



...cose di Cuore

Associazione di Volontari Onlus "Amici del Cuore, Venezia"
federata a "Triveneto Cuore" - aderente a "Co.na.cuore"

Notiziario di informazione scientifica, culturale e sportiva per gli associati veneziani

Le intolleranze alimentari e i tests per evidenziarle

Dr. Giampiero D'Ambrosio, specialista in scienze dell'alimentazione

A chi non piacerebbe avere a disposizione un test affidabile capace di valutare in modo rapido e magari poco costoso tutto ciò di cui il nostro organismo ha bisogno e tutto quello che invece è causa di squilibrio e che andrebbe eliminato! Gli esami ematochimici e strumentali a disposizione della Medicina Ufficiale, salvo casi particolari (ad esempio anemia da carenza di ferro, celiachia, stati allergici immunologicamente ben definiti) non ci forniscono risposte precise e univoche. Pur essendo validi, affidabili, ben ripetibili e soprattutto ben correlabili a meccanismi fisiopatologici noti e condivisi dal mondo scientifico (cito ad esempio il dosaggio della glicemia e della colesterolemia) gli esami ematochimici vanno sempre interpretati dal medico e soprattutto adattati alla individualità clinica e biologica del paziente. Essi non ci indicano mai esattamente un fattore nutrizionale ben preciso che andrebbe eliminato o piuttosto assunto dal paziente per risolvere lo squilibrio in atto. I consigli del medico sono di conseguenza spesso forzatamente generali (a volte forse anche troppo generici) e riguardano aspetti molteplici della dieta e dello stile di vita del paziente. Sono disponibili oggi sul "mercato" numerosi tests "non ufficiali" (ossia non ancora riconosciuti dalla Medicina Ufficiale), in grado di rilevare delle informazioni clinico-biologiche dell'organismo indicative di alimenti o gruppi alimentari che sarebbe opportuno evitare di assumere, si tratta dei cosiddetti "tests per le intolleranze alimentari". Questi tests, oggi molto di moda e anche piuttosto costosi, esercitano indubbiamente un certo fascino e attrattiva sia per il grande pubblico che per i medici, ma non posseggono ancora i requisiti di validità clinico-scientifica: non sono ben ripetibili (ossia ripetuti non danno esattamente gli stessi risultati), non sono ben confrontabili (ossia ciò che un test di un certo tipo rileva non è rilevato da un test di tipo diverso, hanno cioè chiavi diverse di lettura dei fenomeni clinici), non sono infine ben inquadrabili sul piano fisiopatologico, ossia non sono ancora noti i reali meccanismi con cui i fenomeni evidenziati dal test siano correlabili ad una patologia o ad uno squilibrio biologico. Per tali motivi i medici "ufficiali", ma anche i "medici alternativi", hanno giustamente un certo imbarazzo ad accettare e soprattutto molta difficoltà ad utilizzare nella pratica clinica e terapeutica le informazioni fornite da tali tests. Ma cosa sono le intolleranze alimentari? Le intolleranze alimentari fanno parte di un più vasto gruppo di disturbi definiti come reazioni avverse al cibo: si parla di intolleranza alimentare, piuttosto che di allergia, quando la reazione non è provocata dal sistema immunitario. Le prime osservazioni sui disturbi legati all'ingestione di cibo sono molto antiche: già Ippocrate aveva notato gli effetti negativi dovuti all'ingestione di latte di mucca. Nel corso degli ultimi decenni sono state evidenziate clinicamente numerosissime manifestazioni patologiche, sia di tipo allergico che non, poste in relazione con l'assunzione di alimenti. Per definire i disturbi legati all'ingestione del cibo l'American Academy of Allergy Asthma and Immunology ha proposto una classificazione, largamente accettata, che utilizza il termine generico "reazione avversa al cibo", distinguendo poi tra allergie e intolleranze: le allergie sono mediate da meccanismi immunologici; nelle intolleranze, invece, la reazione non è provocata dal sistema immunitario. Una classifi-



cazione simile, proposta dalla European Academy of Allergy and Clinical Immunology, introduce la distinzione tra reazioni tossiche e non tossiche. Le reazioni tossiche, o da avvelenamento, sono causate dalla presenza di tossine nell'alimento e dipendono esclusivamente dalla quantità di alimento tossico che viene ingerito. Le reazioni non tossiche, invece, dipendono dalla suscettibilità dell'individuo e si suddividono in allergie e intolleranze. Relativamente alle reazioni dipendenti dalla suscettibilità dell'individuo, non su base allergica, ossia sulle cosiddette intolleranze alimentari, dobbiamo osservare che si tratta di un gruppo di situazioni estremamente eterogeneo in cui accanto a quadri di intolleranza alimentare ben definiti coesiste un "mare magnum" di reazioni di natura incerta e mal definita, a volte correlabili a particolari stati psico-emozionali, anche transitori, spesso svelate dai cosiddetti tests delle intolleranze alimentari, che forse dovremmo chiamare "pseudo-intolleranze", nell'attesa di conoscerne meglio le correlazioni cliniche e i meccanismi eziopatogenetici. Sofferamoci brevemente (altrimenti ci vorrebbe un libro) su alcune cause di intolleranze alimentari sufficientemente note e definite, troviamo allora quelle causate da deficit enzimatici nel metabolismo degli zuccheri (lattasi, saccarasi, glucosio-6-fosfato deidrogenasi vedi favismo), degli aminoacidi (vedi fenilchetonuria), da cause farmacodinamiche correlate a presenza nell'alimento di salicilati, istamina (contenuta ad es. in formaggi, tonno, salmone, crostacei, pomodoro, spinaci, fegato di maiale), tiramina (contenuta ad es. nel cioccolato, pesce in scatola, aringa, lievito di birra, vino rosso, formaggio groviera, cheddar, brie), additivi chimici vari, quali glutammato monosodico (esaltatore di sapidità contenuto in carni in scatola, dadi da brodo, piatti tipici della cucina orientale vedi la sindrome del ristorante cinese), solfiti (antiossidanti presenti in molte bevande, come vino, birra, succhi di frutta, e in formaggi, crostacei, salse, frutta secca), sorbati e benzoati (conservanti contenuti in molte bevande, formaggi, marmellate, pesce in scatola, prodotti da forno preconfezionati), tartrazina, eccetera...eccetera. In conclusione come premio per i lettori che sono stati capaci di seguirmi fin qui, voglio offrirvi, "gratis", un test per individuare un tipo di intolleranze alimentari, in cui mi imbatto di frequente nella pratica ambulatoriale e che io uso definire grossolanamente "da accumulo". Se dall'anamnesi nutrizionale emerge ad esempio che il paziente mangia troppo spesso un certo alimento (quasi sempre è proprio lo stesso paziente a confessarlo spontaneamente), se il paziente ne ha una attrazione quasi irresistibile, è a mio giudizio lecito ipotizzare l'esistenza di una situazione biologica in qualche modo "stressante" per l'organismo verso quel particolare alimento, che causa al paziente un bisogno così esagerato, quasi una vera e propria dipendenza fisica. Mi capita di riscontrare questo tipo di dipendenze alimentari, con maggiore frequenza per alimenti quali cioccolato, formaggio, latte, zucchero, pomodoro, pane, certi tipi di frutta, e naturalmente fumo e alcool (ben nota la capacità di dare dipendenza di questi due ultimi). Una esclusione totale, o anche solo una importante limitazione, di quel particolare alimento generalmente è in grado di determinare, nel breve-medio termine di tempo, un evidente miglioramento fisico e/o psicologico del paziente. Provare per credere.

Anno III - Numero 9

Marzo 2007

Publicazione curata e distribuita da "Amici del cuore, Venezia"

SOMMARIO

pag. 1

- Le intolleranze alimentari e i tests per evidenziarle

pag. 2

- Lettera aperta
- Natale in Cardiologia
- Conoscere per curarsi meglio - 2

pag. 3

- Il vero e il falso per i cardiopatici
- 5 x mille 2006/2007
- Appello
- Salsa e Merengue medicine per il cuore

pag. 4

- Poesie
- Convenzione
- Conferenza
- Corso di ballo latino-amer.

*Il Consiglio Direttivo
e il Comitato
Tecnico Scientifico
augurano a tutti
gli Associati
e alle loro famiglie
Buona Pasqua!!!*



Lettera aperta...

Vorrei raccontarvi la storia di un incontro: il mio con "Gli Amici del Cuore"; non siate maliziosi, pronti a pensare a chissà quale intrigante storia d'amore! Nulla di tutto ciò, perché per "Amici del cuore" s'intende l'associazione ONLUS che opera per il reparto di Cardiologia dell'Ospedale SS. Giovanni e Paolo di Venezia, sotto la presidenza del signor Renato Lazzari, coadiuvato nel suo lavoro da un gruppo di collaboratori, pronti ad attivarsi per far crescere quest'associazione al servizio dei cardiopatici. Fra le varie iniziative è nata quella di creare un gruppo di volontari pronti ad offrire qualche ora del proprio tempo per regalare un sorriso, una parola di conforto a coloro che, ricoverati in cardiologia, ne sentano il bisogno. Ovviamente questo progetto è stato sottoposto al vaglio del primario del reparto dott.re Gabriele Risica che, ascoltando anche il parere della sua équipe di medici e paramedici, ha dato il beneplacito a questa iniziativa. E' qui che entra in scena la sottoscritta che, conosciuta precedentemente come paziente, ma anche come persona, dalla dott.ssa Anna Martino, viene invitata da quest'ultima ad entrare nel gruppo delle volontarie.

Vi confesso che, non conoscendo ancora l'associazione, ho accettato l'invito solo per buona educazione, ma mi sono ricreduta e subito anche! L'incontro con "Gli Amici del Cuore" è stato caloroso, sono stata accolta con simpatia e messa a proprio agio, l'ambiente mi è parso subito "familiare e sereno" e le signore che dovevano far parte del volontariato si sono presentate come persone



"simpaticamente di cuore". Come in una vera famiglia ci siamo aiutate cercando di rispettare i tempi proposti da ciascuno di noi per operare in reparto. Essendo tutte impegnate con un lavoro e con la famiglia, ciascuna ha offerto settimanalmente un paio d'ore pomeridiane per incontrare i pazienti del reparto cardiologia che sentano il bisogno di chiacchierare, di passeggiare lungo il corridoio del reparto, o di essere imboccati all'ora di cena, se, non avendo alcun parente ad assisterli, non sono in grado di farlo autonomamente. Se lo desiderano, leggiamo loro, brani di libri (la Cardiologia dispone anche di una piccola biblioteca, fatta nascere proprio dall'associazione), o articoli di giornale, nonché, su consiglio del dott.re Risica, facciamo ascoltare musica, grazie al materiale

fornitaci da "Gli Amici del Cuore". L'approccio con i pazienti è sempre sereno perché noi volontarie ci presentiamo "in punta di piedi", e, solo se il paziente accetta la nostra presenza, siamo pronte ad aiutarlo, altrimenti "amici del cuore" come prima. Ovviamente presentandoci una volta alla settimana, ognuna di noi non ha il tempo necessario per seguire l'iter della degenza del paziente, ma questo è anche un vantaggio perché non si ha la possibilità di essere coinvolte troppo emotivamente e nello stesso tempo si riesce a confortare l'ammalato che ci gratifica sempre con ampi sorrisi e ringraziamenti, anche se questi ultimi dovremmo rivolgerli noi volontarie a loro, perché attraverso questa esperienza di vita continuiamo ad imparare a crescere. Infatti ci scambiamo le nostre opinioni in due riunioni mensili gratuite, presiedute dallo psicanalista dott.re Rossetti che, mettendo volontariamente a nostra disposizione il suo prezioso tempo, con il suo volto sereno e sor-

ridente, ci coadiuva nel relazionarci, offrendoci la chiave di lettura di determinate nostre reazioni. A tutto ciò si aggiunga che l'associazione mette a nostra disposizione, con un modestissimo contributo economico, anche la possibilità di partecipare a corsi di ginnastica, di ballo, a gite organizzate; tutte iniziative che contribuiscono a cementare maggiormente il gruppo. Cos'altro dire se non che desidereremmo ingrandire questa nostra famiglia con la vostra presenza, venite in associazione (reparto cardiologia dell'ospedale SS. Giovanni e Paolo di Venezia) o telefonate al n. 338-1041873. Vi daremo tutti i chiarimenti che vorrete e constaterete personalmente la veridicità di quanto finora da me scritto. Intanto sappiate che la mia storia "d'affetto e simpatia" con "gli amici del cuore" continua e colgo l'occasione per salutare e ringraziare la dott.ssa Anna Martino che, credendo in me, mi ha condotto verso questa positiva esperienza; un grazie per la partecipazione attiva a quest'associazione, a tutti i medici e paramedici del reparto di cardiologia; un grazie particolare al primario dott.re Risica che è sempre attento alle nostre iniziative; un caro saluto al presidente Renato Lazzari, al suo stretto collaboratore Piero Meneghetti, a tutto il suo entourage; un affettuoso ringraziamento all'infermiere Dino Zanella che tanto si prodiga per l'associazione ed infine consentitemi un virtuale abbraccio alle mie colleghe-amiche: la stacanovista, onnipresente leader del gruppo Susanna Sacchetto, la dolce Mara Doni, l'effervescente Elisa la saggia Liliana la serena Tonia Conte, la creativa Piera Volpe, la solare Licia e tutte le new-entry che ancora non conosco bene. Un grazie particolare al dott.re Rossetti che tanto ci aiuta in questo nostro cammino ed un rinnovato invito a tutti voi d'incontrarci al più presto! Con simpatia la vostra "amica del cuore".

Rita Scognamiglio

"mia suocera è tien mè fioi al sàbo... in compenso mi ghe tegno el suo tuti i giorni"

Natale in Cardiologia

Da tempo un pensiero fisso ricorreva nella nostra mente, quello rivolto alle persone ricoverate a Natale. Quei cittadini che non possono trascorrere la ricorrenza a casa, in famiglia, magari con i figli e i nipoti, perché colpiti improvvisamente da un attacco cardiaco e per ciò bisognosi di cure immediate per superare la crisi. Le idee che ci venivano in mente non sembravano adatte alla circostanza. Il nostro rammarico consisteva nel non trovare un valido pretesto per essere vicini alla loro doppia sofferenza. Quest'anno è venuta l'idea, che c'è sembrata subito appropriata, di donare a ciascun paziente un piccolo agrifoglio con un biglietto nel quale veniva auspicata l'immediata guarigione e un felice ritorno a casa. Sarà indimenticabile, per noi (sono stato accompagnato dal segretario Giampiero Meneghetti e dalla volontaria Lisa De Bortoli) l'aver visto nei pazienti un'espressione meravigliata per l'inaspettata sorpresa. Tutti ci hanno ringraziato oltre il necessario, qualcuno ha messo mano al portamonete dicendo...quanto vi devo? Una bella esperienza che, sicuramente, ripeteremo a Pasqua e negli anni avvenire. Con l'occasione abbiamo scambiato gli auguri con il personale in servizio al Reparto e in Uci, donne e uomini verso i quali non ci stancheremo mai di esternare la riconoscenza dell'Associazione e la gratitudine di ciascuno di noi forse, temporaneamente, in libera uscita. (r.l.)



CONOSCERE PER CURARSI MEGLIO

(dizionario medico a puntate)

Aritmia:

il termine descrive letteralmente la mancanza di intervalli regolari tra battiti cardiaci successivi e non necessariamente una condizione patologica. Le

aritmie sono classificate in base alla sede di origine (atriale o ventricolare), alla frequenza (tachiaritmia o bradiaritmia) e al tipo (extrasistole, flutter, fibrillazione). La gravità di una aritmia dipende dalle conseguenze che l'alterazione del ritmo determina sulla funzione di pompa del cuore e sulla possibilità di innescare aritmie più gravi e di provocare embolie. Per esempio le extrasistole isolate e rare sono del tutto benigne mentre la fibrillazione ventricolare è mortale.

Anticoagulante:

sostanza in grado di modificare la capacità del sangue di formare coaguli all'interno o all'esterno dei vasi. Serve ad impedire la trombosi ma può favorire emorragie e sanguinamenti. Si distingue dall'antiaggregante perché quest'ultimo agisce principalmente sull'aggregazione delle piastrine. L'anticoagulante più conosciuto è il Cumadin. L'uso terapeutico di questo farmaco richiede il controllo frequente della coagulabilità del sangue (INR) per stabilire di volta in volta il dosaggio minimo efficace.



Il vero e il falso per i cardiopatici.

Nonostante l'aria in città sia spesso inquinata, per i cardiopatici è preferibile una passeggiata all'aperto piuttosto che la rinuncia a qualsiasi attività fisica ?

VERO

Il beneficio dell'esercizio è maggiore rispetto agli svantaggi dell'aria meno salubre.

Quando si parla di esercizio fisico ci si riferisce sempre e comunque alla camminata ?

FALSO

Non è detto: può essere anche la bicicletta, il nuoto, la palestra. L'unica caratteristica è che deve essere un'attività che coinvolge il corpo e non solo la mente.

Bastano quattro ore di esercizio fisico a settimana per ridurre il rischio di cardiopatie ?

VERO

Sono queste le indicazioni contenute nelle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Il vino è utile al cardiopatico perché contiene sostanze, come i polifenoli, che fanno bene al cuore?

FALSO

Il paziente cardiopatico, se alle prese con un periodo a rischio di scompenso, dovrebbe astenersi dal bere alcolici per non peggiorare la sua situazione.

...continua al prossimo notiziario...

“...dove no se crede l'acqua rompe”

Appello

Con l'avvicinarsi dell'estate, si renderebbe necessario dotare la palestra del Lido di un piccolo frigorifero dove poter mettere le bottigliette di acqua minerale. Un'esigenza più che giustificata, vissuti gli anni trascorsi. Poiché le finanze dell'Associazione non sono così floride da acquistarne uno nuovo e non sembra opportuno sprecare soldi, si rivolge appello a tutti i soci, particolarmente a quelli residenti al Lido, che qualora avessero da sostituire il loro frigorifero di casa, siamo disponibili, per quello vecchio, purché funzionante, per il trasporto e relativa collocazione nei locali della palestra. Ringraziamo fin d'ora per l'attenzione che ciascuno dedicherà a questo appello. (r.l.)

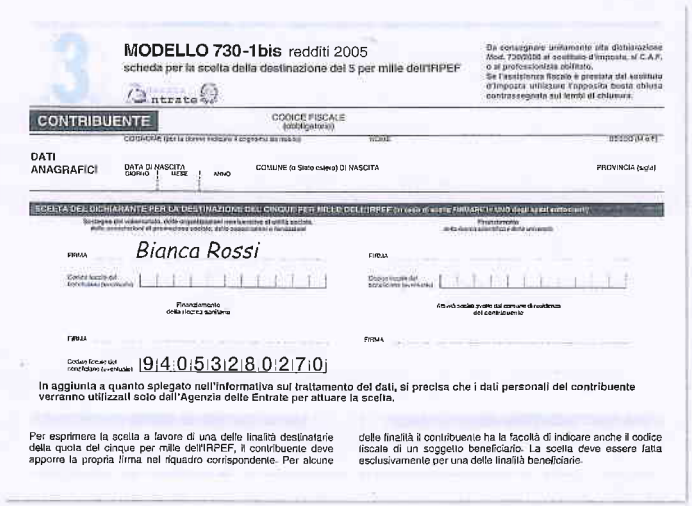
“na busoea no dispensa dal remar”

Salsa e Merengue medicine per il cuore.

(Ansa) - Barcellona 4 settembre 2006 - Cardiopatici, andate a ballare, è molto meglio che andare a passeggiare, sostengono i cardiologi. L'invito arriva dal Congresso Mondiale di Cardiologia di Barcellona, dove è stato presentato uno studio messicano che dimostra come la danza quale terapia riabilitativa, in particolare 'salsa', 'merengue' e danze cubane, porti maggiori benefici della mobilità pedonale per i pazienti con malattie di cuore. (r.l.)

5 x mille alle Associazioni di Volontariato Finanziaria 2006/2007

Atutt'oggi non abbiamo ancora visto un'euro del 5 x mille della Legge Finanziaria 2005/2006 e sinceramente siamo curiosi di conoscere quanto è stata grande la generosità degli Associati, amici, parenti, simpatizzanti compresi. Avevamo intenzione di pubblicare la somma che il Ministero competente avrebbe doverosamente dovuto 'girare' a favore della nostra Associazione, ma sino ad ora non abbiamo visto alcunché, speriamo si tratti di un ritardo involontario e non passi, a livello ministeriale, l'idea di elargire «una tantum» a ciascuna Associazione, senza tener conto delle volontà espresse dai contribuenti tassati (passatemi l'eufemismo, avrei dovuto dire tartassati). Tuttavia siamo qui, pazienti, aspettiamo con serenità e vediamo cosa succederà, perché dovrà succedere qualcosa. Tuttavia non ci dobbiamo perdere d'animo perché è il momento di tornare alla carica per il secondo round. Sembra che il Governo abbia reinserto il cinque per mille che aveva tolto dalla Finanziaria di quest'anno, perciò bisogna armarsi di buona volontà e, in attesa che arrivino i soldi della precedente, intanto Vi chiediamo di sottoscrivere i prossimi. Alleghiamo un cartoncino pro-memoria affinché, se siamo sicuri, ognuno di noi farà il proprio dovere destinando una piccola percentuale delle tasse, che dovrà comunque pagare, all'Associazione "Amici del Cuore, Venezia". Non dimenticate di indicare il codice fiscale: 94053280270, ad ogni buon conto riportiamo qui di seguito fac-simile del modello fiscale a mo' d'esempio. (r.l.)



Destinate il Vostro 5 x 1000 agli
“Amici del Cuore, Venezia”
Suggeritelo a parenti, amici e conoscenti
dandogli il nostro Codice Fiscale
94053280270
Le donazioni alla Cardiologia di Venezia
stanno aspettando
il Vostro determinante contributo
senza spendere un'euro in più
L'indifferenza... può aspettare !!!



*Camminando si apprende la vita
camminando si conoscono le persone
camminando si sanano le ferite del giorno prima.*

*Cammina, guardando una stella
Ascoltando una voce,
seguendo le orme di altri passi.*

*Cammina cercando la vita,
curando le ferite lasciate dai dolori.*

*Niente può cancellare il ricordo
del cammino percorso.*

(anonimo)

Succine

Ribollita toscana

ingredienti x 2 persone: 150 gr. di cavolo nero (adesso xe stagion), 300 gr. di fagioli canellini, 150 grammi di pane toscano, 150 gr. di verza, una carota, una cipolla, una costa di sedano, un spicchio di aglio, 30 gr. di pomodori maturi, olio extravergine d'oliva, sale, rosmarino, formaggio pecorino, timo.

preparazione: in una pentola di coccio (va ben anca de acciaio) metti un trito di cipolla e aglio, un cucchiaino di olio e fai rosolare a fuoco basso. Unisci tutte le verdure tagliate a tocchetti compresi il pomodoro e i fagioli, un litro d'acqua salate e lasciate cuocere. Quando saranno cotte metti da parte un mestolo di fagioli e passate al setaccio le rimanenti verdure. Rimetti i fagioli messi da parte nella pentola e quoci il tutto per altri quindici minuti. In un'altra padella fai soffriggere un cucchiaino d'olio, uno spicchio d'aglio, il rosmarino e il timo e poi uniscilo alla pentola con il passato. Taglia a fette il pane (megio se rafermo) disponilo sul fondo di una terrina, spolverizza con il formaggio e versa sopra il passato di verdure. Fai riposare per la notte, in modo che il pane si ammorbida bene. Il giorno dopo rimetti tutto il contenuto della terrina in una pentola, facendola **ribollire** per qualche minuto. Versa sui piatti con sopra un filino di olio di oliva buono, un pizzico di cipolla tritata sottile, una spolveratina di formaggio e metti in forno per qualche minuto. Servi ben caldo. 100 calorie a porzione. (r.l.)

Convenzione

Il negozio 'Foto Ottica Mariani' operante in Gran Viale Santa Laria Elisabetta 25 al Lido, continua gentilmente concede agli "Amici del Cuore" uno sconto del 30% sugli acquisti di occhiali da vista e da sole. Al momento del conto finale, basterà esibire la tessera associativa per ottenere lo sconto che, a nostro parere, considerati i prezzi di oggi, non è trascurabile. Inoltre lo stesso negozio pratica prezzi assai concorrenziali sullo sviluppo e stampa di fotografie e foto-tessera.

Conferenze

Proseguiamo con le conferenze ai Soci e alla cittadinanza. Annunciamo le prime due che avverranno:

il 18 aprile, ore 17,00 presso la sala conferenze di San Leonardo a Canaregio (Ponte delle Guglie) sul tema: "Tutto quella che il cuore deve sapere per proteggersi dal diabete" Interverranno: il dr. Matteo Bottero, f.f. primario della Cardiologia di Venezia, la dr.ssa Anna Palma Martino, Cardiologa a Venezia, il dr. Ermanno Moro, la dr.ssa Margherita Pais del Servizio di Diabetologia di Venezia.

Il 28 maggio, ore 16.30 presso la sala Conferenze del Circolo Artistico di Venezia, (Ponte della Paglia) g.c., su tema e conferenzieri da definire.

Corsi di ballo latino americano

In collaborazione con il maestro Pier Pozzana riprendiamo i corsi di **ballo latino americano**. Non essendo disponibile la palestra al Lido di pomeriggio, il Maestro mette a disposizione un locale situato a **Castello 344, Campo Ruga**. Ogni **venerdì, dalle 17.30 alle 18.30 a partire da venerdì 13 aprile p.v.** Il costo è di **50 €** per dieci lezioni, compresi i costi del noleggio locale. Le iscrizioni si ricevono in segreteria o al cellulare **338-1041873** dal ricevimento del notiziario, fino all'esaurimento dei posti disponibili.

Eò go capìo parfin mi

*Se se mantien un stie
de vita san, e se
pratica 'na regoar
atività fisica,
i cambiamenti asociai
all'inveciamento i xe
manco marcai e se pòl,
no solo zontarghe ani
aea vita ma, soprattutto,
vita ai ani.*

(l'èbete de Marteaço)



"...ea consoèaxion del povero, xe vardar el miserabile"

Necrologio

Nei giorni scorsi è venuta a mancare l'adorata mamma dell'Infermiere p. Dino Zanella. Ci dispiace molto. Vogliamo dire all'amico Dino, che tutti, ma proprio tutti, gli "Amici del Cuore" gli sono vicini in questa triste circostanza, porgendo a Lui e ai Suoi famigliari le più sentite condoglianze.

SITI INTERNET

- il sito della nostra Associazione; www.amicidelcuorevenezia.org
- il sito del Coordinamento Triveneto al quale siamo federati: www.trivenetocuore.it
- il sito del coordinamento nazionale al quale aderisce anche la nostra Associazione: www.conacuore.it

I Soci che dispongono di un computer, ora potranno consultarli, tenendo presente che quello della nostra Associazione dovrà essere aggiornato e ampliato.



Amici del cuore, Venezia

Associazione di volontariato - ONLUS

c/o Cardiologia Ospedale Civile di Venezia
Castello 6777 - 30122 Venezia
Cell. 338 1041873 - Fax 041.5294943
E-mail: info@amicidelcuorevenezia.org
Sito web: www.amicidelcuorevenezia.org

C.c.p. N° 25910480

ORARI SEGRETERIA: martedì e giovedì dalle ore 15 alle ore 18
Siamo presenti anche in palestra al Lido ogni lunedì e venerdì