l'informacuore

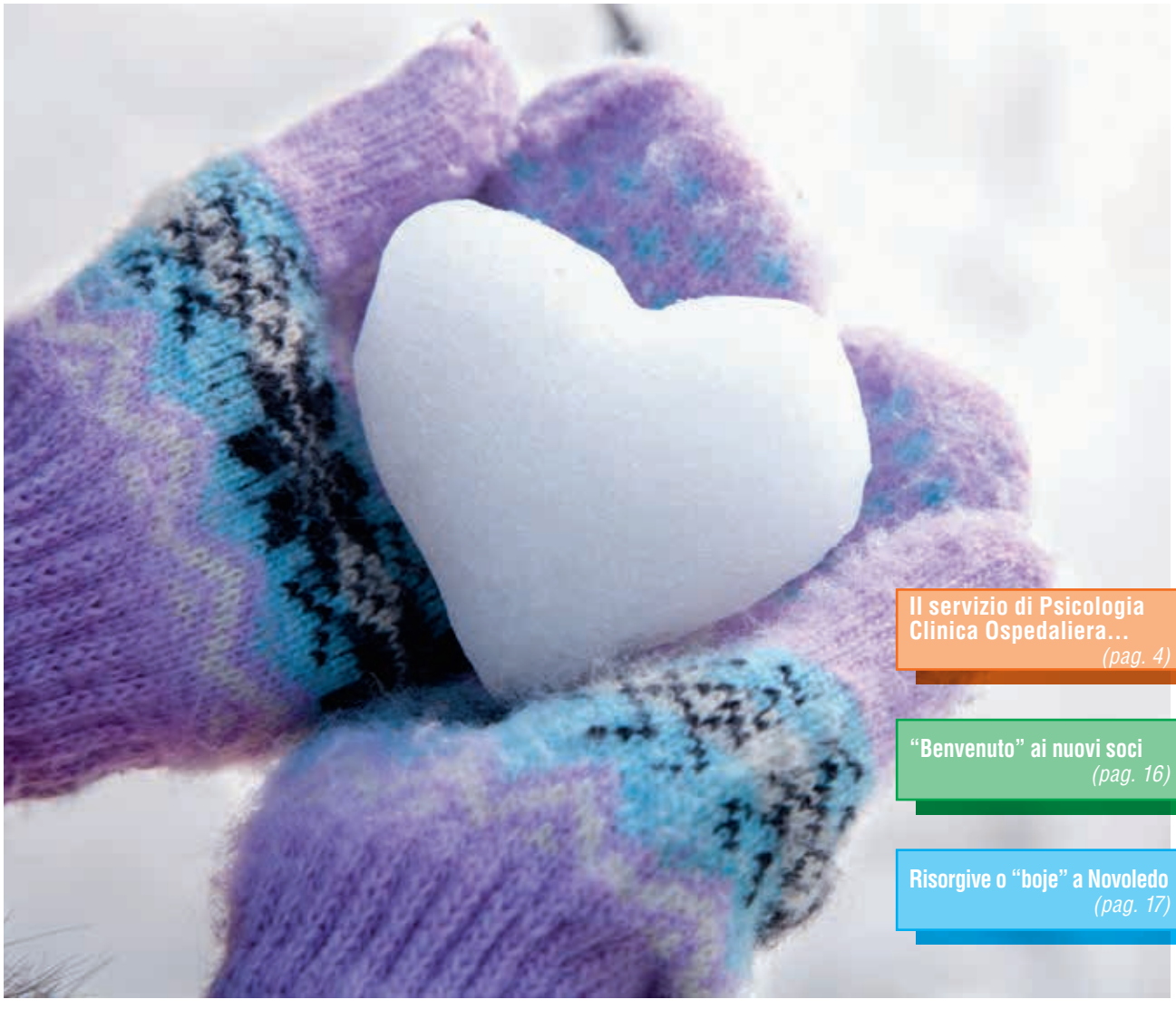
Trimestrale di informazione - Anno 14° nr. 4 - ott/nov/dic 2015 - Amici del Cuore Alto Vicentino ONLUS
Iscrizione al Registro Regionale del Volontariato nr. VI0387 - Sede Legale: Via Boldrini, 1 - 36016 Thiene (VI).
Sede Operativa: Via Tito Livio, 30/C - 36015 Schio (VI) - Codice Fiscale: 93017110243 - info@amicidelcuorealtovicentino.org
www.amicidelcuorealtovicentino.org - Federata a "Triveneto Cuore" e Aderente a "Conacuore" - Progetto Grafico: Rettangoloaureo.it

AMICI del CUORE ALTO VICENTINO ONLUS

Linee guida per una sana alimentazione...
Come mantenere il peso nella norma.
Un peso stabile, che rientri nei limiti della norma, contribuisce ...
Leggi tutto l'articolo a pag. 6

Potrei...
Potrei raccontare molti particolari tecnici o storici del nostro viaggio in Slovenia, avvenuto sabato 3 ottobre ...
Leggi tutto l'articolo a pag. 12

Federazione Triveneto Cuore
Si è tenuta a Trento, presso l'Hotel Everest, l'8 ottobre scorso la Giunta Esecutiva della Federazione Triveneto Cuore ...
Leggi tutto l'articolo a pag. 14



Il servizio di Psicologia Clinica Ospedaliera... *(pag. 4)*

"Benvenuto" ai nuovi soci *(pag. 16)*

Risorgive o "boje" a Novoledo *(pag. 17)*

Federazione TRIVENETOCUORE onlus

CONACUORE ONLUS Coordinamento Nazionale Associazioni Cuore

our world our dignity our future 2015

Sommario

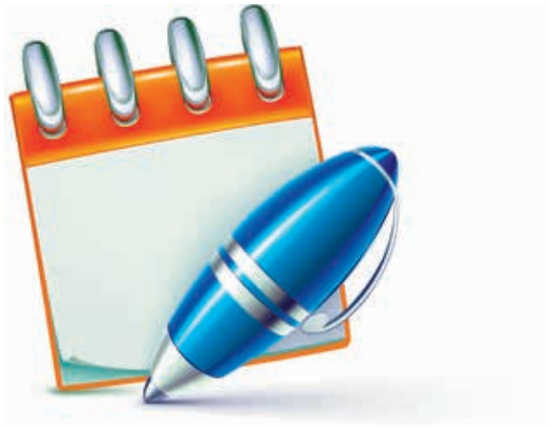
Memo per i prossimi mesi 2
Editoriale del Presidente 3
Il Servizio di "Psicologia Clinica Ospedaliera" dell'Ospedale "Alto Vicentino" e la promozione della Salute in CardioAction 4
Linee guida per una sana alimentazione italiana (seconda parte) 8
Referenti di Zona Amici del Cuore 10
Potrei... 12
Quota Associativa 14
Federazione Triveneto Cuore 14
La solidarietà degli "Amici del Cuore" continua a non conoscere confini 15
"Benvenuto" ai nuovi soci 16
5 per mille: una firma per il sociale 16
Risorgive o "boje" a Novloledo 17
Ginnastica di mantenimento Calendario dei corsi a Malo e Zanè 18
Centri di Prevenzione 19

Redazione

Hanno collaborato alla preparazione de L'Informacuore: Valeria Munaretto, Andrea Novello, Gisella Paolin, Adriano Pastore.

Le foto sono di: padre Rufino Mbani, Adriano Pastore, Bruno Zandarin, Andrea Figari, Triveneto Cuore.

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



Memo per i prossimi mesi

Segnaliamo agli Associati di tenere a mente le seguenti date relative alle attività programmate per i prossimi mesi:

- **lunedì 16 novembre:** Consiglio Direttivo in sede;
- **venerdì 20 novembre:** conferenza a Villaverla tenuta dalla dietista d.ssa Anna Silvia Pasin presso la Biblioteca Comunale;
- **venerdì 27 e sabato 28 novembre:** a Breganze conferenza e mattinata di prevenzione presso i locali dell'IPAB "La Pieve";
- **lunedì 1 dicembre:** conferenza presso i locali della Cooperativa "Nuovi Orizzonti" di Santorso;
- **sabato 5 dicembre:** tradizionale Pranzo degli Auguri a Fara Vicentino;
- **giovedì 10 dicembre:** Pranzo degli Auguri Federazione Triveneto Cuore a San Donà di Piave;
- **lunedì 21 dicembre:** Consiglio Direttivo in sede, ultimo del 2015;
- **mercoledì 23 dicembre:** sospensione natalizia dell'attività fisica nelle palestre;
- **lunedì 11 gennaio 2016:** ripresa dell'attività fisica nelle palestre di Zanè e di Malo.

Editoriale del Presidente

Care Amiche, Cari Amici,

questo mese vorrei proporvi alcune riflessioni: ogni giorno molte persone si dedicano a fare del bene.
Come possiamo accendere i riflettori su di loro? Come possiamo amplificarne gli sforzi e moltiplicarli fino a raggiungere una massa critica?
Per la fisica la massa critica è la quantità di materiale radioattivo necessaria affinché una reazione nucleare a catena possa autosostenersi. Nel caso dell'aiuto agli altri, la massa critica si raggiunge quando l'abitudine a prestare servizio arriva a interessare un numero di persone abbastanza grande da diffondersi spontaneamente. Immaginatela come un'epidemia positiva, della quale tutti sono potenziali portatori.
A me piace ripetere anche il concetto espresso dal precedente Capo dello Stato Giorgio Napolitano quando ha definito i Volontari, nel messaggio di fine anno 2014, dei "cittadini esemplari" perché costituiscono un "capitale umano" a disposizione del Paese.
La nostra Associazione dispone di una buona quantità e qualità di questo "capitale umano" infatti, riusciamo a trovare donne e uomini che prestano volentieri tempo, energie, competenza e passione a favore della popolazione dell'Alto Vicentino.

Credo sia doveroso e possibile fare qualcosa di positivo e bello, qualcosa di concreto e semplice che ci aiuti a guardare lontano, senza aspettare l'impegno degli altri ma facendo noi per primi; dobbiamo essere quindi orgogliosi di realizzare le nostre iniziative.
Mi auguro che questa situazione permanga nel tempo per sopperire a quelle esigenze che si stanno già manifestando per quanto concerne il "welfare": non occorre essere indovini per prevedere che come l'abbiamo conosciuto noi, certamente non lo potranno conoscere i nostri figli.
Ecco il valore del Volontariato, che possiamo considerare inversamente proporzionale al numero delle persone impegnate e che è destinato a svolgere sempre più una funzione di sussidiarietà in molti aspetti del quotidiano.

Questo numero del notiziario che state leggendo è l'ultimo del 2015. È stato un anno vissuto molto intensamente, ci siamo impegnati e abbiamo realizzato un buon numero di iniziative a favore della popolazione dell'Alto Vicentino grazie anche alla disponibilità e collaborazione dei cardiologi, degli infermieri e di tutti quei Volontari che operano senza apparire.

Colgo l'occasione per porgere a tutti voi e ai vostri famigliari i migliori auguri di Buon Natale e Anno Nuovo.

Cordialmente,

Adriano Pastore

Il Servizio di "Psicologia Clinica Ospedaliera" dell'Ospedale "Alto Vicentino" e la promozione della Salute in CardioAction.

Dr. Andrea Novello
Servizio Psicologia Clinica Ospedaliera
ULSS n. 4 "Alto Vicentino"

L'Unità Operativa di Psicologia Clinica Ospedaliera dell'Ospedale "Alto Vicentino", guidata dalla Responsabile dr. Emilia Laugelli, insieme al dr. Andrea Novello e alla dr.ssa Giovanna Calapai, svolge nell'Ospedale, a Santorso, un Servizio psicologico dedicato a tutti i pazienti che necessitano di sostegno durante il ricovero, ma anche ai familiari di persone degenti con gravi problematiche ed agli operatori sanitari.

La prestazione di questa Unità Operativa si allarga anche alla "Casa della Salute" di Schio per il servizio psicologico del "Centro Donna" per le donne operate al seno e al Centro Sanitario Polifunzionale di Thiene dove, da molti anni, sono parte integrante del percorso di Riabilitazione Cardiologica denominato CardioAction.

In questo percorso è il dr. Andrea Novello lo Psicologo referente, che tiene i corsi di "gestione dello stress", di "rilassamento" e i colloqui personalizzati.

In molti casi, si incontra lo Psicologo solo all'inizio del percorso di CardioAction, molte altre volte invece, la presa in carico del paziente con problemi cardiologici può iniziare in Ospedale, nell'Unità Operativa di Cardiologia, dove gli Psicologi incontrano a colloquio tutti i cardio-operati, svolgendo quindi un'attività preventiva e di conoscenza, ma soprattutto l'incontro è propedeutico al percorso post-operatorio e al percorso di riabilitazione cardiologica.

L'importanza dell'integrazione della figura dello Psicologo con tutti gli altri operatori della Salute (Cardiologo, Dietista, Fisioterapista, Infermiera ecc.) è supportata dalla storia e dai risultati ottenuti lavorando insieme, poichè in un progetto completo, quello che è importante in termini di risultato è il benessere sia fisico che psicologico.

Le attività proposte dagli psicologi vengono consigliate fin dall'inizio, alla pari degli altri interventi, a tutti i pazienti e a tutti i familiari che partecipano al percorso di riabilitazione CardioAction che si svolge a cicli mensili.

Come si svolge l'Intervento dello psicologo

Il ciclo è introdotto da un incontro di circa mezz'ora in cui lo psicologo illustra il percorso riabilitativo, presenta le attività, inclusa la cornice teorica che aiuta la comprensione ed il collegamento con tutte le altre proposte di CardioAction.

Le attività sono:

1. Un corso sulla gestione dello stress (costituito da 4 incontri di 1 ora ciascuno, che viene ripetuto ciclicamente per tutto l'anno).
2. Un corso pratico di rilassamento utilizzando la "mindfulness" (fatto di 4 incontri di 1 ora l'uno, ripetuto ciclicamente tutto l'anno e proposto in abbinamento al corso sulla gestione dello stress).

Lo Psicologo del Servizio inoltre, lavora insieme all'equipe di CardioAction per:

1. Incontri di supervisione (infermiere, fisioterapista, dietista).
2. Colloqui psicologico-clinici per pazienti e/o familiari (su richiesta o su consiglio dell'equipe di CardioAction).

Breve presentazione dei corsi.

1) Corso sulla gestione dello stress

La finalità di questo breve corso sono:

- fornire delle informazioni precise sul significato di stress e sulla complessità di questo termine, al di là della tendenza generale a banalizzare questo concetto svuotandone l'importanza;
- comprendere l'importanza di considerare la mente, il cervello (e il corpo), le relazioni con l'ambiente esterno (affettivo, sociale, ecc.) come un sistema complesso dove ogni singolo elemento interagisce istantaneamente con tutti gli altri;
- imparare a differenziare lo stress utile da quello che a lungo termine può logorare;
- comprendere come la sensazione di stress e le cause dello stress siano una questione molto soggettiva, individuale e personale;
- aiutare le persone a saper individuare in loro stessi i loro primi sintomi di stress, per risalire alle eventuali cause prossime e per evitare che lo stress diventi cronico;
- capire come la sensazione di stress dipenda in parte dagli eventi esterni ma molto di più dall'interpretazione che noi ne diamo;
- scoprire che si può avere un parte attiva nel crearsi stress e quindi anche nel ridurselo;
- apprendere quanto la possibilità di accettare di sentirsi stressati dipenda dalla capacità di accogliere le proprie emozioni, senza evitarle;
- osservare come alcune modalità di gestione dello stress si rivelano poco utili, perché cercano di cancellare la sensazione di stress senza comprenderne le cause;
- insegnare alcune generali modalità di gestione dello stress, facendo capire che poi ognuno deve trovare il suo specifico modo individuale di gestirselo.

2) Corso di rilassamento utilizzando la 'Mindfulness'.

Breve introduzione sulla "Mindfulness".

Jon Kabat Zinn è un biologo molecolare che, venuto a contatto con pratiche di meditazione buddhiste, nel 1979 fonda la Stress Reduction Clinic, nella quale mette a punto un programma di 8 settimane per aiutare le persone a gestire e ridurre lo stress: MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction=riduzione dello stress attraverso la mindfulness). La parola "mindfulness" (traduzione inglese della parola "Sati" della lingua Pali usata nella tradizione buddista circa 2500 anni fa) può essere intesa sia come pratica terapeutica, utilizzata attualmente per la gestione dello stress e all'interno di vari modelli di cura psicoterapeutica, sia come uno stato mentale. In quest'ultima accezione la mindfulness o consapevolezza mindful è il processo di portare consapevolmente l'attenzione sullo scorrere dell'esperienza presente, momento dopo momento, con un atteggiamento non giudicante. Cioè sviluppare la capacità mentale di portare l'attenzione sull'esperienza (interna ed esterna) che stiamo facendo nel momento presente (non sul passato, non sul futuro), con curiosità, apertura e capacità di accoglimento e accettazione, senza emettere giudizi di valore. Le pratiche per sviluppare la mindfulness, aiutano anche a fare l'esperienza di vivere i propri stati mentali, considerandoli stati mentali, senza identificarsi con loro e senza considerarli come dei "fatti" (da "io sono i miei pensieri" a "io ho dei pensieri"). Negli ultimi anni si stanno facendo multi studi sulle applicazioni cliniche della mindfulness, che hanno messo in luce come una pratica costante migliori il funzionamento della corteccia prefrontale e la sua capacità di regolazione e modulazione del sistema limbico, che si attiva nelle situazioni di stress.

segue nelle pagine successive...

Il Servizio di "Psicologia Clinica Ospedaliera" dell'Ospedale "Alto Vicentino" e la promozione della Salute in CardioAction.

...segue dalla pagina precedente.

"Mindfulness" nel nostro corso
Il nostro corso di rilassamento utilizzando la Mindfulness è organizzato in 4 incontri.

Durante il primo incontro viene insegnato a tutti la respirazione diaframmatica, o respirazione addominale, diffusa in molte discipline che si occupano di benessere e rilassamento fisico e mentale.

Nei successivi tre incontri vengono fatte tre sedute di Mindfulness.

Come?
I partecipanti, in gruppo e sotto la guida dello Psicologo, potranno sperimentare una pratica di consapevolezza (della durata di circa 15 minuti), in cui provare ad entrare in uno stato di consapevolezza delle sensazioni fisiche della propria spina dorsale, del proprio essere seduti e poi del proprio respiro.

Inoltre verranno guidati a spostare l'attenzione sulla percezione del proprio respiro, ogni qualvolta si accorgeranno di essere immersi nei propri pensieri. Alla fine della pratica ci sarà poi un momento di condivisione dell'esperienza.

Oltre ai due corsi appena descritti lo psicologo è disponibile per altri due servizi a richiesta:

1. Incontri di supervisione all'equipe di CardioAction

Negli incontri di supervisione all'equipe, in cui si discute un caso particolare, lo psicologo può fornire il proprio contributo professionale:

- nella lettura psicologica di una determinata situazione medica;
- nella gestione emotiva di casi particolarmente impegnativi e complessi, al fine di evitare incomprensioni o inasprimenti delle relazioni che portano ad un peggioramento della qualità delle cure;
- nella prevenzione di fenomeni di burn-out dell'operatore.

2. Colloqui psicologico-clinici per pazienti e/o familiari

L'esperienza di malattia, in quanto momento di crisi più o meno prevista e in quanto più o meno repentino cambiamento della propria esistenza, viene percepita dai pazienti e dai loro familiari come la rottura di un equilibrio, la perdita di una sicurezza acquisita e l'apparizione nel proprio mondo esterno ed interno di qualcosa di ignoto. La persona di fronte al cambiamento percepisce la caduta della sua onnipotenza, e quanto più questa è la copertura di un forte vissuto di impotenza, tanto più il cambiamento-malattia risulta pericoloso e traumatico. Il paziente vive uno stato di allarme e cerca di utilizzare tutte le difese psichiche a sua disposizione per tentare di recuperare la sensazione di un equilibrio mentale sforzandosi di trovare al più presto una nuova forma di adattamento alla nuova situazione.

Per la maggior parte delle persone questo periodo di crisi dominato variamente da: paura, ansia, rabbia, disperazione, disforia, sentimenti depressivi tende lentamente, seppur faticosamente, a risolversi in un nuovo equilibrio. Per alcune persone invece l'esperienza del cambiamento, della discontinuità e della caducità della vita può produrre effetti traumatici. Il paziente (o il familiare) si trova in enorme difficoltà nel tollerare l'insicurezza correlata con il cambiamento, perché è legata al pericolo, al senso del limite, al dolore, alle perdite, alla morte. Il confronto repentino con l'ambiguità, il caos produce un intenso stato di angoscia che le normali difese psichiche non riescono ad arginare. Possono comparire quindi quadri di ansia generalizzata, disturbi dell'adattamento, disturbi post-traumatici da stress, stati depressivi ed anche episodi psicotici acuti.

PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

Questo è ciò che succede se il problema della persona è solo l'evento malattia, ma altre volte purtroppo l'evento malattia si va ad incastrare in vite o in nuclei familiari già fortemente vulnerabili per caratteristiche proprie o per eventi recenti e concomitanti. In questi casi la situazione diventa ancora più problematica.

Nel Servizio di Riabilitazione Cardiologica le infermiere che accolgono i pazienti cercano il più possibile di individuare le situazioni o le sintomatologie psichiche più evidenti, cercando di motivare il paziente ad esprimere una richiesta di aiuto psicologico, cosa non sempre così facile da ottenere per persone che abbiano o pregiudizi culturali ("non sono matto, cosa c'entra lo psicologo con il cuore") o poco accesso ad un pensiero psicologico o facciano fatica ad avere consapevolezza dei propri problemi o abbiano delle forti resistenze nell'affidarsi all'altro.

Spesso, per fortuna, i corsi sullo stress e sulla mindfulness diventano delle occasioni di accesso ed esplorazione, più protetto e meno pericoloso, delle tematiche psicologiche e della figura dello psicologo che in molti casi aiutano a formulare poi una richiesta di un colloquio privato. Il paziente o il familiare quindi possono concordarlo o direttamente con lo psicologo alla fine dei singoli incontri o, rispettando la privacy di ognuno, attraverso le infermiere.

Durante i primi colloqui si cercherà di valutare la attuale condizione psichica della persona, ma anche le eventuali altre vulnerabilità personologiche precedenti alla malattia e gli eventuali elementi stressogeni che possono essere presenti accanto all'attuale malattia. A quel punto si valuterà quale sia la più opportuna presa in carico psicoterapeutica, eventualmente anche inviando alcune situazioni ad altri servizi come il Centro di Salute Mentale o il Consultorio Familiare.

Dr. Andrea Novello
Servizio Psicologia Clinica Ospedaliera
ULSS 4 Alto Vicentino

Linee guida per una sana alimentazione italiana (seconda parte) - INRAN: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

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

COME MANTENERE IL PESO NELLA NORMA

Un peso stabile, che rientri nei limiti della norma, contribuisce a far vivere meglio e più a lungo. Riportare il peso entro valori normali, e poi mantenerlo, richiede una disciplina rigorosa e continuativa. La preoccupante diffusione del sovrappeso e dell'obesità nella nostra società è in parte attribuibile al fatto che la vita moderna promuove stili di vita estremamente sedentari, con livelli assai ridotti di attività fisica. Passare molte ore seduti (durante il lavoro o nel tempo libero) predispone all'obesità. Valori troppo bassi di dispendio energetico rendono difficile mantenere l'equilibrio tra entrate e uscite caloriche. Di conseguenza, il raggiungimento di un peso corporeo corretto va ottenuto sia attraverso una vita fisicamente più attiva (ossia un aumento delle uscite di energia), sia attraverso il controllo dell'alimentazione (ossia un'equilibrata riduzione delle entrate caloriche). Una riduzione che non deve però essere spinta oltre determinati livelli, poiché deve essere comunque garantito l'apporto minimo di tutte le sostanze nutritive indispensabili.

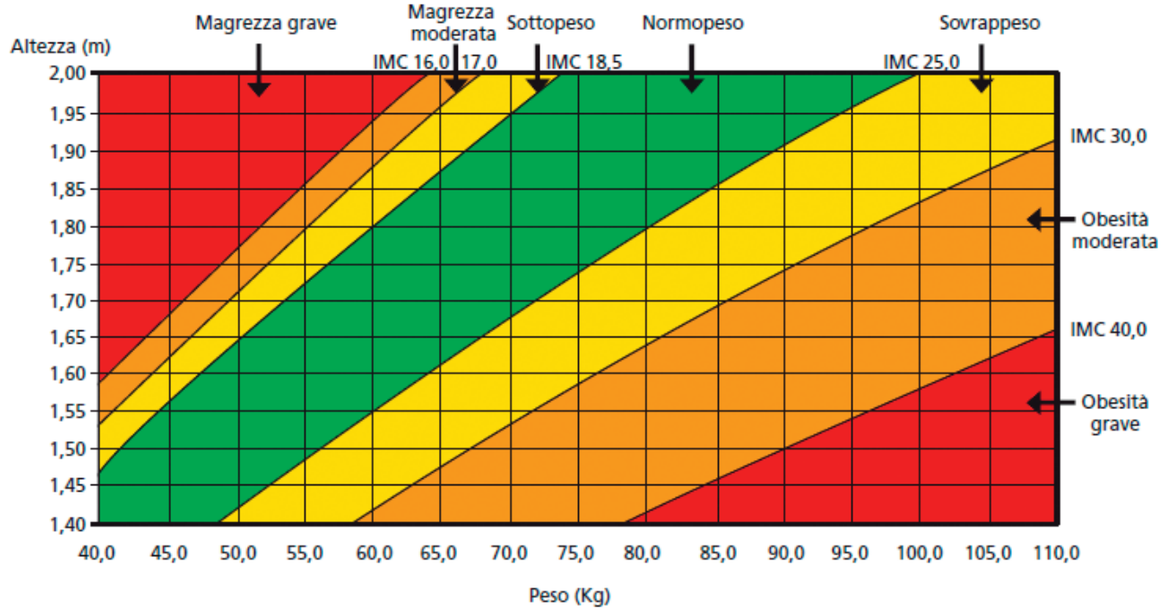
5. VALORI INDICATIVI DEL DISPENDIO ENERGETICO COMPLESSIVO PER OGNI MINUTO (KCAL/MINUTO) DI ALCUNE ATTIVITÀ

Dormire	0,9
Stare seduto	1,0
Stare in piedi inattivo	1,1
Scrivere al computer	1,3
Lavare la biancheria a mano	3,0-4,0
Pulire i pavimenti	3,6
Stirare	3,5-4,2
Pulire e battere i tappeti a mano	7,8
Montare circuiti elettronici	2,7
Intonacare una parete	4,1-5,5
Fare lavori agricoli	5,5-7,0
Spalare	6,0
Camminare in piano (4 km/ora)	2,5-3,5
Correre in bicicletta (22 km/ora)	11,1
Correre a piedi (12 km/ora)	15,0

La sedentarietà abituale, oltre a rappresentare un fattore predisponente all'obesità, coinvolge anche altri aspetti della salute: è ormai dimostrato che uno stile di vita poco attivo rappresenta un fattore di rischio per la cardiopatia coronarica, il diabete e il tumore del colon. Per contro, un livello medio/alto di attività fisica è lo strumento migliore per prevenire queste malattie e anche l'ipertensione e l'osteoporosi senile. Il mantenimento di una vita fisicamente attiva anche in tarda età è importante sia per ridurre e ritardare l'atrofia delle masse muscolari ed ossee, sia per aumentare i fabbisogni energetici, così da permettere anche un'alimentazione più abbondante e creare le giuste condizioni per soddisfare i fabbisogni di vitamine, minerali e altri nutrienti essenziali. Per stile di vita fisicamente attivo si deve intendere innanzitutto un tipo di comportamento che dia la preferenza, nell'espletamento delle attività quotidiane, all'uso dei propri muscoli piuttosto che all'uso di macchine. Ad esempio: camminare invece di usare l'auto, salire e scendere le scale piuttosto che servirsi dell'ascensore, e così via. A completamento di tutto ciò, un adulto sano può aggiungere, quattro o cinque volte la settimana, un'attività fisica di almeno venti minuti, di intensità sufficiente a provocare una evidente sudorazione. Questa attività deve rientrare nelle normali abitudini e rappresentare un'esigenza al pari dell'igiene personale. Mantenere il peso nella norma è più facile se ad uno stile di vita fisicamente attivo si unisce il contemporaneo rispetto di semplici regole di comportamento alimentare. Esse consistono nella scelta di alimenti poveri di grassi e ad alto valore nutrizionale, come cereali, ortaggi e frutta: ossia relativamente poche calorie, grande volume, buon potere saziante e ottimo contenuto in sostanze nutritive. Un uso abbondante di questi prodotti vegetali non solo aiuta a mantenere l'equilibrio energetico, ma apporta anche vitamine, minerali, fibra ed altri composti utili a prevenire tumori, malattie cardiovascolari e altre malattie invalidanti.

6. KILOCALORIE APPORTATE DA ALCUNI ALIMENTI E TEMPO NECESSARIO PER SMALTIRLE SVOLGENDO ALCUNE ATTIVITÀ

Alimento	Quantità g	Energia kcal	Camminare (4 km/ora) minuti	Bicicletta (22 km/ora) minuti	Stare in piedi inattivo minuti	Stirare minuti
Biscotti secchi (2-4 unità)	20	83	28	7	75	21
Cornetto semplice (1 unità)	40	164	55	15	149	42
Merendine con marmellata (1 unità)	35	125	42	11	114	32
Cioccolata al latte (4 unità)	16	87	29	8	79	22
Caramelle dure (2 unità)	5	17	6	2	15	4
Aranciata (1 lattina)	330	125	42	11	114	32
Panino imbottito con prosciutto cotto e formaggio	120	250	83	23	227	64
Pasta e fagioli (1 porzione)	350	300	100	27	273	77
Torta farcita con crema (1 porzione)	100	370	123	33	336	95
Gelato alla crema	150	330	110	30	300	85



Identifica la tua categoria nello schema sopra riportato (Figura 2) oppure calcola il tuo IMC in base alla seguente formula:

peso (kg) : statura (m) : statura (m)

Esempio: un uomo di 80 kg, alto 1,85 m, avrà un IMC = 80 : 1,85 : 1,85 = 23,4 e rientrerà nella categoria normopeso

Categorie di IMC	IMC	Categorie di IMC	IMC
Magrezza grave	inferiore a 16,0	Sovrappeso	25,0-30,0
Magrezza moderata	16,0-17,0	Obesità moderata	30,0-40,0
Sottopeso	17,0-18,5	Obesità grave	superiore a 40,0
Normopeso	18,5-25,0		

PER VALUTARE IL PROPRIO PESO

Gli schemi riportati consentono di stabilire se il proprio peso rientra nei limiti della normalità. La valutazione del peso è fatta in funzione dell'Indice di Massa Corporea (IMC) che prende in considerazione la statura e il peso dell'individuo (rapporto tra peso in kg e statura in metri elevata al quadrato). Si deve tenere presente che l'IMC è un indice che ben riflette la condizione di peso di un individuo, tuttavia, la sua precisione è maggiore quando esso è riferito a gruppi di individui, mentre per il singolo potrebbe dare indicazioni non sempre precise. Ad esempio, un atleta molto muscoloso può avere lo stesso IMC di un suo coetaneo obeso, e ciò è attribuibile al maggior peso dei muscoli e non del grasso. Tali schemi indicano valori medi e vanno usati con prudenza negli anziani nei quali la statura si sia molto ridotta o in presenza di forti incurvamenti della colonna vertebrale.

COME COMPORTARSI

- Il tuo peso dipende anche da te. Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo IMC sia nei limiti normali.
- Qualora il tuo peso sia al di fuori dei limiti normali, riportalo gradatamente entro tali limiti:

- In caso di sovrappeso: consulta il medico, riduci le "entrate" energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come ortaggi e frutta, aumenta le "uscite" energetiche svolgendo una maggiore attività fisica e distribuisci opportunamente l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata a partire dalla prima colazione, che non deve essere trascurata.
- In caso di sottopeso: consulta il medico e comunque mantieni un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione variata ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali.

- Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, ecc.
- Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.

Fonte: "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" – INRAN – Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

Referenti di Zona Amici del Cuore

Sede c/o Ospedale Via Boldrini, 1 - Thiene - 2° Piano (sopra il servizio farmaceutico) - tel. 0445 388264

Località	Referente	Indirizzo	CAP	Località	Recapito telefonico	Email
Arsiero	MENEGHINI Rino	Via A. Palladio, 3	36011	ARSIERO	0445 740448	
Breganze	BAGGIO Enzo	Via Don Battistella, 79	36042	BREGANZE	0445 874093 - 340 9763947	enzo.baggio@tiscali.it
Caltrano	SOLA Oscar	Via V. Bellini, 9	36030	CALTRANO	0445 396159	oscar48.sola@gmail.com
Carrè	BRUNELLO Gildo	Via Castelletto, 22	36010	CARRÈ	0445 892056	
Calvene	GALLINI Carlo	Via Bisozzo, 16	36030	CALVENE	331 9577693	dragonfly.carlo@gmail.com
Chiuppano	SCHIAVO Pietro	Via Piovene, 66	36010	CHIUPPANO	0445 891181	pietroschiavo@alice.it
Cogollo del Cengio	CANALE Giuseppe	Via Rivona, 10/1	36010	COGOLLO DEL CENGIO	0445 880085	giuseppe.canale1@gmail.com
Lugo di Vicenza	CAROLLO Gianpietro	Via Palladio, 35	36030	LUGO DI VICENZA	0445 860757	antoniettalanaro@gmail.con
Malo	RIZZATO Teresiano	Via Granatieri, 12/a	36034	MALO	0445 602914	temaiv@tiscali.it
Marano Vicentino	THIELLA Aldo	Via San Pio X°, 32	36035	MARANO VICENTINO	0445 321229	aldothiella@yahoo.it
Montecchio Precalcino	ANAPOLI Floriano	Via Astichello, 57	36030	MONTECCHIO PRECALCINO	0445 864278	floriano.anapoli@gmail.com
Piovene Rocchette	CORÀ Giuliana	Via Monte Ortigara, 7	36013	PIOVENE ROCCHETTE	0445 650195	adrianobeggiato@alice.it
	CURIELE Gianmario	Vicolo Belvedere, 9	36013	PIOVENE ROCCHETTE	0445 651053	gmcuriele@hotmail.it
San Vito di Leguzzano - Ca' Trenta	DALLA CA' Silvano	Via Schio, 72	36030	SAN VITO DI LEGUZZANO	0445 510907	silvanodallaca@tin.it
Santorso	BERTI Marilena	Via delle Arzare, 1	36014	SANTORSO	0445 641800	
Sarcedo	FIORASO Danilo	Via Ca' Fusa, 22	36030	SARCEDO	0445 885178	
Schio: Centro	FRIZZO Ada	Via Capitano Sella, 41	36015	SCHIO	0445 521929	adafrizzo@teletu.it
	BALLICO Ottorino Giorgio	Via Fusinieri, 25	36015	SCHIO	0445 527419	giorgioballico45@gmail.com
Schio: Giavenale	CAVION Imelda	Via Giavenale di Sopra, 167	36015	SCHIO	0445 670465 - 348 2831703	imelda.caviom@gmail.com
Schio: Magrè	SERRATORE Vincenzo	Via Calbarine, 12	36015	SCHIO	0445 528772	vinc1953@libero.it
	MARCHIORO Alessio	Via Filatori, 3	36015	SCHIO	0445 531486	
Schio: Poleo - Sacro Cuore	LIRUSSO Diego	Via Lungo Gogna, 32	36015	SCHIO	0445 531847	diegolirusso@alice.it
Schio: Santa Croce	BISORTOLE M. Angela	Via Cà Bottara, 19	36015	SCHIO	0445 670272	
Schio: SS. Trinità	CANNATA Salvatore	Via Salvemini, 7	36015	SCHIO	0445 528419	salvatorecannata21@libero.it
Thiene: Conca	CAROLLO Ivo	Via Binotto, 31	36016	THIENE	0445 386097	ivo.carollo@libero.it
Thiene: Centro	MANEA Giuseppe	Piazza Rossi, 20	36016	THIENE	0445 364843	
Thiene: S. Sebastiano	PETERLIN Mario	Via Ca' Pajella, 21	36016	THIENE	0445 370509 - 340 2316004	mario.peterlin@alice.it
Thiene: S. Vincenzo	TODESCHIN Piero	Via La Fratta	36016	THIENE	0445 365212 - 335 8423648	todeschin@yahoo.it
Torrebelvicino - Valli del Pasubio	COSTA Albino	Via Breganze, 20/c	36036	TORREBELVICINO	0445 660226 - 333 9183340	costa.albino@libero.it
Torrebelvicino - Pievebelvicino	CAVION Laura	Via Risorgimento, 32	36036	TORREBELVICINO	0445 661312 - 339 1540873	laura.cavion@alice.it
Velo d'Astico	DE PRETTO Antonio	Via F. Rossi, 22	36010	VELO D'ASTICO	0445 741494 - 335 6394067	deprettoantonio@yahoo.it
Villaverla - Dueville	LORANDI Gian Pietro	Via Mazzini, 2/B	36030	VILLAVERLA	0445 856304	gianpietro52.lorandi@alice.it
Zanè	POLONI Roberto	Via J. F. Kennedy, 13	36010	ZANÈ	0445 369632	
Zugliano	BRAZZALE Sergio	Via Villa di Sopra, 15/3	36030	ZUGLIANO	0445 872365	
Zugliano: Centrale / Grumolo	DALLE CARBONARE ZANON Francesca	Via Palù, 24	36030	ZUGLIANO	0445 368960	
Gestione soci	SPEROTTO Eliana	Via Grumi dei Frati, 5	36015	SCHIO	0445 507075	sperotto.eliana@libero.it
Servizio sede (lunedì ore 9,30 - 11,00)	LORANDI Gian Pietro	Via Mazzini, 2/B	36030	VILLAVERLA	0445 856304	gianpietro52.lorandi@alice.it
Servizio sede (venerdì ore 16,00 - 17,30)	MAGLIO Antonio	Via Binotto, 39a	36016	THIENE	349 6480748	studiomaglio@yahoo.it

Potrei...

Potrei raccontare molti particolari tecnici o storici del nostro viaggio in Slovenia, avvenuto sabato 3 ottobre, in occasione della gita sociale di autunno. Potrei, però preferisco andare a braccio e soffermarmi sulle emozioni, dare libero sfogo a considerazioni personali in tema con l'atmosfera vacanziera di quel giorno. Riavvolgo quindi la pellicola dei ricordi e rivivo insieme a voi alcuni piacevoli momenti di quella bella giornata di diletto e aggregazione. La partenza, sotto ad una pioggia torrenziale, fa ben poco sperare, però prevale l'ottimismo, magico ingrediente per stimolare gli occhi a vedere il sereno anche laddove sembra essere improbabile. Arriviamo a Gorizia ad un orario apprezzabile, lì ci attendono le guide, insieme a loro riusciamo ad ammirare parecchie cose nel corso della mattinata. Tatiana, la guida che segue il gruppo di Thiene, si rivela subito entusiasta, competente, orgogliosa delle sue origini e della sua terra, sorridente, ironica. Il gruppo di Schio è supportato da una guida maschile che però non sono in grado di descrivere in quanto sono parte della compagnia thienese. Prima tappa nella piazza antecedente alla stazione ferroviaria. Una piazza singolare, dove esiste un netto confine, ora solo immaginario, fra due Stati; Slovenia ad est, Italia ad ovest. La piazza, pur essendo visibilmente una ed unica, ha però due nomi diversi; piazza Transalpina per gli italiani, piazza Europa per gli sloveni. Trg, dice Tatiana, che in slavo significa "piazza". Per noi italiani, abituati ad un linguaggio ricco di vocali, quel suono di sole consonanti appare quasi astruso ed irripetibile, Tatiana durante la giornata ci propone in più occasioni il parlare della sua terra come a sottolinearne l'appartenenza, sempre attenta però a fare le dovute ed indispensabili traduzioni. Risaliti in pullman ci siamo subito avviati verso i colli sloveni. Ecco apparire, dopo pochi chilometri, la maestosità del ponte di pietra sul fiume Isonzo. Un ponte ferroviario che vanta di avere il più grande arco di pietra al mondo con la campata centrale di ben 85 metri. Sotto il ponte scorre la meravigliosa acqua color smeraldo dell'Isonzo. Un luogo che scatena emozioni contrastanti; la severità e austerità del ponte che incute timore e apprensione rasserenata immediatamente da quel verde smeraldo dell'acqua del fiume che induce ad un rilassamento, quasi uno sposalizio fra due opposti che si compensano, come succede a volte fra gli umani. Nel frattempo appare in cielo una confortante fascia d'azzurro che fa presto dimenticare la pioggia vigorosa del mattino e la nostra gita assume un aspetto sereno. Procedendo a serpentina fra le dolci curve del Collio (Brda in sloveno, sempre avaro di vocali) ammiriamo la natura nella sua veste esplosiva d'inizio autunno. Viti, alberi da frutto, numerosi i prodotti autoctoni fra i quali la pera Pituralka che Tatiana ci descrive come squisita facendoci venire l'acquolina in bocca e la voglia di assaggiarla. Numerose le piante di kaki che sembrano quasi alberi di Natale addobbati anzitempo con tante palline arancione! Attraversando paesi minimi ed essenziali arriviamo infine a Smartno un piccolissimo villaggio medioevale che recentemente ha goduto di notevoli restauri. Nella chiesa di San Martino, restaurata nel 2008, che esibisce orgogliosa le tinte fresche con i colori giallo, azzurro e rosa antico, e dotata di un lampadario che a me sembra più adatto ad un salone delle feste di principi e regine che ad un luogo sacro, godiamo di un regalo inaspettato. Anna, la dolce accompagnatrice della nostra guida Tatiana, che era salita sul pullman a Gorizia senza svelarci la ragione della sua presenza, ci delizia con la musica suonando "L'Ave Maria" di Schubert con l'organo a canne della chiesa.

Una sorpresa che stupisce tutti, voluta e ideata dalle due donne per trasmettere a tutti noi, in modo tangibile il loro benvenuto. Segue una breve e rilassante passeggiata nel borgo silenzioso e tranquillo dove vivono 26 abitanti. Camminare sulle strade di pietra equivale a fare un tuffo in un passato difficile da immaginare se non dando briglia sciolta alla fantasia. A seguire, un pranzo generoso che rinvigorisce; dopo aver pensato allo spirito, anche il corpo reclama delle esigenze da placare. Più tardi, in direzione nord, verso Caporetto, o Kobarid per dirla in Sloveno, attraverso una valle più cupa e buia, resa scura anche dal cielo nel frattempo riempitosi di nubi. Penso sia la giusta scenografia per meglio entrare nell'atmosfera della grande guerra e nello specifico a quel lontano 24 ottobre 1917 tristemente conosciuto a causa della disfatta di Caporetto. Centomila furono i morti sui vari fronti in quell'occasione, questo cielo plumbeo che versa lacrime di dolore, rappresenta esattamente l'atmosfera di angoscia e ci aiuta a ricordarli con lo stato d'animo e il rispetto dovuti. Anche lungo la salita che porta al Monumento Ossario ci accompagna quella pioggia sottile, compagna fedele di tristi ricordi. La visita al Museo, secondo me il più ben curato che abbia mai visto in riferimento alla grande guerra, si rivela oltremodo interessante grazie alla capacità espressiva e conoscitiva della guida, un giovane ragazzo molto ben preparato, del quale, ahimè, non ricordo il nome. E ancora mi viene da dire; "Potrei" raccontare tante cose su quella visita, ma utilizzo la poesia di Ungaretti, che compare nella sala nera del museo, la sala degli orrori. Come sa fare la poesia ermetica che, con il minimo delle parole dice il massimo del contenuto, recita così: "Si sta come d'autunno sugli alberi le foglie". Questa sintesi esprime qualsiasi sentimento provato dai soldati in quel preciso momento. Dopo i ricordi e la memoria rivolta a tutti i caduti in guerra, si volta pagina. Lungo la strada di rientro, spazio alle quisquiglie e leggerezze per concludere in bellezza una giornata che ha saputo regalare: natura, musica, arte, gastronomia, panorami, cultura, storia e socializzazione, tanti sostantivi che raccontano la positività di una condivisione comune, aperta a tutti gli Associati.

Gisella

Piazza Transalpina - Nova Gorica

Quota associativa

Informiamo gli Associati che nell'incontro dello scorso 16 ottobre il Consiglio Direttivo ha deciso di mantenere inalterato, anche per quest'anno, l'importo della quota sociale di euro 15,00.
Vi preghiamo di accogliere con simpatia i Referenti di Zona che si assumono l'impegno di farvi visita:
siamo un'Associazione ormai numerosa per cui gli sforzi per gestirla al meglio, aumentano.

Federazione Triveneto Cuore

Si è tenuta a Trento, presso l'Hotel Everest, l'8 ottobre scorso la Giunta Esecutiva della Federazione Triveneto Cuore.
L'incontro è stato organizzato a cura dell'Associazione per la Lotta alle Malattie Cardiovascolari di Rovereto.
Il prossimo incontro si terrà a Rovigo ospitati dagli Amici del Cuore di Rovigo: in questo modo le diverse Associazioni saranno impegnate a turno per organizzare gli incontri della Giunta Esecutiva che sarà quindi itinerante.
È stata una giornata molto intensa che ha visto la mattinata completamente impegnata nei lavori previsti con un elevato livello di contenuti e con ospiti interessanti tra i quali il Primario della Cardiologia di Trento dr. Disertori, la Presidente della Consulta della Salute trentina d.ssa Marchionne oltre ben s'intende ai rappresentanti di numerose Associazioni del Cuore. La nostra Associazione era rappresentata da quattro Consiglieri.
Il pomeriggio è stato impiegato nel visitare lo splendido museo della scienza di Trento **"MuSe"** realizzato dall'architetto Renzo Piano.

Il Presidente Adriano Pastore e il Segretario Bruno Zandarin

Il Presidente e il dr. Riccardo Buchberger

Il gruppo sulla terrazza del MuSe a Trento

La solidarietà degli "Amici del Cuore" continua a non conoscere confini.

Considerato che **"la salute sia un diritto e battersi per il suo rispetto sia un dovere"** il Consiglio Direttivo ha deciso di intervenire elargendo nuovamente un contributo di euro 1000,00 a padre Rufino Mbani, missionario nella foresta congolese.
In questi ultimi tempi si sente spesso dire che bisogna aiutare profughi e migranti nel loro Paese dove hanno affetti e radici; ci si dimentica di sottolineare, nel contempo, che il nostro Paese ha progressivamente quasi azzerato ogni forma di aiuto ai paesi poveri.
Questo intervento, pur nella sua semplicità e limitatezza, rappresenta una **"restituzione"**, molto parziale, di quello che per secoli il mondo occidentale ha sottratto depredando le risorse e le materie prime dei paesi che consideriamo tuttora in via di sviluppo.
Riteniamo infatti che **"formare persone sia l'unico modo per combattere la povertà, la violenza, l'ingiustizia, il degrado morale, umano e ambientale"**.

Adriano Pastore

“Benvenuto” ai nuovi soci

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

Località	Nuovi soci
Breganze	Mattarollo Giovanni, Pivotto Giordano, Pozzan Natalino
Caltrano	Cortese Serenella, Sandonà Pierangelo
Calvene	Busa Giuseppe
Carrè	Trentin Giampietro
Cogollo del Cengio	Dal Cason Iuna, Dal Castello Luisetta, Marangoni Rosangela
Isola Vicentina	Novello Giovanni
Lugo di Vicenza	Badri Fatima
Malo	Pizzolato Giuseppe Valentino, Poletto Giovanni Maria
Marano Vicentino	Busato Roberto Luigi, Di Somma Enrico, Tavola Eraldo
Montecchio Precalcino	Muraro Sergio, Sabbadin Cristina
Piovene Rocchette	Bergantin Galliano, Boschetti Adelaide, Carraro Severino, De Pretto Giacomo, Leoli Germano, Longhi Roberto, Uddin Kamal, Zordan Franca
Santorso	Dalla Vecchia Germano, De Rossi Maurizio Santino, Gasparini Valeria, Monti Irma
San Vito di Leguzzano	Peruzzi Sonia
Sarcedo	Guglielmi Graziano
Schio	Callegari Florida Mirella, Colasante Maurizio, Dall'Alba Silvano, Gonsalves Angelo Henrique, Kovacevic Predrag, Marchioro Teresa, Pietribiasi Giovanni, Rader Italo, Schievano Enrico, Trentin Ilario, Vaponi Marina, Zaltron Roberta
Thiene	Fabris Attilio Leopoldo, Galvan Luisa, Mogentale Elio, Pasqualotto Livia, Pegoraro Bruno, Tedesco Andrea, Zorzi Leopoldo
Torrebelvicino	Bertorelli Domenico
Velo d'Astico	De Rosso Giulia, Nicoletti Lucio, Vendramin Cecilia
Villaverla	Laghetto Graziella, Maino Martino, Martoni Angelo, Spisani Anna Maria
Zanè	Dalla Via Gregorio, Danzo Luigina
Zugliano	Apolloni Alessandro, Ferraro Maria, Rossi Marino

5 per mille

Informiamo gli Associati che l'Agenzia delle Entrate ha accreditato lo scorso 5 novembre la somma di euro 7.208,47 corrispondente alle scelte del 5 per mille relative alla dichiarazione dei redditi 2013 - anno fiscale 2012 - con una notevole crescita rispetto all'anno precedente.
Porgiamo un sentito ringraziamento a tutti coloro che hanno ritenuto di sostenere le nostre iniziative destinandoci il 5 per mille.
Ricordiamo il nostro Codice Fiscale da utilizzare in occasione della prossima dichiarazione:

93017110243

Il Presidente, il Consiglio Direttivo e gli Associati tutti esprimono le più sentite condoglianze e sono vicini alla famiglia Bonollo per la scomparsa di Giovanni, alla famiglia Dal Santo per la scomparsa di Pietro, alla famiglia Pretto per la scomparsa di Antonio, alla famiglia Vicino per la scomparsa di Giacomo, alla famiglia Retis per la scomparsa di Gianni, alla famiglia Cortese per la scomparsa di Vittorio, alla famiglia Agosta per la scomparsa di Massimiliano, alla famiglia Garzotto per la scomparsa di Pietro, alla famiglia Guazzo per la scomparsa di Giuseppina.

Risorgive o “Boje” a Novoledo

Cos'è l'oasi naturalistica? Si potrebbe definire uno dei più importanti “Laboratori verdi” del nostro territorio. Un'area di circa 26 ettari, situata a Novoledo, una frazione di Villaverla, quindi in provincia di Vicenza. Il sito però appartiene alla provincia di Padova e in quella città vanno a finire le acque che dalle risorgive usciranno più a valle dai rubinetti delle case dei patavini, dopo un percorso di una quarantina di chilometri in minima pendenza.
Il gruppo camminate aveva già organizzato una visita lo scorso anno, ritenendo però interessante ed istruttivo il luogo, ha pensato saggiamente di riproporla anche quest'anno. Lo scorso 9 settembre un nutrito gruppo di appassionati (oltre quaranta) si è ritrovato all'appuntamento stabilito per ripercorrere insieme i viali di quel paradiso vicino a casa nostra. Ci ha accompagnato Marta che con i suoi occhi azzurri come il cielo di settembre, il suo sorriso e la sua conoscenza in materia ci ha raccontato storia, ingegneria, botanica, idraulica, aneddoti e progetti di questo luogo magico. Le varie risorgive, dette “Boje”, forniscono senza sosta acqua limpidissima e ricca di minerali. Noi abbiamo osservato principalmente “La Bojona”, che come si evince dal nome, corrisponde alla risorgiva più grande dell'intero parco. Un laghetto che cambia colore di giorno in giorno, di stagione in stagione, di riflesso in riflesso. L'acqua pare quasi bollire, in realtà le bollicine sono scaturite dalla spinta del sottosuolo, ha una temperatura costante durante tutto l'anno, fra gli undici e i dodici gradi. Nella “Bojona” è presente il marsone, un pesce che vive esclusivamente in acque pulitissime, tanto da essere definito un bio indicatore. Fra viottoli alberati dove abbondano i gelsi secolari (i “morari”, un tempo preziosi per nutrire i bachi da seta, sussistenza vitale per molte famiglie che vivevano dell'essenziale), aceri campestri e persino una consistente quantità di equiseto, o erba cavallina, una pianta preistorica già esistente al tempo dei dinosauri, siamo infine giunti alla casetta delle sorgenti. Da lì se ne esce con maggior consapevolezza e viene spontaneo considerare l'importanza dell'acqua, la necessità di ridurne gli sprechi, di averne rispetto, si realizza concretamente che è il liquido più prezioso indispensabile alla vita.
500 litri che scorrono ogni secondo, acqua controllata quotidianamente, che risulta molto più sicura di quella in bottiglia che invece viene analizzata solo a campione. Per visitare l'Oasi è indispensabile una prenotazione, un angelo custode seguirà passo passo i visitatori che avranno la sensazione di vivere in un mondo da favola. In circa due ore e mezzo si vive immersi in un eden e si ritorna nella realtà carichi delle emozioni positive vissute in un luogo che sembra fuori dal mondo. Questa carica energetica aiuterà chiunque a sentirsi fortunati per poter godere di quel prezioso liquido incolore al quale non tutti hanno libero accesso e più responsabili del nostro mondo speciale che sa offrire meraviglie richiedendo nulla più che attenzioni e rispetto.

Gisella

Gruppo di partecipanti alla camminata. Foto di Andrea Figari

Ginnastica di Mantenimento
Calendario dei Corsi 2015/2016 a Malo

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

Orario	1° turno ore 8.30 - 2° turno ore 9.30 - 3° Turno ore 10.40									
2015	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì
Ottobre	5	7	12	14	19	21	26	28		
Novembre	2	4	9	11	16	18	23	25	30	
Dicembre		2	7	9	14	16	21	23		

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

Calendario dei Corsi 2015/2016 a Zanè

Palazzetto dello Sport, Via dello Sport - Zanè

Orario	1° turno ore 8.30 - 2° turno ore 9.30 - 3° Turno ore 10.40									
2015	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì
Ottobre	5	7	12	14	19	21	26	28		
Novembre	2	4	9	11	16	18	23	25	30	
Dicembre		2	7	9	14	16	21	23		

Orario	1° turno ore 8.30 - 2° turno ore 9.30 - 3° Turno ore 10.40									
2015	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì
Ottobre	6	8	13	15	20	22	27	29		
Novembre	3	5	10	12	17	19	24	26		
Dicembre	1	3	no	10	15	17	22			

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

È previsto l'uso di scarpe da ginnastica e abiti comodi.
Si raccomanda costanza nella frequenza ai corsi di mantenimento e riabilitazione.

È buona cosa ricordare di:

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

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

Centri di prevenzione

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

Località	Indirizzo	Referente	Quando
Breganze	Locali dell'IPAB "La Pieve" in Via Pieve, 42	Enzo Baggio Tel. 0445 874093	sabato 28 novembre 2015 dalle 8.30 alle 10.00
Cogollo del Cengio	Sala del Consiglio Comunale ubicata al 1° piano del Municipio	Giuseppe Canale Tel. 0445 880085	sabato 19 marzo 2016 dalle 8.00 alle 10.00
Lugo di Vicenza	Centro Diurno di Aggregazione in Via Sioggio, 1	Giampiero Carollo Tel. 0445 860757 e Loretta Pauletto Tel. 0445 860794	sabato 12 dicembre 2015 dalle 8.00 alle 10.00
Piovene Rocchette	Locali ubicati sotto la Scuola Media in Via G. Matteotti	Giuliana Corà Tel. 0445 650195	sabato 12 dicembre 2015 dalle 8.00 alle 10.00
Santorso	Locali sotto chiesa della Parrocchia del Timonchio	Marilena Berti Dal Castello Tel. 0445 641800	sabato 28 novembre 2015 dalle 8.00 alle 10.00
Sarcedo	Palazzina ex biblioteca in Via Don G. Brazzale, 20	Danilo Fioraso Tel. 0445 885178	sabato 5 dicembre 2015 dalle 8.30 alle 10.30
Schio - Giavenale	Centro Civico in Via Sorelle Boschetti, 4	Imelda Cavion Tel. 0445 670465	sabato 12 dicembre 2015 dalle 8.30 alle 10.30
Schio - S. Croce	Centro Anziani "El Fogolare" Via A. Sciesa	Adriano Pastore Tel. 0445 525444	sabato 5 dicembre 2015 dalle 8.30 alle 11.00
Thiene - Conca	Centro Parrocchiale Maria Ausiliatrice	Marco Mastino Tel. 0445 363748	sabato 12 dicembre 2015 dalle 8.00 alle 10.00
Villaverla	Centro Anziani "Giovanni XXIII" in Via A. De Gasperi, 6	Gian Pietro Lorandi Tel. 0445 856304	sabato 12 dicembre 2015 dalle 8.00 alle 10.00
Zanè	Centro Parrocchiale SS. Pietro e Paolo	Roberto Poloni Tel. 0445 369632	sabato 5 dicembre 2015 dalle 8.00 alle 10.00
	Casa Parrocchiale di Via Trieste		sabato 12 dicembre 2015 dalle 8.00 alle 10.00

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

Thiene - Festa delle Associazioni di Volontariato - 20 settembre 2015

Villaverla - Festa delle Associazioni - 20 settembre 2015

il COLESTEROLO in EQUILIBRIO
anche senza
- Lattosio
- Glutine,
- Conservanti
Trenta
A.G. di APOLLONI GIAMPIETRO & C. SAS
Via Balestri, 10 - 36010 Carrè (VI)
Tel. 0445 891167 - Fax 0445 395404
info@agapollonisas.com - www.agapollonisas.com

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

TRONY
NON CI SONO PARAGONI.
Via Paraiso, 42 - Centro Nico
Schio (VI) - Tel. 0445 670963

BCC CREDITO COOPERATIVO
Banca San Giorgio
Quinto Valle Agno