



...cose di Cuore

Associazione di Volontariato 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

Rispettare l'orologio biologico per migliorare la qualità del vivere (di Lucia Marchiori - psicologa-psicoterapeuta)

Dopo un evento cardiaco la persona con la sua famiglia, più o meno consapevolmente, effettua una valutazione della propria realtà, pondera limiti e risorse allo scopo di riorganizzare, per quanto possibile, la vita quotidiana: affetti, lavoro, tempo libero, interessi, sport, ecc. cercando di rispettare le nuove esigenze psico-fisiche. Chi ha modo di entrare nel percorso di riabilitazione cardiologica all'Ospedale al Mare si rende ben presto conto che è necessario controllare i fattori di rischio delle malattie cardiache (colesterolo alto, diabete, ipertensione, fumo, alcol, sedentarietà, stress, ecc.) incrementando i fattori di protezione (alimentazione corretta, attività motoria, vita regolare ed organizzata, controlli periodici ed assunzione della terapia, ecc.), cioè deve trovare un nuovo stile di vita. È importante ripristinare il naturale funzionamento dell'orologio biologico con il quale scandire il tempo della veglia e del sonno, il ritmo delle attività, l'utilità della sosta, il valore della lentezza. Per garantire la qualità del vivere bisogna dormire bene. Chi dorme poco o male tende ad essere nervoso, irascibile, stanco, ha un umore variabile, l'appetito alterato (mangia poco o troppo), registra un calo del desiderio sessuale, non riesce a concentrarsi, ha una diminuzione della capacità mnemonica, ecc. Ci sono vari tipi di disturbi del sonno (ne sono stati classificati più di ottanta!) ed è necessario un inquadramento diagnostico per capire la natura del problema e individuare un trattamento efficace. Il più diffuso è l'insonnia e in Italia circa 15 milioni¹ di persone ne soffrono. Il 91% di esse manifesta anche altre malattie quali cardiopatie, ictus, diabete, obesità, problemi muscolari e digestivi.



Quando si può parlare di disturbo del sonno?

Si può dire che il ritmo sonno-veglia, detto anche circadiano (24 ore), risulta disturbato quando si ha difficoltà nell'addormentamento, ci si sveglia troppo presto, durante la notte ci si sveglia ripetutamente e poi non si riesce più a prendere sonno, al mattino ci si sente affaticati e lungo l'arco della giornata ci si sente tesi, facilmente irritabili, depressi, con difficoltà a mantenere la concentrazione, ecc. Se il disturbo permane bisogna consultare il medico per approntare una cura adeguata. Ci sono dei fattori che sono predisponenti come:

- età, generalmente gli anziani dormono meno di un adulto
- sesso, le donne sono più predisposte all'alterazione del sonno
- attività lavorativa, ad esempio chi fa turni di lavoro rischia di avere debiti di sonno che difficilmente recupera
- ruolo sociale, avere compiti di responsabilità fa aumentare le tensioni psico-fisiche che si riversano sul ritmo del sonno
- eventi stressanti come un licenziamento, una perdita affettiva, un superlavoro, il cambiamento d'orario, preoccupazioni
- malattie internistiche tipo insufficienza epatica, respiratoria, cardiaca, ipotiroidismo, diabete, ipo/iperglicemia, ecc.
- problemi psichici e/o neurologici, ad esempio depressione, disturbi d'ansia, attacchi di panico, alcolismo, morbo di Parkinson, Alzheimer, sclerosi multipla, ecc.
- assunzione di diuretici o di altri farmaci che possono alterare il sonno
- cattive abitudini come quella di stare a letto più di quello che serve, fumare o bere alcol prima di dormire, andare a letto avendo mangiato poco o dopo avere mangiato troppo, usare il letto per guardare la televisione, tenere la luce accesa, usare cuscini non adatti, ecc..

Quanto è necessario dormire?

La quantità di sonno è soggettiva e, oltre a variare con l'età, cambia in base alle condizioni fisiche, se si è maschi o femmine (le variazioni ormonali durante il ciclo mestruale o la menopausa influiscono sulla qualità e quantità del sonno), alle condizioni ambientali (in estate di solito aumentano i disturbi del sonno). Normalmente un bambino di dieci anni ha bisogno di dormire circa 10 ore, un adulto 7-8 ore, un anziano circa 6-7 ore. È importante riuscire a dormire tanto quanto serve e, comunque, mai meno di 4 ore o più di 9 ore (coloro che dormono poco o troppo hanno maggior rischio di morte per malattie legate alle coronarie, cancro, icuts). Per verificare se si è dormito sufficientemente bisogna chiedersi se si è soddisfatti del proprio sonno, se il sonno interferisce con lo svolgimento di altre attività, se le persone che ci sono vicine ci hanno sentito russare (apnee notturne) o respirare con difficoltà o muovere in modo anomalo le gambe. Se ci si alza stanchi vuol dire che non siamo riusciti a dormire bene. È importante che la persona conosca il proprio fabbisogno di sonno e soprattutto che riesca a proteggere la qualità del dormire.

Serve dormire al pomeriggio?

Mezz'ora di pennichella dà sollievo e ristora. Se si dorme di più c'è il rischio di alzarsi peggio di come si stava prima di mettersi a dormire, perché si entra nella fase del sonno profondo dal quale è più difficile risvegliarsi.

A cosa serve il sonno?

Non si sa bene quale sia la sua funzione. Appare come uno stato di quiete, in realtà il sonno presenta notevoli variazioni. Se ne conoscono due tipi: quello nel quale i movimenti oculari non sono rapidi (sonno NREM) e quello con i movimenti oculari rapidi (sonno REM). Essi formano una sequenza che durante la notte si ripete varie volte. Il tipo NREM ha una durata di circa 90 minuti, inizia con un sonno leggero (stadio 1) che poi diventa profondo (stadio 4). Durante questo periodo il respiro rallenta, i muscoli si rilassano, i movimenti oculari sono lenti ed oscillatori, le onde cerebrali sono ampie. Quando si entra nello stadio profondo (stadio 3 e 4) la persona può anche sognare. Se qualcuno ci sveglia durante il sonno profondo possiamo sentirci confusi e disorientati e, se abbiamo sognato, il sogno presenta caratteri molto realistici. Il sonno REM, invece, ha una sola fase che

Anno IV - Numero 13
Marzo 2008

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

SOMMARIO

▷ pag. 1

Rispettare l'orologio biologico per migliorare la qualità della vita

▷ pag. 2

Il vero e il falso per i cardiopatici

L'angolo di storia veneta

▷ pag. 3

La scuola dà il benvenuto agli "Amici del Cuore"

Secondo trofeo remiero "Città di Venezia"

▷ pag. 4

VITA DELL'ASSOCIAZIONE

La cena natalizia

Concerto di Natale

In corsia

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





dura circa 10 minuti durante la quale il respiro è più irregolare (si possono verificare anche apnee notturne), gli arti si possono muovere involontariamente, la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna subiscono delle variazioni, i movimenti oculari sono ritmici e rapidi, le onde cerebrali sono basse e molto frequenti. È nella fase REM che si produce la maggior parte dei sogni che risultano essere complessi e/o strani. Tuttavia se qualcuno ci dovesse svegliare proprio in questi frangenti ci sentiamo orientati e recuperiamo facilmente del senso della realtà. Per essere e mantenerci in buona salute abbiamo bisogno di attraversare tutte le fasi del sonno. Dormire bene garantisce il buon funzionamento del cervello e del sistema immunitario,



influenza l'aspettativa di vita e la resa lavorativa, riduce il rischio di malattie metaboliche e cardiovascolari.

Cos'è l'insonnia?

È la difficoltà a prendere il sonno, l'incapacità a mantenerlo per tutta la notte, la tendenza a risvegliarsi precocemente. È un problema per cui spesso ci si rivolge al medico e non deve essere sottovalutato perché incide sul

sistema nervoso ed endocrino, sull'apparato cardiocircolatorio. Il 67% degli insonni manifesta disturbi al cuore e alla circolazione, mentre il 39% dei pazienti con infarto del miocardio ha avuto problemi di sonno prima dell'evento cardiaco. Può essere transitoria (qualche giorno), breve (1-3 settimane) o cronica. Dopo una notte trascorsa ad occhi aperti la persona, di solito, riferisce questi sintomi: astenia, diminuzione dell'efficienza mentale e fisica, aumento della temperatura corporea, abbassamento della soglia del dolore. L'insonnia può essere causata anche dallo stress e, se la difficoltà a dormire perdura nel tempo, si instaura un circolo vizioso stress-insonnia difficile da interrompere. Lo stress fa aumentare il ritmo cardiaco e la pressione del sangue, contribuisce a danneggiare le pareti arteriose, inoltre favorisce la produzione di adrenalina che a sua volta facilita la formazione di coaguli nel sangue. Chi vive in condizioni di stress è più portato a fumare, mangiare e bere, fa meno attività fisica e così mette più a rischio il cuore.

Cosa si può fare per proteggere il sonno?

Sono utili alcuni comportamenti quali:

- coricarsi, per quanto possibile, sempre nella stessa fascia oraria in modo da mantenere un ritmo regolare del sonno/veglia;
- svolgere attività fisica durante la mattina o, meglio ancora, nel pomeriggio;
- fare pasti regolari ed evitare di mangiare prima di andare a dormire;
- evitare l'uso di sostanze eccitanti come il caffè, la coca-cola dopo le tre del pomeriggio;
- tenere in ordine la stanza da letto;
- creare un ambiente adatto: ridurre i rumori ambientali, avere una temperatura confortevole cioè né troppo calda né troppo fredda, non tenere la luce accesa;
- non stare a tutti i costi a letto quando non si riesce a prendere sonno ma alzarsi e andare in un'altra stanza, leggere, bere qualcosa di caldo, accendere la televisione, fare parole crociate, ascoltare musica, ecc. e ritornare a letto quanto sopraggiunge di nuovo il sonno;
- fare un bagno caldo in vasca perché favorisce il sonno;
- utilizzare un buon materasso e scegliere il cuscino in base alla posizione che si assume per dormire;
- chi ha fastidi alle gambe può trovare un po' di confort mettendo un cuscino sotto le ginocchia;
- lasciare le preoccupazioni fuori dalla porta e, se qualche pensiero disturba la mente scriverlo su un foglietto invece di tenerlo in testa;
- tenere lontano dagli occhi la sveglia per non far aumentare l'ansia;
- fare esercizi di rilassamento.

Quando una corretta igiene non è sufficiente a ristabilire il sonno, bisogna rivolgersi ad uno specialista che effettuerà le indagini necessarie e valuterà il tipo trattamento. A volte può essere utile assumere per un breve periodo una terapia farmacologica. Il sonno indotto dai farmaci è, ovviamente, molto diverso da quello naturale. Cerchiamo, dunque, di mantenere il buon funzionamento del nostro orologio biologico e di vivere qualitativamente bene il giorno per vivere altrettanto bene la notte dormendo tanto quanto è necessario.

«... xe megio tigner ea boca serada e pasar da stupidi, piuttosto che vedersela e cavar tuti i dubi »

Il vero e il falso per i cardiopatici.

L'obesità è una delle maggiori cause di rischio per quanto riguarda le malattie cardiovascolari

VERO

L'obesità è collegata ad alti tassi di colesterolo, favorisce il restringimento delle coronarie e l'insorgenza del diabete.

Una camminata dopo mangiato aiuta il cardiopatico e digerire con più facilità

FALSO

Sommare lo sforzo della digestione a quello della passeggiata non è utile. Meglio passeggiare a stomaco vuoto.

Il fumo è uno dei peggiori nemici del cuore.

VERO

Diminuisce l'ossigenazione del sangue, provoca coaguli che possono originare infarti e ictus e concorre ad alzare sensibilmente i valori di pressione sanguigna e quelli della frequenza del battito cardiaco.

Per stimolare la circolazione cardiaca nel cardiopatico, una doccia fredda è molto indicata.

FALSO

I cardiopatici dovrebbero evitare di sottoporsi a questo genere di stress, dato che impegna molto il sistema cardiovascolare.

...continua al prossimo notiziario...

L'angolo di storia veneta

Finalmente uno strumento di facile consultazione, per conoscere la storia della nostra città. È stato dato alla stampa dalla casa editrice Supernova "Atlante storico di Venezia" a cura di Giovanni Distefano. L'opera di circa 1200 pagine comprende la cronologia di Venezia che parte dal 421 all'anno 2005, seguita da ventidue scritti riguardanti vari argomenti tra cui: archeologia, imbarcazioni, teatro, toponomastica, musica, scritti da esperti delle singole materie.

Abbiamo colto l'occasione per iniziare a pubblicare, nel nostro notiziario, dei brevi stralci estratti da questo volume.

ANNO 421

Leggendaria fondazione della prima chiesa e leggendaria nascita di Venezia. È il 25 marzo, giorno in cui si celebra la creazione del mondo, l'Annunciazione a Maria e la crocifissione del Cristo: a Rialto si dà solennemente l'avvio alla prima costruzione sacra, dedicata a al beato Giacomo Apostolo, cioè la chiesetta di San Giacomo o Giacometto alla presenza di quattro vescovi: Severiano di Padova, Ilario di Altino, Epodio di Oderzo e Giocondo di Treviso, che si dividono territorialmente la cura delle anime dei venetici (o venetikoi), gli abitanti delle isole così chiamati per distinguerli dai veneti che abitano la terraferma.

Le notizie sull'anno 421 continuano nel testo, ma noi non possiamo continuare per motivi di spazio.

(G. Men.)



La scuola dà il benvenuto agli "AMICI DEL CUORE"

L'idea che "i ragazzi di ieri" potessero incontrare i "ragazzi di oggi" nel cuore pulsante della loro formazione socioculturale, la scuola, e proporre loro la conoscenza di un universo fatto di sofferenza, ma anche di competenza ed amore, elementi necessari per combattere quel mondo e sconfiggerlo, ci allettava da tempo. Quindi l'invito rivolto alla nostra associazione da parte della professoressa Laura Gattini affinché incontrassimo gli studenti di alcune classi dell'Istituto "Tommaso" di Venezia, per spiegare loro l'importanza del volontariato nel reparto di Cardiologia dell'Ospedale di Venezia, è stata musica per le nostre orecchie! Ed ecco che una rappresentanza degli Amici del Cuore, nelle figure della dott.ssa Anna Palma MARTINO, del presidente dell'associazione Renato LAZZARI, dell'infermiere professionale Diego GUBILATO e della Volontaria prof.ssa Rita SCOGNAMIGLIO, si è accinta all'incontro, celando una certa emozione e l'interrogativo: "Si riuscirà ad entrare in sintonia con il mondo dei giovani?".

L'incontro è avvenuto il 20 novembre nelle aule del Tommaso dove abbiamo incontrato gli allievi delle quarte e quinte classi.

La Dott.ssa Anna Palma MARTINO ha avviato il dialogo con gli studenti con grande competenza e sensibilità, descrivendo i punti fondamentali della prevenzione e della cura delle malattie cardiovascolari e di come possano colpire anche i giovani adulti come conseguenza di abitudini di vita scorrette. Ha soprattutto spiegato che la prevenzione deve coinvolgere larghe fasce di popolazione per essere efficace e che in definitiva è un compito di tutti e non solo del personale sanitario. Ha descritto dal punto di vista del car-

diologo ospedaliero l'importanza che i cittadini si impegnino nella diffusione della cultura della prevenzione delle malattie e nell'assistenza dei malati acuti ricoverati in ospedale e di quelli cronici a domicilio.

Il nostro Presidente Renato LAZZARI, con fare paterno, ha invitato i giovani a riflettere sull'importanza di avere un tenore di vita sano attraverso una corretta alimentazione coadiuvata da una quotidiana dose di attività fisica; citando i pericoli occulti nell'alimentazione di oggi: abbondante ma spesso sofisticata per la presenza di alcuni prodotti chimicamente elaborati che eccitano le papille gustative, ma intasano di grasso arterie con gravi danni all'apparato cardiovascolare



spesso sottoposto anche allo stress del fumo, che pur essendo "out" è molto amato dai giovani di tutti i tempi, affascinati dalle voluttuose spirali che ottenebrano mente, polmoni e cuore.

Il maggior successo l'ha ottenuto l'infermiere professionale Diego GIUBILATO, che ha spiegato, avvalendosi dell'aiuto di un breve filmato, quanto sia importante saper fare un massaggio cardiaco su individui colpiti da arresto cardiaco improvviso sul territorio perché, nell'attesa di

un pronto intervento medico, può salvare una vita. La prospettiva di poter apprendere le manovre di tale massaggio, frequentando i corsi organizzati in collaborazione con l'associazione in Ospedale, ha entusiasmato gli studenti dimostrando quanto essi siano propensi ad imparare per aiutare. Infine la prof.ssa Rita SCOGNAMIGLIO, che nella vita quotidiana esercita la professione di insegnante ed è quindi abituata ad interagire con i discenti, ha raccontato la propria esperienza in seno agli "Amici del Cuore" e come volontaria nel Reparto di Cardiologia dell'Ospedale Civile, e li ha invitati a riflettere su quanto esposto dai precedenti interlocutori e a considerare i benefici, la soddisfazione e in ultima analisi la gioia della solidarietà sociale e del volontariato. Ha illustrato come sia possibile e utile impegnarsi nella diffusione della cultura della prevenzione delle malattie e nell'assistenza dei malati acuti ricoverati in ospedale e di quelli cronici a domicilio.

L'incontro si è così concluso. Oggi dalle pagine di questo giornalino cogliamo l'occasione per ringraziare i ragazzi dell'Istituto "TOMMASEO" per l'affettuosa attenzione mostrataci facendoci chiaramente capire che essi non sono privi di valori, come spesso il mondo degli adulti giudica, sono detentori di una sensibilità che pensavamo fosse ormai perduta. Noi, cari ragazzi, speriamo di potervi vedere quanto prima attivarvi per chi ne ha bisogno, ricordandovi che un sorriso, una carezza, una parola detta con dolcezza, sarà linfa vitale che infonderete a chi soffre e per questo meritate sin d'ora un grazie di cuore dagli "Amici del Cuore".

(Rita Scognamiglio)

«... Un giorno senza rider xe un giorno perso... par sempre».

Secondo trofeo remiero "Città di Venezia"

Si è svolto domenica 18 novembre, il secondo trofeo remiero "Città di Venezia". La manifestazione è stata realizzata grazie alla collaborazione tra la Municipalità di Venezia-Murano-Burano e l'Associazione Remiere di Punta San Giobbe. Scopo della regata, che la Municipalità considera la "Storica delle Municipalità" è far conoscere l'attività svolta dalle associazioni di volontariato a Venezia. Per questo motivo, le nove caorline assegnate alle remiere di San Giobbe, sono state abbinate a nove Associazioni di Volontariato e precisamente:

- Aido (Associazione nazionale donatori organi)
- Ail (Associazione italiana lotta leucemia)
- Airc (Associazione italiana ricerca sul cancro)
- Amici del Cuore - Venezia
- Aned (Associazione nazionale emodializzati)
- Anffas onlus Venezia
- Avapo (Associazione volontari pazienti oncologici)
- Avis Comune di Venezia
- Fcc (Associazione Veneto lotta alla fibrosi cistica)



La sfida a cronometro, si è svolta nella distanza che va da Punta San Giobbe a Palazzo Labia.

Per la cronaca è risultata vincitrice la Canottieri Cannaregio abbinata all'Associazione Nazionale Emodializzati mentre la Remiera Serenissima, con i colori della nostra Associazione, si è classificata sesta.

Durante la premiazione, il presidente delle remiere Roberto Leprotti, sempre assistito dall'instancabile Gianni Rizzato, ha ricordato che più che una sfida fra gli atleti, è stato un modo per avvicinare il Volontariato veneziano.

A tale riguardo, ogni equipaggio è salito sul palco assieme al presidente della Associazione di Volontariato per la quale aveva gareggiato. Le Associazioni hanno ricevuto la bandiera rossa che nelle regate rappresenta il colore della vittoria. È stato doveroso ringraziare tutti i partecipanti e scambiare un sincero arrivederci alla regata del 2008.

(G.Men.)



"Il Concerto di Natale per gli Amici del cuore"



"A Cà Vendramin Calergi si sono concluse con successo le Giornate wagneriane", così il Gazzettino di Venezia, di martedì 11 dicembre, ha intitolato l'articolo nella pagina della Cultura & Spettacoli. Un vero successo il concerto tenutosi nel salone delle feste di Cà Vendramin Calergi, che non è stato in grado di contenere tutti i cittadini

che avrebbero voluto assistere allo spettacolo. Il concerto di Natale, grazie all'Associazione Richard Wagner di Venezia, al Casinò di Venezia e alla Fondazione la Fenice ha permesso di raccogliere fondi per la nostra Associazione. Il programma prevedeva musiche di Mozart e Beethoven. Hanno veramente brillato tre giovani artisti: il maestro d'orchestra Mirko Schippliti che ha diretto i Concertisti della Fenice, la cornista Anouck Becker che ha offerto una prova maiuscola pur avendo solamente tredici anni e il soprano lirico Oriana Kurteshi che ha incantato con la sua splendida voce e ha concesso il bis dell'Alleluia. Un grazie particolare da parte della nostra Associazione va ai coniugi Alessandra e Giuseppe Pugliese che hanno permesso ancora una volta di far sentire la nostra presenza in città. (G.Men)

«...No èàsar che a to vita ea viva i altri...»

È convocata

L'ASSEMBLEA GENERALE ANNUALE DEI SOCI

prevista dall'articolo 9 dello Statuto, in prima convocazione alle ore 12 del giorno 14 aprile 2008 e, in seconda convocazione, **ALLE ORE 16 DEL 21 APRILE 2008**, in Venezia, Ospedale Civile Ss. Giovanni e Paolo, presso la Biblioteca San Domenico, con il seguente ordine del giorno:

- Lettura della relazione del C.T.S. da parte del primario;
- Lettura della relazione C.D. da parte del Presidente;
- Lettura del bilancio, da parte del Tesoriere;
- Lettura della relazione del Collegio dei Sindaci Revisori;
- Note sul programma 2008;
- Varie ed eventuali

Avranno diritto al voto soltanto i soci in regola con il tesseramento dell'anno scorso.

Vista la necessità di questo Consiglio Direttivo di colloquiare con i propri Soci almeno una volta all'anno, si prega vivamente di non mancare a questo importante appuntamento.

Renato Lazzari, presidente



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

La cena Natalizia dell'Associazione

Si è svolta venerdì 14 dicembre, presso il ristorante "A la Vecia Cavana", la cena Natalizia della nostra Associazione. Erano presenti circa 90 persone che hanno partecipato con spirito di amicizia e in allegria. Questi sono eventi che servono a rendere più unita la nostra Associazione e a farci passare alcune ore, dimenticando le nostre preoccupazioni quotidiane. Gradita la presenza del Dr. Risica che, unitamente al Presidente



Lazzari ha provveduto a consegnare gli attestati di benemerita alle nostre Socie presenti, che svolgono la più che meritoria azione di Volontariato, presso le corsie della Cardiologia dell'Ospedale SS. Giovanni e Paolo. Un grazie di cuore a: Licia Canciani, Antonia Conte, Lisa De Bortoli, Mara Doni, Renata Ferrari, Piera Freguja, Maria Luisa Marucci, Monica Massaro, Liliana Riolfo, Susanna Sacchetto, Rita Scognamiglio. Alla fine si è svolta la tradizionale lotteria, con premi offerti da Soci e negozi della città. (G.Men.)

Concerto a favore degli "Amici del Cuore"

Allo scopo di raccogliere fondi per la nostra Associazione, abbiamo organizzato un concerto di musica classica il 30 marzo p.v. alle ore 16.30, presso la sala Concerto del Circolo Artistico di Venezia - Ponte della Paglia - Palazzo delle Prigioni.

Si esibiranno: Ilya Grubert (violino) e Brenno Ambrosini (pianoforte). Interpretano musiche di L.van Beethoven - P.I. Ciaikovski - Ch. De Beriot. Il ricavato verrà destinato all'acquisto di apparecchiature scientifiche da donare alla Cardiologia dell'Ospedale Civile di Venezia.

Ingresso per invito, presso la nostra associazione al numero telefonico: 3381041873, fino all'esaurimento dei posti a sedere.

In corsia - Domenica 23 dicembre, gli Amici del Cuore hanno voluto essere vicini alle persone ricoverate presso la Cardiologia dell'Ospedale SS Giovanni e Paolo, porgendo loro gli auguri di buone feste e di una pronta guarigione.

La nostra volontaria Sig.a Piera Freguja, unitamente ai signori Lazzari e Meneghetti, hanno fatto visita a tutti gli ammalati presenti, compresi i degenti dell'Unità Coronarica. Oltre alle parole di conforto, che fanno sicuramente piacere, a chi è costretto passare le festività in una corsia di ospedale, si è provveduto a regalare ad ognuno un angioletto in gesso colorato, eseguito dalla signora Piera, assieme ad amici e parenti. A tutti è stato rivolto l'invito di appenderlo al più presto sull'albero di Natale che hanno a casa.

Ancora una volta, il sorriso apparso sulle labbra dei nostri interlocutori, è stata per noi la più bella ricompensa. (G. Men.)

Si è spenta il 21 dicembre la Signora Elsa Vedovato, mamma del nostro istruttore di ginnastica riabilitativa Renato Pallafacchina. All'amico Renato va il cordoglio di tutta la nostra associazione.



L'Associazione tutta si sente vicina, con molto affetto, al Dr. Baracchi e a tutta la sua famiglia, per la prematura scomparsa del figlio Filippo e ringrazia sentitamente per le donazioni ricevute in sua memoria.

Ciao Filippo

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