



# ...cose di Cuore

Associazione di Volontariato Onlus Amici del Cuore, Venezia  
federata a Triveneto Cuore - aderente a ConaCuore

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

## IL CUORE DI VENEZIA INCONTRA GLI AMICI DEL CUORE

Luogo dell'appuntamento: la magnifica Scuola Grande di San Rocco; scenografia: la sala Capitolare arricchita, per l'occasione, degli stendardi delle varie associazioni di volontariato e delle varie Arciconfraternite; sottofondo musicale: il brusio delle numerose rappresentanze delle succitate associazioni.

Tutto questo ci che si presentato allo sguardo meravigliato e compiaciuto degli Amici del Cuore che, accettando ben volentieri l'invito del Comune di Venezia si sono presentati alle ore 17.00 in questo luogo suggestivo.

Motivo dell'incontro: anticipare la festa religiosa e civile della Madonna della Salute alla presenza del Sindaco Massimo Cacciari, di Monsignor Beniamino Pizzol, dell'Assessore Salvadori e del Delegato Patriarcale Don Natalino Bonazza.

Tema dell'incontro: La Madonna della Salute: amore per Venezia e rinascita della Città. Gli interventi delle Autorità sono stati preceduti dalla sfilata degli stendardi delle varie associazioni presenti. Lo stendardo dell'Associazione Amici del Cuore è stato portato dal Sig. Piero Volpe affiancato dal Presidente Giampietro Meneghetti e dalla Vice Presidente Rita Scognamiglio; in sala vi erano inoltre il Presidente Onorario Renato Lazzari e le encomiabili volontarie Lisa, Claudia e Maria Pia. La sfilata si conclusa con l'esecuzione dell'Inno di San Marco che ha accompagnato lo sfilamento del

gonfalone cittadino che non poca emozione ha suscitato tra i presenti.

Negli interventi che sono seguiti il Sindaco ha posto l'accento sulla vitalità di Venezia e quanto essa abbia saputo trasformarsi nei secoli non reggendosi solo sugli affari, ma basandosi anche su valori etici e religiosi validi anche per i non credenti. L'Assessore Salvadori ha avuto parole di riconoscenza per Venezia che nei momenti tragici sempre rimasta accanto alla cittadinanza, nei secoli passati con il Senato della Serenissima e attualmente con le associazioni di volontariato che l'Assessore ha definito come i nuovi eroi della città. Infine Don Natalino Bonazza ha evidenziato come Venezia abbia un'anima che esprime anche con la festa della Madonna della Salute.

Atto finale di questo bellissimo incontro è stato il momento della consegna dei diplomi di benemerita e di una targa raffigurante il Leone di San Marco alle varie Associazioni presenti.

Poi un ultimo sguardo agli stupendi affreschi del Tintoretto prima di imboccare lo scalone che conduce all'uscita con un pensiero di ringraziamento a chi ha voluto organizzare questa manifestazione ed alle Autorità che hanno voluto sottolineare come la solidarietà e l'amore per il prossimo rappresentino la chiave di volta per un cambiamento positivo di questa nostra stanca e provata società veneziana.

Rita Scognamiglio

Anno V - Numero 20  
Dicembre 2009

Publicazione curata  
e distribuita da  
Amici del cuore, Venezia

### SOMMARIO

✉ pag. 1

Il Cuore di Venezia  
incontra gli Amici del  
Cuore

✉ pag. 2

Volo a Praga  
Informazione  
Balli LatinoAmericani

✉ pag. 3

Giornata Mondiale  
per il cuore  
4 Trofeo di Venezia  
Torneo di Tennis  
Massaggio cardiaco

✉ pag. 4

La Ricetta  
L'angolo di Storia  
Veneta  
Pranzo di Natale

VI  
ALLEGHIAMO  
IL BOLLETTINO  
PER IL  
RINNOVO  
DELLA QUOTA  
SOCIALE PER  
L'ANNO 2010.  
VI  
RICORDIAMO  
CHE  
L'IMPORTO  
MINIMO È  
DI 20





# Gli Amici del Cuore prendono il Volo per Praga

L'Associazione Amici del Cuore di Venezia, organizza, nel prossimo mese di aprile, un viaggio a Praga da giovedì a domenica.

**Prezzo attuale per persona in camera doppia con volo di linea diretto da Venezia: 460**

Supplemento singola 60. Il prezzo comprende pernottamento in albergo centrale a 3 stelle, pasti, trasferimenti, visite guidate (entrate non incluse), assistenza in aeroporto, volo aereo, assicurazione medico bagaglio. Anche in questa uscita, come sempre avviene nelle nostre gite, ci sarà la presenza di personale medico o paramedico.



**DOBBIAMO ESSERE MINIMO 20 PERSONE PER USUFRUIRE DI QUESTE CONDIZIONI. CHI HA INTENZIONE DI PARTECIPARE AL VIAGGIO PUO DAR CI UNA PRIMA INDICAZIONE DURANTE IL PRANZO DI NATALE O TELEFONARE AL N. 3381041873.**

**A GENNAIO VI FORNIREMO IL PROGRAMMA DETTAGLIATO**

**Non chiuderti sempre in te stesso. Potresti perdere la chiave.**

*Pippo Compagno*

## INFORMAZIONE

### Un pugno di noci e pistacchi al di' per cuore sano

Roma, 17 nov. (Adnkronos Salute) - Cuore più sano con noci e pistacchi. Ma anche con arachidi, noccioline e mandorle. Mangiarne ogni giorno migliora la salute cardiaca. Purché non si esageri. Basta un pugno di questa frutta secca al giorno per garantirsi i benefici ed evitare gli 'effetti collaterali' di prodotti così calorici, ovvero l'accumulo di chili di troppo. Lo indica un articolo pubblicato sulla newsletter della Mayo Clinic statunitense, "Mayo Clinic women's health-source". Questi frutti, spiegano gli esperti, contengono nutrienti che aiutano a controllare il colesterolo 'cattivo' e migliorare la generale funzionalità del muscolo cardiaco, come gli acidi grassi omega 3, fibre, vitamine e sali minerali. In particolare questo tipo di 'integratori' naturali riduce il rischio di sviluppare coaguli di sangue e migliora la salute

delle arterie. Non devono essere, però,

sottovalutate le calorie. Circa 30

grammi di mandorle contengono

169 calorie e 15 grammi di

grassi. E gli altri frutti

hanno valori comparabili. La dieta deve

quindi prevedere un

'taglio' agli altri

grassi assunti nella

giornata, riducendo

ad esempio latticini,

carne, uova.



## Balli Latinoamericani

### E iniziato il corso di balli latino-americi



Quelli che si sono iscritti si stanno già divertendo: una sera passata in allegria dimenticando tutti i problemi, facendo nuove amicizie. Iscrivetevi siete ancora in tempo. Telefonate al 340 0060633.

ero

# GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE

In occasione della giornata mondiale 2009 per il cuore, organizzata dalla World Heart Federation, si è svolta presso la Scuola Grande di San Teodoro, la conferenza dibattito su: "La prevenzione delle malattie cardiovascolari nell'ambiente del lavoro". Hanno partecipato il Dr. Risica direttore U.O Cardiologia di Venezia, la dr.ssa Martino della stessa U.O. e i medici della medicina del lavoro Dr. Origlia e Mantovani nonché il Dr. Briatico presidente Nazionale della Associazione Nazionale Medici d'Azienda. Al dibattito è intervenuto il Sig. Puntar, presidente dell'Ente Bilaterale del Veneziano che ha illustrato i compiti della sua istituzione. Sono stati trattati temi molto interessanti come il significato delle malattie cardiovascolari con relativi fattori di rischio e come modificarli, la prevenzione nel mondo del lavoro. E' stata presentata una piccola guida alla Salute e alla sicurezza in azienda per i lavoratori del terziario, voluta dall'Ente Bilaterale. Purtroppo abbiamo dovuto constatare che il mondo del lavoro, a cui era destinata la conferenza è stato pressoché assente.



La Redazione

## AL TENNIS CLUB DI VENEZIA TORNEO DI TENNIS GIALLO MISTO A FAVORE DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE



Partendo da sinistra il presidente della nostra associazione G.P. Meneghetti, il presidente del Tennis Club Paolo Minchillo, i vincitori Linguerrì e Bologna, la dottoressa Anna Palma Martino.

### Abbiamo il piacere di pubblicare il comunicato stampa rilasciato dal Tennis Club di Venezia

"Domenica 26 settembre all'insegna della solidarietà, al Tennis Club di Venezia si è svolto un appassionante torneo di tennis giallo misto che ha visto coinvolti i soci del Tennis Club stesso a favore dell'Associazione Onlus "Amici del Cuore, Venezia". La simpatica formula ha rivelato la seguente classifica: **1°class: Linguerrì-Bologna; 2°class: Ravenna Fonzi; 3°class: Quaglia-Tusset; 4°class: Trevenzoli Cavalli.** Durante la premiazione, dove erano presenti medici della Cardiologia di Venezia, il presidente della Associazione ha sottolineato il lavoro quotidiano dei Volontari della Associazione. Piena soddisfazione anche da parte del presidente del Tennis Club di Venezia, Paolo Minchillo che ha chiesto la collaborazione dell'Associazione "Amici del Cuore, Venezia" per organizzare dei corsi di pronto intervento per gli associati del Circolo tennistico del Lido"

La nostra Associazione ringrazia sentitamente il Tennis Club Venezia nella persona del suo presidente, nonché gli organizzatori e partecipanti e informa che si è già attivata per poter aderire a quanto richiesto dal Dr. Minchillo.

La Redazione

## 4° TROFEO CITTÀ DI VENEZIA



Domenica 15 novembre, lungo il rio di Cannaregio, si è svolta la quarta edizione della regata a cronometro su caorline a sei remi.

Come le precedenti edizioni, la manifestazione è stata organizzata dalla Municipalità e dalle remiere di Punta San Giobbe, a sostegno (morale) delle associazioni di volontariato della città.

Durante la regata, il Sig. Roberto Leprotti, presidente delle Remiere di San Giobbe, ha illustrato le attività svolte da ogni associazione (ciascuna rappresentata da una caorlina in gara). Alla premiazione hanno partecipato rappresentanti della Regione, della Provincia, del Comune e della Municipalità. Oltre alla premiazione degli equipaggi, la bandiera rossa della vittoria, è stata consegnata ai rappresentanti delle varie associazioni quale riconoscimento per quanto viene svolto a favore dei veneziani... Gli Amici del Cuore sono stati abbinati alla caorlina degli "Artigiani Veneziani" che è giunta seconda.

Anche quest'anno si è notata la scarsa presenza dei cittadini; per la cronaca della nostra associazione era rappresentata solamente dal presidente e dal tesoriere.

La redazione

## MASSAGGIO CARDIACO ESTERNO

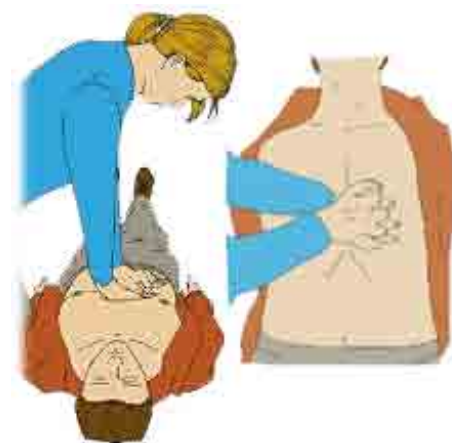
Abbiamo il piacere di informarVi che, grazie al contributo della Sede di Venezia della Banca di Credito Cooperativo Santo Stefano di Martellago, siamo riusciti ad organizzare, unitamente al personale dell'Unità Coronarica dell'Ospedale Civile di Venezia, tre corsi di massaggio cardiaco esterno. Un primo corso si è svolto il 30 ottobre presso l'Ospedale Civile, rivolto a tutta la cittadinanza. Altri due si sono svolti presso l'Istituto Tecnico Navale Venier-Cini con grande interesse dimostrato dagli studenti degli ultimi anni. Con questa attività la nostra associazione si augura di portare a

conoscenza di quante più persone possibili questa tecnica che può salvare la vita a chi viene colpito da arresto cardiaco, attivando il primo intervento, fino all'arrivo del 118.

La professoressa Rita Scognamiglio, nostra Vice-Presidente, sta lavorando per poter effettuare questi corsi presso tutte le scuole superiori di Venezia.

Il Consiglio Direttivo ringrazia la Banca di Credito Cooperativo Santo Stefano per il contributo, e si augura che quanto avvenuto quest'anno possa continuare anche in seguito.

La Redazione





## La ricetta dello chef

### Sarde alla VENERE

Ristorante "da IVO" San Marco 1809  
Ramo dei Fuseri

**Esecuzione:** Ponete tra due spesse fette di melanzane cotte al forno (meglio senza grassi), due sarde aperte e spinare, ricoprite di dadolata di pomodoro fresco maturo o di passata di pomodoro, aggiungete a piacere pangrattato con basilico e aglio e/o origano. Infornate a 180° 5 minuti per lato quindi estraete la teglia e aggiungete un filo di olio extravergine d'oliva. La chef di "Ivo" serve due di questi timballi accompagnati da germogli freschi ricchi di "omega 3".

**Commento della dietista Caterina Soggia:**  
Piatto raffinato di veloce elaborazione che unisce sapori tipicamente mediterranei. La sarda, la melanzana, il pomodoro le erbe aromatiche sono armoniosamente legati alla fragranza dell'olio extravergine d'oliva. Decorato con semplice pangrattato ma impreziosito con germogli di semi. Piatto a rilevante apporto proteico, circa 1/3 del fabbisogno giornaliero medio. Decisamente basso il contenuto di colesterolo, circa 60 mg (dipende dal peso delle sarde). Buono l'apporto di grassi omega 3 dato dalle sarde, dall'olio extra vergine d'oliva e dall'aggiunta di germogli. Per equilibrare la quota dei carboidrati, e per gustare il sugo affiancare un pezzetto di buon pane comune, integrale o con semi e cereali. Il viola delle melanzane ed il rosso del pomodoro arricchiscono questo piatto di phytochemicals antiossidanti. Per completare i 5 colori della salute, abbinare un mix di verdure crude ed una porzione di macedonia di frutta con i colori bianco, verde, giallo arancio. Buon appetito!

## Errata Corrige

Ripubblichiamo per intero la ricetta del numero scorso corretta. (Il contenuto di colesterolo del piatto di soli 60 mg e NON 60 gr come scritto per errore). Ce ne scusiamo con la dietista Caterina Soggia e con gli interessati. Insieme all'autrice dell'articolo Alla ricerca del grasso buono dobbiamo precisare la descrizione in grassetto del contenuto di EPA nello sgombro e nel pesce spada riportata nell'articolo e da considerarsi esplicativa del diverso contenuto di omega 3 in pesci differenti ma NON e una indicazione valida come consiglio nutrizionale.  
La Redazione

## Angolo di storia veneta

(Tratto da Atlante Storico di Venezia a cura di Giovanni Distefano, casa editrice Supernova)

### Anno 1511

27 marzo: le meretrici fanno istanza al patriarca, lamentando il fatto che esse non hanno più lavoro: niun va di l'hor scrive il cronista, perché tra gli uomini c'è la moda di andare contro natura. Una moda che già il 5 marzo 1480 aveva dettato una legge del Consiglio dei X che proibiva l'acconciatura di capelli a fungo, legge ripresa dal Senato che il 18 aprile 1513 vietò ancora alle donne le pettinature a fungo perché per le vie si vedevano uomini in abito femminile e donne di mala affare che, per meglio adescare prendevano l'aspetto e gli abiti maschili, e nascondevano metà della faccia, con i capelli annodati a fungo [Molmenti]. Per sradicare il peccato di sodomia, considerato reato, la Repubblica, che nel corso del 14° e 15° sec. Lo ha perseguitato, ma senza sistematico accanimento, adesso, a fronte del crescere dell'allarme sociale, ricorre al supplizio della cheba e alla pena capitale seguita dal rogo, come si usa in tutta Europa. A Venezia qualcuno propose inutilmente (1564) l'inasprimento delle pene: rogo da vivi e non dopo impiccagione, come era successo il 10 ottobre 1482 al patrizio Bernardino Correr, giustiziato e poi bruciato perché di notte colto da raptus sessuale si era avventato coltello in mano su un giovane nobile incontrato per strada, gli aveva tagliato le braghe..

Anche il poeta Francesco Fabrizio subì la pena capitale e il rogo nel 1545 per atti di sodomia [Molmenti]. Bisogna per dire che a Venezia le esecuzioni capitali sono pochissime, riservate solo ai casi più eclatanti: spesso la pena viene declassata ad ammenda, carcere o bando.

In Occasione delle  
prossime festività  
il Consiglio Direttivo  
e il Comitato  
Tecnico Scientifico  
Augurano a tutti i soci  
e alle loro famiglie  
Buon Natale e  
Felice anno nuovo

## Pranzo di Natale

Sabato 19 Dicembre ore 12:30

Ricordiamo a tutti i soci l'annuale appuntamento per il pranzo di Natale. Ci troveremo alle ore 12.30 presso il Ristorante "Do Forni" San Marco 468 con il seguente menù:

*Aperitivo d'ingresso con stuzzichini*

*Antipasto di pesce della casa insalata di mare*

*Tagliolini con l'astice*

*Risotto ai frutti di mare*

*Rombo D o forni*

*Contorni di stagione*

*Panettone con salsa vaniglia*

*Vini bianchi e rossi del Collio*

*Acqua minerale*

*Caffè napoletano*

Come sempre ci sarà una pesca di beneficenza, il cui ricavato quest'anno, sarà devoluto all'Associazione Amici del Cuore di Bangui (Repubblica del Centro Africa), sorta da pochi mesi e con la quale ci stiamo gemellando.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE  
50 PER SOCI E CONIUGE**

**55 PER SIMPATIZZANTI**

**PRENOTAZIONI ENTRO E NON  
OLTRE LE ORE 12 DEL 14 DICEMBRE  
TELEFONANDO AL NUMERO  
3381041873**



**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 - Iban: IT49 J076 0102 0000 0002 5910 480

Banca Popolare di Vicenza

C.c.b. N° 268980 - Iban: IT80 Z057 2802 0031 5757 0268 980

**ORARI SEGRETERIA: martedì e giovedì dalle ore 15 alle ore 18  
Siamo presenti anche in palestra al Lido Martedì e Venerdì**

## Siti Internet

Sito dell'Associazione:

[www.amicidelcuorevenezia.org](http://www.amicidelcuorevenezia.org)  
visitate il Blog ed esprimete il  
Vostro parere e forniteci suggerimenti!

**Sito del Coord. Triveneto al quale siamo federati:**  
[www.trivenetocuore.it](http://www.trivenetocuore.it)

**Sito del coordinamento nazionale al quale  
aderisce anche la nostra Associazione:**  
[www.conacuore.it](http://www.conacuore.it)