il loro nome specifico o con un numero identificativo che ne definisce la categoria di appartenenza preceduto dalla lettera E che sta a indicare che l'additivo è riconosciuto a livello comunitario. Ad esempio: in un'etichetta, per segnalare la presenza dello stesso additivo possiamo ritrovare due possibili indicazioni: "antiossidante E 300" o "antiossidante acido ascorbico".

Stilare la lista completa degli oltre 1500 additivi è impossibile e pertanto vengono divisi in categorie e segnalati con il numero specifico corrispondente:

Coloranti (da E 100 ad E 199). **Conservanti** (da E 200 ad E 299): tra i conservanti si elencano i nitrati E 251, E 252 e i nitriti E 249, E 250 (che sono utilizzati soprattutto per i salumi, gli insaccati e le carni lavorate), l'anidride solforosa E 220 e i suoi sali che impediscono la fermentazione della frutta secca. **Antiossidanti** (E 300, E 322), la loro funzione è di evitare il processo di ossidazione dell'alimento (tra questi ci sono le lecitine che impediscono l'irrancidimento dei grassi). **Acidificanti** (E 325, E 385), detti anche correttori di acidità. **Addensanti, Emulsionanti, Stabilizzanti** (da E 400 a E 495): queste categorie hanno il compito di legare tra loro sostanze insolubili come lipidi ed acqua. A queste categorie appartengono gli Alginati E 400, 402, 403, 404, le Pectine E 440, l'Agar agar E 406, la farina di semi di carrube E 410 e le Lecitine E 322.

Tra gli addensanti troviamo i Polifosfati E 450 che rendono più morbidi e succosi gli insaccati cotti, però sono vietati nei prosciutti cotti di alta qualità. **Esaltatori di sapidità** (E 620, E 621): i più noti sono i Glutammati. **Gelificanti:** conferiscono al prodotto una specifica consistenza tramite la formazione di un gel. **Edulcoranti:** utilizzati per conferire agli alimenti un sapore più dolce.

AROMI

Gli aromi utilizzati nella preparazione degli alimenti si dividono in due categorie: aromi naturali (olio, aceto, sale, zucchero, limone) e aromi artificiali (frutto di sintesi chimica). Sono naturali le essenze, gli estratti, i succhi concentrati o liofilizzati ottenuti tramite distillazione o estrazione a mezzo di solvente. Gli aromi artificiali sono sostanze di sintesi destinate ad impartire odori e sapori caratteristici ad imitazione degli omologhi naturali. L'etichetta, in questi casi è uno strumento veramente importante



perché consente al consumatore di effettuare una scelta consapevole. Spesso gli aromi servono a mascherare la quasi totale assenza di ingredienti importanti: diverso è un prodotto al gusto di fragola o una bevanda al gusto di mirtillo da un prodotto alla fragola o una bevanda al mirtillo. Il nuovo Regolamento comprende un elenco di circa 2100 sostanze aromatizzanti autorizzate dall' EFSA.

Alcuni additivi, alcuni aromi ma anche alcune sostanze che compongono gli alimenti possono causare allergie. Sono detti **ALLERGENI** quelle sostanze generalmente innocue che in alcune persone possono scatenare intolleranze o reazioni allergiche.

Ogni allergene deve essere indicato specificatamente in etichetta con un carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensioni, stile o colore, in modo da permettere di visualizzarne rapidamente la presenza. In caso di potenziale contaminazione accidentale con sostanze allergizzanti (possibile in stabilimenti che effettuano diverse lavorazioni), deve essere indicato alla fine dell'elenco degli ingredienti la frase "può contenere tracce di ..."

Anche i prodotti sfusi devono riportare obbligatoriamente l'indicazione della presenza degli allergeni che si trova segnalata anche sui prodotti somministrati nei ristoranti, mense, bar.

QUALI SONO GLI ALLERGENI?

Cereali contenenti glutine:

grano, segale, orzo, avena, farro

- Crostacei e prodotti a base di crostacei
- Uova e prodotti a base di uova
- Pesce e prodotti a base di pesce
- Arachidi e prodotti a base di arachidi
- Soia e prodotti a base di soia
- Latte e prodotti a base di latte
- Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti
- Sedano e prodotti a base di sedano
- Senape e prodotti a base di senape
- Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
- Anidride solforosa e solfiti
- Lupini e prodotti a base di lupini
- Molluschi e prodotti a base di molluschi

CRACKERS CON FARINA DI SOIA

Ingredienti: Farina di **frumento** - Farina di **soia** 16% - Olio di girasole 8,8% - Estratto di malto d'orzo e di mais - Agenti lievitanti: carbonato acido di ammonio, carbonato acido di sodio, difosfato disodico - Sciroppo di glucosio - Sale - Lievito di birra. Può contenere **latte** e **sesamo**.



LA RICETTA DI STAGIONE!

5 CEREALI AI FUNGHI E ZUCCA

Ingredienti per due persone:

160 g di 5 cereali (o 3 cereali o riso o orzo)

30/40 g cipolla

150/200 g zucca

150/200 g di champignon o altri funghi a piacere

Brodo vegetale qb (quanto basta)

10 g di olio extra vergine di oliva

10 g di formaggio grattugiato

Sale, pepe, prezzemolo qb

Pulire lavare e affettare i funghi champignon (eventualmente utilizzare quelli in scatola ben sgocciolati o quelli surgelati).

Eliminare la buccia e i semi della, tagliarla poi a dadini.

Cuocere, quasi del tutto, in poco brodo vegetale la cipolla con i funghi tagliati a cubetti e la zucca, aggiungere i cereali e proseguire la cottura aggiungendo, un po' alla volta, del brodo. A fuoco spento condire con l'olio, il prezzemolo tritato e il grana. Per rendere la ricetta più saporita si possono aggiungere dei funghi secchi ammollati in acqua calda, dell'aglio e una foglia di alloro a seconda dei gusti personali. Chi non ama la zucca può sostituirla con del radicchio. (Per porzione: Kcal 362 - proteine 14,9 g - carboidrati 62 g - grassi 8 g)

Foto tratta da blog.giallozafferano.it



XIX° Congresso Nazionale di Conacuore a Modena il 19 e 20 maggio 2017



Intervento sul bilancio 2016



Relazione del Presidente Adriano Pastore



I moderatori



*Consegna del riconoscimento della Federazione Triveneto Cuore
al Prof. Giovanni Spinella*

La sala



In pillole...

Il matrimonio fa bene al cuore e allunga la vita.

Uno studio inglese dell'Aston Medical School di Birmingham indica che tra coloro che hanno subito un attacco di cuore, chi è in coppia ha il 14 % in più di probabilità di sopravvivere rispetto ai single che hanno vissuto il medesimo evento. Non solo, la ricerca, unica per estensione del campione in analisi, segnala per la prima volta anche come il matrimonio è in grado di allungare la vita ai pazienti affetti dai tre maggiori fattori di rischio per le malattie cardiache: colesterolo elevato, diabete e pressione alta, responsabili insieme di più dell'80% degli infarti. Ebbene, secondo i risultati i pazienti sposati con elevati livelli di colesterolo hanno potuto contare su un 16% più di probabilità rispetto ai singoli di essere vivi alla fine dello studio. I pazienti diabetici sul 14% in più e coloro che avevano la pressione alta sul 10% in più.

“Matrimonio significa avere un coniuge a casa che dà sostegno emotivo e fisico a diversi livelli, che vanno dall'incoraggiare il paziente verso stili di vita più sani, aiutandolo a fare fronte alla sua condizione, al rispettare le cure - spiega Paul Carter, primo autore, in una nota rilasciata dalla ESC -. I nostri risultati suggeriscono che il matrimonio rappresenta la possibilità di essere supportati nel tenere sotto controllo i fattori di rischio per le malattie cardiache e, in ultima analisi, per sopravvivere convivendoci”. “La natura di un rapporto è importante - ha aggiunto Carter - e ci sono molte prove che stress e eventi stressanti della vita, come il divorzio, sono associati a malattie cardiache. Abbiamo scoperto che i pazienti divorziati con pressione alta o con un attacco cardiaco precedente avevano tassi di sopravvivenza inferiori rispetto ai pazienti coniugati con la stessa condizione”.

“Gli attacchi cardiaci sono eventi devastanti - ha detto Rahul Potluri, anche lui autore dello studio e fondatore dell'unità ACALM - È importante che i pazienti ricevano il supporto necessario per farvi fronte, da un coniuge, da un amico, da una famiglia o da chiunque

scelgano di coinvolgere nella loro cura. I medici hanno bisogno di curare i pazienti in maniera olistica così come dovrebbero incoraggiare la frequentazione di gruppi di sostegno e corsi di riabilitazione”.

“I nostri risultati - ha aggiunto Potluri - sono ancora più interessanti per i pazienti con fattori di rischio cardiovascolari in quanto queste persone convivono con condizioni che aumentano il rischio di un attacco di cuore senza sperimentare sintomi. È importante che i pazienti con questi fattori di rischio pericolosi, ma evitabili, seguano le indicazioni dei loro medici per quanto riguarda lo stile di vita e i farmaci per limitare rischio, e le reti di soccorso sociale sono essenziali per farlo. Questo studio - ha concluso lo scienziato - conferma l'importanza dei fattori psicosociali per coloro che soffrono di malattie cardiovascolari”.

Tratto da R.it Ricerca del 5.9.17 - Tina Simoniello

Care Amiche, Cari Amici,
dopo aver letto questo articolo dovremmo essere orgogliosi di poter disporre, speriamo per lungo tempo ancora, del Servizio di Riabilitazione Cardiologica “Cardioaction” che da circa quindici anni provvede con professionalità al nostro benessere.
Un ringraziamento doveroso va rivolto al Dott. Bortolo Martini - Direttore dell'U.O.C. di Cardiologia - per avere avviato il programma Euroaction e al team multidisciplinare che opera quotidianamente a nostro favore.

Adriano Pastore

Vaccino influenza a 73% anziani ex Ulss 4

(ANSA) - Venezia 23.5.17 - Con il 72,8% della copertura vaccinale antinfluenzale nella popolazione anziana, l'Ulss4 è l'Azienda sanitaria che ha eseguito il più elevato numero di immunizzazioni in Veneto. A confermarlo è il “Rapporto sull'andamento epidemiologico dell'influenza nella Regione, stagione 2016-2017”. In termini generali, il numero di vaccinazioni in Veneto è aumentato rispetto alla stagione influenzale 2015-2016.

I buoni vicini fanno bene alla salute?

Ecco un argomento su cui meditare.

Secondo i ricercatori della Michigan University andare d'accordo con i propri vicini di casa fa bene soprattutto al cuore. Lo studio, durato quattro anni, ha mostrato che relazioni positive e rapporti amichevoli con le persone del vicinato possono ridurre, anche fino al 67%, il rischio di crisi cardiache (uguale percentuale di rischio divide il fumatore dal non fumatore). Sono state coinvolte 5000 persone inizialmente in salute, con età media di 70 anni.

Gli scienziati, incrociando i dati raccolti con alcuni fattori di rischio (età, sesso, stile di vita, patologie...), hanno evidenziato che il pericolo di incorrere in problemi cardiaci è minore in anziani che instaurano buoni rapporti con i propri vicini rispetto a chi, invece, vive circondato da persone di cui non si fida o con cui non va d'accordo. Lo studio dimostra come l'ambiente sociale possa avere un ruolo importante sulla nostra salute.

Tratto da FocusD&R - Autunno 2014

Se il cuore fa capricci ad alta quota

Un arresto cardiaco in volo tra Londra e Los Angeles. E' morta così Carrie Fischer, la principessa Leila di Star Wars. I decessi in volo non sono per fortuna così frequenti se si considera il numero dei viaggiatori: tre miliardi solo l'anno scorso. Su voli a breve raggio, ma anche su intercontinentali da più di dieci ore di durata. L'arresto cardiaco non è un evento frequente, solo lo 0,3 % di tutti i malanni a bordo, ma, quando capita, nell'86% dei casi il passeggero muore. Il personale di bordo dovrebbe essere addestrato per la rianimazione cardiopolmonare, ma non tutte le compagnie hanno il defibrillatore. E in genere si conta sulla presenza di un medico a bordo.

Dobbiamo partire dall'addestramento del personale di bordo. Almeno due membri dell'equipaggio devono conoscere la BLS, basin life support, la rianimazione cardiopolmonare. Oltre che sapere utilizzare il defibrillatore dotato di elettrocardiogramma. Ma non solo.

Nel mondo ci sono mille morti l'anno in volo e molti di loro possono

essere salvati. Bisogna però dotare gli aerei di farmaci di emergenza, come l'adrenalina, o di maschere laringee, che sostituiscono l'intubazione tracheale che deve essere effettuata da personale medico, e che permettono la ventilazione. O ancora il pulsossimetro, che costa qualche decina di euro, e permette, attraverso i capillari di un dito o dell'orecchio, di stimare la percentuale di ossigeno nel sangue. E anche di una pistola che permette di iniettare un farmaco per via intraossea, quando non si ha a disposizione la via venosa. Importante anche la comunicazione ai passeggeri prima del decollo.

Ovviamente tutto questo ha un costo, sia per dotare ogni aereo della strumentazione richiesta sia per addestrare con regolarità almeno due membri di ogni equipaggio. La formazione è fondamentale soprattutto nel caso di personale non sanitario.

Tratto da RSalute de La Repubblica del 6.6.17

Donazione di un DAE all'Auditorium Fonato di Thiene



SLOVENIA, la terra dei quattro elementi



Per raccontare le emozioni e le sensazioni della gita sociale di primavera, avvenuta nei giorni 27 e 28 maggio scorsi, voglio scomodare addirittura Empedocle. Non è questo il luogo dove trattare di filosofia, noi ci occupiamo di cuore, di cardiopatie, di prevenzione, di riabilitazione. Quei due giorni trascorsi in Slovenia però hanno fatto riaffiorare alla mente vecchie conoscenze scolastiche che mi hanno portato ad identificare quella terra come un insieme di cose che

completano il mondo, i regni del cosmo in cui tutte le cose esistono. I quattro elementi di cui parlo sono: terra, aria, acqua e fuoco. Nel corso dello scritto emergeranno uno per uno per sottolineare che tutto dipende da tutto e che quindi anche la filosofia riesce sorprendentemente ad andare a braccetto con il cuore.

Il fuoco lo troviamo nel titolo, un "love" fatto di fiamme, inserito nel nome dello Stato. Solo questo potrebbe bastare a evidenziarne il calore della passione, ma c'è dell'altro. La passione l'ho captata in vari momenti, ad esempio nell'enfasi dimostrata da Eliano, la nostra guida. Lui ha definito la Slovenia con tre semplici aggettivi: bella, piccola, giovane; io vorrei definire lui allo stesso modo, tre aggettivi diversi per raccontare un uomo: simpatico, ironico, preparato. Lui, che risulta sloveno solo di adozione, è riuscito a integrarsi e a trasmettere il fuoco dell'amore verso una terra che lo ha saputo accogliere a braccia aperte. Tutto il gruppo, ed eravamo numerosi, ben 61 i partecipanti, si è lasciato trasportare dai suoi racconti, dalle spiegazioni che non sono state meramente nozionistiche bensì condite da aneddoti, commenti appassionati, attualità e particolarità. Sono in realtà le parole che rimangono in testa più

facilmente. Sciorinare date o concetti astrusi, risulta prevalentemente negativo e poco assimilabile.

L'elemento terra è ricorrente; terra coltivata, terra da coltivare, boschi, terra d'arte, terra conquistata o, per meglio dire, riconquistata. La Slovenia infatti è indipendente solo dal 1991 e risulta territorio da riscoprire e modellare con nuovo entusiasmo.

La giovinezza si respira anche nell'aria. Mi sono seduta sul lungolago ad osservare il movimentato andirivieni di quel giorno di fine primavera, caldo e soleggiato. Le persone che passeggiavano erano prevalentemente giovani, numerosi i bimbi, le famiglie, tante le mamme in dolce attesa. L'elemento aria ci ha parlato di vita nuova, di voglia di costruire, di andare verso il futuro con buoni propositi. Non è così naturale e scontato, un quadretto tanto vivace e promettente non lo vedevo da tempo. Lubiana è una città viva e colorata, con i suoi ponti che permettono di spostarsi agevolmente da una sponda all'altra del fiume Ljubljanica che attraversa la città. Si passeggia fra i monumenti, i tavolini dei bar e ristoranti sul lungofiume, fra strade pulite che rivelano un rifacimento recente, con l'attenzione al rispetto dell'ambiente, del riciclo, dell'ordine. L'aria ci ha permesso di odorare poesia grazie alla presenza costante e palpabile del suo poeta più noto, France Preseren o ammirando alcune opere dell'architetto Joze Plecnik.

Il quarto elemento, ultimo ma non ultimo, è quello che mi ha affascinato maggiormente e sto parlando dell'acqua. L'acqua è presente nello splendido lago di Bled, un lago che non ha emissari, ma è di origine glaciale, formato da micro sorgenti sotterranee. Bled avvolge di serenità e meraviglia; le barche, rigorosamente a remi (proibiti i motori a scoppio) trasportano i turisti facendoli scivolare placidamente sulle acque color smeraldo fra una cornice di verde, di pace e, quel giorno, anche di sole e di azzurro. La meta è la piccola isola al centro del lago. Dall'attracco si sale per 99 gradini



Lago di Bled

dove, oltre ad un panorama splendido, è possibile visitare una chiesetta che risale al decimo secolo se pur nel corso degli anni, a causa di vicissitudini che evito di raccontare è stata ricostruita o rimaneggiata più volte. La costruzione attuale è del diciassettesimo secolo. Siamo saliti sul campanile, stupefacente la scala che apparentemente sembra una sola e che poi si scopre essere doppia. Ha una via per salire e una per scendere, una non interferisce con l'altra, quasi una sorta di magia architettonica o ingegneristica. Come ci ha spiegato Eliano, la chiesa e tutto il contesto in generale, hanno perso la sacralità di un tempo ed è ora diventato luogo prevalentemente turistico dove prevalgono la confusione, lo stupore, il divertimento e restano escluse invece preghiera e meditazione, scopo principale della loro costruzione. L'elemento acqua ha infine dato il massimo di sé alla gola di Vintgar. Vorrei definirla con un ossimoro: "orrendamente splendida"! Mille-seicento metri da percorrere lungo passerelle di legno, ponti, rocce, acqua spumeggiante e vivace, cascatelle di varia grandezza, coloratissimi laghetti tonfani che risulta impossibile descrivere a parole. Il caldo intenso della giornata soleggiata è stato mitigato dall'ombra delle rocce, dagli spruzzi frizzanti del ruscello e soprattutto dallo stupore del paesaggio che ha impedito qualsivoglia pensiero negativo. A mio parere la vera chicca del viaggio, la classica ciliegina sulla torta, che riesce a trasformare un qualcosa di bello in qualcosa di magnifico. Tutto questo è stato incorniciato da una complicità rilevante e ancora una volta il vero scopo dell'associazione è stato ottenuto. Socialità, buonumore, armonia, arte, geografia, storia, natura, diletto... il tutto inserito nei quattro elementi che danno la vita!

Gisella



Lubiana - Municipio



Gola del Vintgar



Lubiana - chiesa dei Francescani



Lago di Bled - passaggio con barche a remi



Lubiana - ponte a tre arcate

“Benvenuto” ai nuovi Associati

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

Località	Nuovi soci
Arsiero	Canderle Giannantonio, Fabretto Giam-pietro
Breganze	Brian Modesto
Carrè	Calgaro Bruno, Genovese Angelo, Lo Re Amedeo
Chiuppano	Donà Maria
Cogollo del Cengio	Campanaro Marilisa, Zorzi Mirella
Fara Vicentino	Chilò Maria Grazia, Zanetello Denis
Lusiana	Corradin Giuliano
Malo	Barbato Giuseppe, Bonato Giuseppe, Giovanni, Danieli Renato, Moro Luciana, Tessarolo Sergio, Vidale Giuliano, Zanrosso Antonio
Marano Vicentino	Battiston Valter, Pesavento Giulio, Rizzi Luciano, Valente Gilberto
Marostica	Franco Mario, Zilio Plinio
Montecchio Precalcino	Frigo Franca
Monte di Malo	De Tomasi Raffaele, Fioravanzo Giuseppe, Sassaro Narciso
Piovene Rocchette	Agnellini Ettore, Bertuzzo Maria, Maitan Sergio, Stella Luigi
Roana	Fabris Valerio
Salcedo	Pasin Gianfranco
Santorso	Cesaro Ettore
San Vito di Leguzzano	Roana Diego
Sarcedo	Meda Gianfranco
Schio	Bonato Pierina Luigia, Capilli Pietro, Cason Fabio, Dal Molin Donato, Dal Santo Nadia Valeria, Dalla Riva Antonio, Dalla Vecchia Giuseppe, Dalle Nogare Dino, Kandzinski Zvonko, Manea Loris, Marangoni Bruno, Piazza Giacomo, Salbego Giuseppe, Scarcella Salvatore, Silvestri Carlo, Stancheris Marisa, Stefani Gianni, Stenco Bruno, Zambon Maria, Zanella Flavia
Thiene	Bolpin Luigi, Borgo Renato, Caretta Maria Jole, Ilic Dejan, Muraro Ferdinando, Ziron-da Luisa Maria
Torrebelvicino	Chemello Luciana
Valdastico	Sartori Gioachino
Valli del Pasubio	Dalla Riva Aurelio, Pozzer Bertilla
Velo d'Astico	Amali Mohammed, Calgaro Pio
Villaverla	Toniolo Silvano
Zanè	Dal Santo Vasco, Lucchin Bruno, Maculan Enzo
Zugliano	Canaglia Gian Marco, Dalla Vecchia Ruggero, Nodari Andrea

Intervento svolto durante le esequie di Lino Papa lo scorso 16 agosto presso il Duomo di Thiene.



Conosco Lino da più di dieci anni, da quando ho cominciato ad occuparmi dell'Associazione Amici del Cuore Alto Vicentino. Abbiamo subito fraternizzato forse perché entrambi proveniamo dallo stesso territorio della Bassa Padovana – l'Estense – e piano piano si è instaurato un rapporto di stima, di fiducia e di amicizia: in breve lui è diventato il mio fratello maggiore!

Lino ha contribuito, per oltre un decennio, alla crescita della nostra Associazione spendendosi con passione, intelligenza e disponibilità.

La sua affabilità, la capacità di mediazione e l'ottimismo sono stati elementi importanti di coesione all'interno del Consiglio Direttivo.

Ha avuto parte attiva nel promuovere la mission associativa interpretando – considerata anche la sua età – il ruolo di Proboviro e, in un particolare momento della vita associativa, è stato preponderante, insieme ad un altro Associato, nel mantenere viva e vitale la nostra Associazione.

Lino ha bene rappresentato il **Volontario** ideale che si contraddistingue per la generosità e la gratuità del suo operare, **Volontario** che costituisce quel prezioso “**capitale umano**” di cui fortunatamente dispone l'Associazione.

Lino ha regalato una traccia luminosa del suo passaggio terreno lasciando la nostra Comunità un po' migliore di come l'ha trovata.

Nell'esprimere a Lino il ringraziamento mio e degli Associati tutti per l'amicizia, il sostegno e la solidarietà sempre ampiamente dimostrata, formulo le più sentite condoglianze ad Anna, Ornella e Renato.

Adriano Pastore - Presidente
Thiene, 16 agosto 2017

Il Presidente, il Consiglio Direttivo e gli Associati tutti esprimono le più sentite condoglianze e sono vicini alla famiglia Lionzo per la perdita di Marialuisa, alla famiglia Sanson per la perdita di Giuseppe, alla famiglia Dalla Via per la perdita di Gastone, alla famiglia Casarotto per la perdita di Renato, alla famiglia Manoli per la perdita di Giulia, alla famiglia Cocchio per la perdita di Giuseppe, alla famiglia Manea e a Lucia per la perdita di Giuseppe.

Siamo vicini anche alla signora Anna e ai figli Ornella e Renato Papa per la perdita di Lino che ha grandemente contribuito, sin dalla costituzione nel 1999, alla crescita e alla presenza sul territorio della nostra Associazione.

Siamo vicini a Lucia Balasso per la perdita di Giuseppe – uno dei primissimi Associati – che ha contribuito allo sviluppo dell'Associazione impegnandosi sin da subito come Referente di Thiene/Centro.

Siamo vicini anche al Dott. Bortolo Martini e alla sua famiglia per la perdita del padre Francesco.

Gruppo Passeggiate Zanè e Malo



L'escursione del 24 giugno scorso sull'altopiano di Tonezza, ha riscosso particolare interesse perché in quella giornata aspetti ambientali, storici e letterari si sono gradevolmente intrecciati.

Ci ha accompagnato il prof. Liverio Carollo che già in passato fu nostra guida in altri itinerari.

L'altopiano di Tonezza ha il pregio di essere appartato e quieto. Isolato com'è tra Val d'Astico e Val di Rio

Freddo, non ha conosciuto lo sviluppo viario ed edilizio di altre aree vicine e conserva pregevoli angoli di natura intatta: si veda il sentiero Excalibur o la quiete remota delle contrade di Valle, situate nei pressi dei dirupi che calano in Val della Sola.

Sono quegli angoli che in passato abbiamo visitato con il nostro socio e amico Gastone Dalla Via, tonezzano d'origine. Non potremo più contare sulla sua disponibilità e competenza: purtroppo è venuto improvvisamente a mancare qualche mese fa. Lo ringraziamo per quanto ha fatto per il nostro gruppo.

L'altopiano di Tonezza sotto il profilo culturale – letterario vanta significativi ricordi del Fogazzaro. Lo scrittore vicentino dimorò spesso qui.

Fogazzaro, avendo sposato una Valmarana, frequentava spesso Velo d'Astico e Tonezza e da questi luoghi prese spunto per l'am-

bientazione di alcuni suoi romanzi ("Piccolo mondo moderno", "Daniel Cortis", "Leila").

Nella nostra escursione abbiamo quindi percorso l'itinerario a piedi che collega i luoghi resi celebri dallo scrittore.

Tonezza rimanda anche profondi echi storici, avendo intensamente vissuto due guerre mondiali.

Per la prima basti ricordare le tragiche vicende del Cimone; ma anche la seconda ha lasciato segni cospicui. Qui combatterono i partigiani della brigata "Pasubiana" del comandante "Turco" e tra essi operò a lungo la Missione britannica guidata dal Magg. John P. Wilkinson (nome di battaglia "Freccia"). Essa aveva il compito di tenere i collegamenti tra il Quartiere Generale Alleato e le formazioni partigiane. Ciò sia in vista degli obiettivi da colpire sia per organizzare gli aviolanci ed i rifornimenti a favore dei combattenti.

Il Maggiore "Freccia" trovò la morte proprio a Tonezza, in Val Barbarena, in seguito ad una imboscata tesa da militari del Corpo di Sicurezza Trentino che operava a fianco dei nazisti.

Nel corso della camminata ci siamo portati alla lapide che ricorda il suo sacrificio e che stimola il passeggero a meditare sui valori della libertà e della pace.

Un'escursione favorita dal bel tempo che ci ha riempito la giornata.

Giorgio Ballico



Rifugio Campogrosso



Passeggiata a Laghi



Tonezza del Cimone



Passeggiata a Laghi

Ginnastica di Mantenimento

Calendario dei Corsi 2017/2018 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
Ottobre	2	4	9	11	16	18	23	25	30	
Novembre	6	8	13	15	20	22	27	29		
Dicembre	4	6	11	13	18	20				

Orario	2° GRUPPO: turno ore 9.00									
2017	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì
Ottobre	3	5	10	12	17	19	24	26	31	
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 2017/2018 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
Ottobre	2	4	9	11	16	18	23	25	30	
Novembre	6	8	13	15	20	22	27	29		
Dicembre	4	6	11	13	18	20				

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
Ottobre	3	5	10	12	17	19	24	26	31	
Novembre	7	9	14	16	21	23	28	30		
Dicembre	5	7	12	14	19	21				

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 30 settembre, sabato 28 ottobre e sabato 25 novembre 2017 pausa dicembre 2017 dalle ore 8.30 alle 10.00
Cogollo del Cengio	Centro Parrocchiale della Parrocchia di S. Cristoforo	Giuseppe Canale Tel. 0445 880085	sabato 28 ottobre 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 14 ottobre e sabato 11 novembre 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 14 ottobre, sabato 11 novembre e sabato 9 dicembre 2017 dalle ore 8.00 alle 10.00
Santorso	Locali sotto chiesa della Parrocchia del Timonchio	Marilena Berti Dal Castello Tel. 0445 641800	sabato 30 settembre e 25 novembre 2017 dalle ore 8.00 alle ore 10.00
	Locali di Villa Luca		sabato 28 ottobre e 16 dicembre 2017 dalle ore 8.00 alle ore 10.00
Sarcedo	Palazzina ex biblioteca in Via Don G. Brazzale, 20		Attività al momento sospesa nelle more di trovare un Referente
Schio - Giavenale	Centro Civico in Via Sorelle Boschetti, 4	Giacomo De Munari Tel. 0445 670040	sabato 30 settembre 2017 dalle 8.30 alle 10.30
Schio - S. Croce	Centro Anziani "El Fogolare" Via A. Sciesa	Adriano Pastore Tel. 0445 525444	sabato 7 ottobre, sabato 4 novembre e sabato 2 dicembre 2017 dalle 8.30 alle 10.30
Thiene - Conca	Centro Parrocchiale Maria Ausiliatrice	Marco Mastino Tel. 0445 363748	sabato 14 ottobre e sabato 11 novembre 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 11 novembre 2017 dalle 8.00 alle 10.00
Zanè	Centro Parrocchiale SS. Pietro e Paolo	Roberto Poloni Tel. 340 2614199	sabato 2 dicembre 2017 dalle 8.00 alle 10.00
	Casa Parrocchiale di Via Trieste		sabato 9 dicembre 2017 dalle 8.00 alle 10.00

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



Castello di Lubiana



Gola del Vintgar

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