

Cuore Vivo

ONLUS

Il giornale per la prevenzione dell'infarto

Sommario



"A cena con il dottore"
prima serata di educazione alimentare!



Come restare in forma?
Basta fare le scale di corsa per 30 minuti a settimana.



Assemblea dei soci di
"Cuore Vivo" 2017



Informazioni utili



Tour della Tuscia e
borghi umbri

Corfu e meteore



"A CENA CON IL DOTTORE" **PRIMA SERATA** **DI EDUCAZIONE ALIMENTARE**

Il 15 marzo si è svolta la prima serata di educazione alimentare di cui i nostri Associati avevano avuto notizia attraverso un "invito" spedito con la posta ordinaria. Si sono ritrovate presso il Ristorante "Il Pincio" di Ancona, quasi duecento persone che hanno voluto accogliere la proposta che era stata già annunciata tra le iniziative illustrate dal Presidente, nel corso dell'Assemblea annuale svolta lo scorso 28 Gennaio.

È stato un modo coinvolgente, così come ha anche rilevato l'Ufficio Stampa del "Centro Servizi per il volontariato," per educare ad un'alimentazione equilibrata, nell'ottica di un corretto stile di vita" che è lo scopo primario della nostra Associazione.

L'iniziativa si inquadra in un ciclo di tre serate, aperte a tutti, che ha proposto, nella prima occasione: "Carni bianche, frutta secca, spezie ed erbe" e che prevede ancora due incontri previsti per il 12 aprile ove verrà preparato un menù composto da "Pesce azzurro, cereali antichi, legumi e piante erbacee" ed il 10 maggio quando lo Chef Marco Scaramucci, sempre presente, elaborerà una cena vegetariana a base di "Verdure, bacche, spezie e frutta con guscio".

I dottori che hanno ideato l'iniziativa e che, ognuno per la propria parte, illustreranno i piatti ritenuti più consoni al mantenimento della salute, con particolare riferimento a quella del nostro apparato cardiocircolatorio, sono il Dott. Roberto Antonicelli, Direttore dell'Unità cardiologica dell'INRCA e la Dr.ssa Claudia Venturini Medico dietologo in servizio presso l'Ospedale della Montagnola dello stesso Istituto.

Hanno partecipato soci ed amici di tutte le età evidentemente spinti dalla volontà di assaporare, in un locale che in Ancona gode di una giusta considerazione, piatti sapientemente preparati ed illustrati nella consapevolezza che una cucina sana non deve essere necessariamente insapore, ma, anzi, può essere anche gradevole se realizzata con ingredienti sani correttamente trattati.



COME RESTARE IN FORMA? BASTA FARE LE SCALE DI CORSA PER 30 MINUTI A SETTIMANA.



Avete capito bene, 30 minuti a settimana, è il risultato di una ricerca recentemente condotta dal prof. Martin Gibala presso la McMaster University in Canada e pubblicata di recente, con la quale si conclude che per la forma fisica e soprattutto per il benessere cardiorespiratorio basterebbe fare le scale “di corsa” (per chi può aggiungiamo noi) per alcuni secondi e per un totale di mezz’ora a settimana “tutto compreso” (riscaldamento, stretching e tempi di recupero).

Ora, noi che abbiamo letto questa notizia con qualche scetticismo, abbiamo fatto una breve ricerca per essere certi che questa non fosse un’ennesima bufala di internet.

Ebbene, la McMaster University nella graduatoria mondiale, è (ahimè!) classificata meglio delle italiane, ed è addirittura 4^a in Canada. Il prof. Martin Gibala Ph.D., ormai da diverso tempo dirige lo studio di quello che è chiamato il “metodo Little” il cui protocollo si imposta partendo da un riscaldamento di 3 minuti a cui segue la prestazione HIIT (High Intensity Interval training), che consiste in 60 secondi di esercizio fisico intenso per 8-12 volte per una durata totale tra i 18 e i 27 minuti.

La maggior parte degli studi sulla HIIT si basano

sulle cosiddette prestazioni “al massimo sforzo”, successivamente si è voluto accertare se anche modelli di HIIT più pratici e a basso volume potessero portare ad analoghi miglioramenti delle prestazioni e degli adattamenti metabolici e molecolari, in grado di garantire una maggiore sicurezza, praticità ed idoneità per una popolazione di individui più vasta.

Tali studi hanno condotto a conclusioni soddisfacenti dimostrando che anche un impegno meno “faticoso”, ma sempre costante, può avere apprezzabili effetti benefici.

Proviamoci, consultando prima il nostro medico: si tratta di fare le scale di un solo piano su e giù rapidamente (per quanto sia possibile), con ripetizioni di un minuto ciascuna intervallate da alcuni minuti di recupero.

I benefici ottenuti in termini di fitness cardiorespiratoria sono paragonabili a quelli di un classico allenamento con la cyclette.



ASSEMBLEA DEI SOCI DI “CUORE VIVO” 2017

L'Assemblea dei soci di “Cuore Vivo” si è svolta lo scorso 28 Gennaio nel solito clima conviviale dove non è mancata l'atmosfera di amicizia che caratterizza i nostri incontri annuali indirizzati soprattutto alla riaffermazione degli scopi che hanno sostenuto le ragioni della nascita dell'Associazione, ormai avvenuta 28 anni fa (9/10/1989) su iniziativa del compianto Prof. Enrico Paciaroni al quale rendiamo omaggio nell'anno in cui si compirà il quinto anniversario della scomparsa.

La nostra esistenza resta legata alla riaffermazione dei principi di salute e solidarietà di quanti si sono assunti l'onere di promuovere corretti stili di vita in un'epoca dove, nonostante le tante propagandate buone intenzioni, si moltiplicano gli stimoli che contrastano con le raccomandazioni di quanti non si stancano di ripetere: “mangiate sano, muovetevi quanto basta”.

Consuntivo dell'attività dell'anno passato: Azioni di educazione sanitaria, come detto legate alla qualità e alla quantità del mangiare specialmente svolte nella ormai consueta “Settimana del pesce azzurro”. E poi: momenti di incontro svolti con la partecipazione alla gita annuale che quest'anno ha avuto come meta il Lago di Como e la Valtellina, con un piacevole passaggio sul “trenino del Bernina” che ci ha portato a St. Moritz in Svizzera.

Propositi per l'anno in corso: Il Presidente ha proposto di inaugurare una nuova iniziativa, sempre indirizzata ai consigli per “mangiar sano”. Si tratta di organizzare alcuni incontri tesi a riaffermare la bontà di alcuni alimenti: Primi fra tutti il pesce, le verdure e le carni bianche con l'aiuto specialistico di alcuni medici ed esperti che potremmo intitolare “A cena con il dottore”. Per far ciò inviteremo Dietisti e Chef, di chiara fama come si dice, e comunque dotati delle competenze necessarie a meglio qualificare la nostra alimentazione.

Con l'apporto della “nostra” Daniela che ha passato la sua assistenza lavorativa come “tecnica

della riabilitazione” (oggi si dice “sindaca” si dirà anche “tecnica”) nella palestra della cardiologia INRCA, organizzeremo delle camminate dalle quali, con riferimento alle proprie capacità fisica, non si potrà sfuggire.

Resterà poi l'iniziativa aggregante della Gita annuale che potrà indirizzarsi ad una meta adatta al nostro “pubblico”, quindi con meno stress e migliori soddisfazioni. Si propone la Grecia raggiungibile con le navi che partono dal nostro Porto e quindi l'Isola di Corfù cara alla Principessa Sissi e la Regione delle “Meteore” nota per i Suoi monasteri costruiti su pinnacoli rocciosi oggi raggiungibili anche con i pullman.

Potrà essere prevista anche una gita breve di uno o due giorni nel territorio della Tuscia e quindi al confine tra Lazio, Umbria e Toscana.

Vedremo quindi di organizzare altri momenti di incontro quali: Un torneo di burraco che, con la collaborazione di negozianti che potrebbero offrire oggetti da utilizzare come premi, potrà essere anche fonte di un pur modesto finanziamento per le nostre iniziative.

L'Assemblea, tenendo conto della scadenza statutaria, ha unanimemente confermato la propria fiducia ai Consiglieri uscenti rinnovando il loro mandato per i prossimi tre anni.

Gli stessi soci intervenuti hanno approvato il consuntivo delle entrate e delle spese registrate nel 2016 così come pubblicato qui accanto:

ASSOCIAZIONE CUORE VIVO - RENDICONTO ANNO 2016					
ENTRATE		Totale 2016	USCITE		Totale 2016
Attivo al 1° Gennaio 2016		16.405,29	Acquisto calcitrine + CANCELLERIA		102,55
Quota associative (157 nel 2015); (156 nel 2016)		3.320,00	Stampa calendari		320,00
Contributi e donazioni individuali		350,00	Assicurazione volontari (banca)		108,00
Donazioni arti e/o aziende		5.000,00	Spese corrispondenza (Cassa)		323,20
Donazioni Ristoranti pesce azzurro		300,00	Manutenzione fotocopiatrice (Cassa)		61,50
			Rimborsi spese segreteria (Cassa)		600,00
			Spese stampa notiziario "Cuore Vivo"		2.664,55
			Spese conto Poste Italiane		64,42
			Spese conto Banca Popolare		147,95
			Contributo Gita (Ponza 2015); (Como 2016)		200,00
Contributo 5 x 1000 dallo Stato		1.878,76	Quota iscrizione CSV e spese 5x1000 (Cassa)		50,00
Interessi Banca Popolare Ancona			Spese affiliazione pesce azzurro		99,00
			Iscrizione Ordine giornalisti (Cassa)		120,00
			Spese x eq. treno, palestra (Cassa)		300,00
Interessi Banco Posta			Assicurazione palestra (Cassa)		155,55
			Assistenza Palestra (voucher ipa)		2.450,00
			Affitto palestra Filo d'Argento		492,00
Rimborsi altri Palestra (cassa-banca)		3.430,00	Spese organizzazione pranzo sociale		150,00
			Omaggi x insegnamento		864,35
			Spese collaboratori (voucher ipa)		5.000,00
			Conferenza Padre Maggi		544,88
Totale Entrate Anno		14.188,76	Totale Spese Anno		14.219,55
Totale Attivo 31/1 - Entrate Anno		30.574,05	Partita di giro		
			Partita di giro		
Gita - pagamenti da partecipanti		13.720,00	Gita - pagamenti da partecipanti (Ponza)		13.720,00
Totale uscite		- 27.939,55			27.939,55
Totale Saldo attivo		16.358,50			
			di cui:		
Banca saldo al 31 dicembre		12.259,88			
Posta Saldo al 31 dicembre		4.078,47			
Contanti in Cassa		17,17			
Totale Attivo		16.358,50			

ULTIM'ORA

Assemblea delle Associazioni di volontariato "dell'INRCA di Ancona"

Nella prima stesura di questa pagina avevamo destinato questo spazio ad altra notizia meno "attuale". Riscriviamo il pezzo perché abbiamo uno spunto che riteniamo più interessante considerando l'attenzione che, come cittadini, prestiamo al destino dell'INRCA. Abbiamo preso parte all'Assemblea che ha esaminato la relazione del Presidente del Comitato di partecipazione in merito all'attività del 2016. L'occasione è servita per mettere a fuoco la preoccupazione delle Associazioni e quindi, sostanzialmente dei potenziali utenti dell'INRCA, in merito ai tanti problemi che affliggono l'Istituto e che restano insoluti. Primi fra tutti la realizzazione del nuovo Ospedale di Camerano, la "rinascita" del Tambroni e la situazione del Presidio di Appignano. Badate bene, non si è parlato solo delle incompiute strutture materiali, ma della loro sostanziale progettazione organizzativa. Che si farà nel nuovo Presidio dell'Aspio? L'INRCA servirà da paravento per la creazione di un Ospedale territoriale unico o avremo ancora la fortuna di avere un Istituto di ricerca che si occupi della qualità della salute dell'anziano? Quale sarà il "compromesso" tra le strutture che andranno a confluire nella nuova realtà? Ne parleremo più dettagliatamente la prossima volta se avremo qualche risposta.

ISCRIVETEVI NUMEROSI ALL'ASSOCIAZIONE



Quota annuale di iscrizione: Soci Ordinari € 20,00; Soci Sostenitori € 25,00 in poi
c/c postale n. **11709607** intestato a: "CUORE VIVO"

Via della Montagnola, 81 - 60100 Ancona

A tutti i soci verrà inviato gratuitamente il nostro giornale.

Per maggiori info telefonare

071 800 3374 il martedì e il giovedì dalle ore 9,30 alle ore 12,00

RINGRAZIAMENTI

Ringraziamo a nome di tutti i Soci le sorelle Delia e Rina Canonici
che hanno voluto contribuire generosamente alla realizzazione delle iniziative di Cuore Vivo

VUOI FARE UN GESTO DI SOLIDARIETÀ CHE NON TI COSTA NULLA?

Dona il 5x1000 delle tue imposte, che comunque devi pagare allo Stato, alla Associazione di volontariato "Cuore Vivo" che opera presso l'Ospedale Geriatrico I.N.R.C.A. di Ancona. Contribuirai così allo sviluppo delle azioni di prevenzione delle malattie cardiovascolari. Ricorda il codice fiscale di "Cuore Vivo" è:

93022590421

Scrivilo nell'apposita casella della tua dichiarazione dei redditi e firma. Grazie!!!

Il Presidente
Dott. Roberto Antonicelli

Il Vice Presidente
Dott. Vincenzo Cardoni

TOUR DELLA TUSCIA E BORGHI UMBRI

DAL 10-06-2017 AL 11-06-2017

10-06-2017 - ANCONA - SPOLETO - BOLSENA

- 07:00** - Partenza in pullman dalle Palombare - Davanti al Negozio "Cagnoni" e al Comando della Polizia municipale
- 10:00** - VISITA GUIDATA DI SPOLETO (2 h.) La città di Spoleto ed il suo territorio presentano una stratificazione di testimonianze del millenario evolversi della natura, della società umana e del rapporto tra questa e l'ambiente, in una parola: Cultura
- 12:30** - PRANZO TIPICO CUCINA SPOLETINA/MENU 4 PORTATE - BEVANDE INCLUSE
Bruschetta tartufata; Strangozzi alla Spoletina; Arrostino misto; Patate al forno; Dessert e Caffé Acqua e vino a normale consumo
- 14:30** - SPOSTAMENTO PER BOLSENA
- 16:15** - VISITA DI BOLSENA Bolsena è un caratteristico paese che si affaccia sul lago, le cui origini risalgono al III sec. a.C. Visita alla basilica - santuario di Santa Cristina, tappa dei pellegrini sul percorso dell'antica Via Francigena alla volta di Roma che ha ospitato, per secoli, fiumi di Romei. Due grandi eventi caratterizzarono questo luogo che affonda le sue radici nel Cristianesimo: il martirio di Santa Cristina e il Miracolo Eucaristico del 1263, entrambi segni tangibili dell'opera di Cristo
- 18:30** - SISTEMAZIONE E PERNOTTAMENTO IN HOTEL 3 ST-/CENA NEL RISTORANTE DELLA STRUTTURA MENÙ 3 PORTATE - BEVANDE INCLUSE



11-06-2017 - VITERBO - ORVIETO

- 09:00** - VISITA GUIDATA DI VITERBO Il centro storico della città: San Pellegrino, è il quartiere medievale più caratteristico e conservato d'Italia, un vero gioiello di contrada duecentesca. La visita proseguirà per i suggestivi vicoli fino ad arrivare al Palazzo dei Papi; eretto in stile gotico medievale e caratterizzato da una loggia a sette archi ogivali, fu per un secolo residenza Pontificia
- 12:30** - PRANZO TIPICO VITERBESE MENÙ: Bruschette di benvenuto; 2 assaggi di primi; Risotto all'ortica e pasta all'amatriciana; Vitella all'uccelletto con patate; Dolce semifreddo all'amaretto e cioccolato; Caffé acqua e vino
- 14:30** - SPOSTAMENTO PER ORVIETO
- 15:30** - VISITA DI ORVIETO: Orvieto: Abitata per la prima volta dagli Etruschi, è oggi una cittadina ricca di testimonianze storiche e artistiche. Visita del centro storico fino ad arrivare al Duomo. La costruzione di questa opera d'arte risale al 1263 per volere del pontefice Urbano IV, a seguito del miracolo eucaristico di Bolsena. Meravigliosa costruzione gotica, la facciata è costituita da un polittico con pregiate decorazioni a mosaico
- 17:00** - PARTENZA PER IL RIENTRO A CASA



QUOTA DI PARTECIPAZIONE PER PERSONA € 160 - SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA € 30
(minimo 40 partecipanti)

PRENOTAZIONI ENTRO 30 APRILE 2017 - CAPARRA INDIVIDUALE E 50,00

Per Informazioni rivolgersi:

alla AGENZIA VIAGGI CONERO TOUR - CORSO STAMIRA, 31 - ANCONA - TEL. 07157892 (Annalisa)

CORFU E METEORE

DAL 7 ALL'11 SETTEMBRE

1° GIORNO - 07/09/17 ANCONA

Ritrovo dei partecipanti e partenza per il porto di Ancona. Imbarco sulla motonave per la Grecia. Sistemazione in cabina. Cena libera. Pernottamento.

2° GIORNO - 08/09/17 IGOUMENITSA - CORFÙ

Prima colazione libera. Sbarco ad Igoumenitsa ed imbarco sul traghetto per Corfù. Trasferimento in hotel. Visita della città, con la Fortezza antica, la Fortezza Nuova e il centro storico: le chiese di Ag. Spiridonas, il Duomo Cattolico e il Campiello (quartiere tipico). PRANZO IN RISTORANTE. Visita a Palazzo Achilleon, (ingresso € 5) legato alla famosa Principessa Sissi, che qui veniva spesso a trascorrere le vacanze, splendidamente posizionato in un giardino disposto a terrazze, che scende fino al mare. Oggi si può visitare questa lussuosa villa, dallo stile neoclassico e riccamente decorata, dal salotto, alla sala da pranzo, fino alla cappella affrescata. Il luogo più famoso è senza dubbio rappresentato dal portico con i colonnati, dove sono posizionate statue di divinità, dal quale si arriva ad una terrazza che si affaccia sui giardini con un bellissimo panorama sulla baia. Cena e pernottamento in hotel.

3° GIORNO - 09/09/17 CORFU' - KALAMBAKA

Prima colazione in hotel. Partenza per la visita del Monastero di Vlacherna e dell'Isola del Topo ("Podikonisi"): il vero simbolo dell'isola ionica. Situata nel mezzo della laguna di Chalkiopoulos, a poca distanza dal centro di Corfù, la minuscola isoletta ospita solo una chiesetta. Proseguimento per l'elegante villa di Mon Repos che ospita un favoloso museo sulla antica città corfiota di Paleopolis.

La villa si trova nella penisola di Kanóni ed è circondata da lussureggianti terreni boschivi che lo rendono un luogo fresco e tranquillo. Importanti resti archeologici di Paleopolis circondano Mon Repos e la villa è stata trasformata in un museo per esporre gli antichi manufatti. PRANZO IN RISTORANTE. Partenza con traghetto per Igoumenitsa. Allo sbarco proseguimento per Kalambaka. Cena e pernottamento in hotel.

4° GIORNO - 10/09/17 KALAMBAKA - IGOUMENITSA

Prima colazione in hotel. Visita ai Monasteri delle Meteore (2 ingressi € 6). Incastonati sulle sommità delle rocce, che sono state modellate nelle forme più strane dagli agenti atmosferici e alte anche più di 500 metri. Qui sorgono inaccessibili monasteri, originariamente raggiungibili solamente tramite mulattiere, scale ed argani. Le Meteore devono il loro nome alla posizione in cui si trovano, "i monasteri sospesi nell'aria". PRANZO IN RISTORANTE.

In serata trasferimento al porto di Igoumenitsa. Cena libera. Imbarco su motonave per l'Italia. Pernottamento nelle cabine riservate.

5° GIORNO - 11/09/17 ANCONA

Prima colazione e pranzo liberi a bordo Arrivo ad Ancona nel primo pomeriggio

QUOTA DI PARTECIPAZIONE PER PERSONA IN CAMERA DOPPIA	€ 465,00
La quota è valida con un minimum di 45 Persone	
QUOTA DI PARTECIPAZIONE PER I SOCI CUORE VIVO	€ 450,00
SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA	€ 190,00
ASSICURAZIONE SANITARIA, BAGAGLIO ANNULLAMENTO (obbligatoria)	€ 10,00
PRENOTAZIONI ENTRO 31 Maggio 2017 - Caparra individuale	€ 100,00

Per informazioni rivolgersi alla AGENZIA VIAGGI CONERO TOUR
Cso Stamira, 31 - ANCONA - Tel 071 57892 (Annalisa)

LA QUOTA COMPRENDE

Passaggio marittimo Ancona-Igoumenitsa/Patrasso - Ancona in cabine doppie interne con servizi. (2 notti in nave totali) Servizio Bus per tutti gli spostamenti come da programma

Passaggio persone per la tratta Igoumenitsa - Corfu - Igoumenitsa. (passaggio ponte)

Sistemazione in hotels 4* SUPERIOR per 2 notti totali come da programma i in camera doppia con servizi privati
Trattamento di mezza pensione in Hotel. (colazione e cena)

3 pranzi con menu di 3 portate, in corso di escursione Servizio guida Italiana per tutte le visite come da programma

LA QUOTA NON COMPRENDE

Ingressi, i pasti non menzionati, le bevande, mance ed extra di carattere personale

Tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende"