

Cuore Vivo

ONLUS

Il giornale per la prevenzione dell'infarto

Sommario

1

Cuore Vivo dona
2 defibrillatori alla
polizia municipale di Ancona

2

Anziani: prendersi cura dei
nipoti allunga la vita

3

L'obesità è sempre
un problema

4

Informazioni



CUORE VIVO DONA DUE DEFIBRILLATORI ALLA POLIZIA MUNICIPALE DI ANCONA



Nella passata edizione di questo notiziario, avevamo comunicato ai nostri lettori, riferendo in merito all'Assemblea annuale di Cuore Vivo, che avevamo acquistato due defibrillatori automatici che avremmo donato all'Amministrazione comunale di Ancona non appena sbrigata la formalità di rito. Ebbene quanto doveva essere fatto sia da parte nostra che da parte dell'Amministrazione è stato compiuto e quindi le due apparecchiature sono state "solennemente" affidate alla Polizia municipale che saprà, all'occorrenza, che speriamo non debba esserci, utilizzarle per lo scopo principale del nostro sodalizio: salvare una vita.

Abbiamo detto "solennemente" affidate, perché la cerimonia è avvenuta presso la sede del Comando della Polizia municipale alla presenza

del Sindaco Sig.a Valeria Mancinelli che nell'occasione ha ringraziato il Presidente Dott. Roberto Antonicelli e tramite lui tutti i Soci dell'Associazione per aver individuato il Comune quale destinatario del significativo dono dando così prova della fiducia riposta negli uomini e nelle donne che quotidianamente operano per l'ordine e la sicurezza dei cittadini anconetani.

Presenti nell'occasione anche gli operatori sanitari della Croce Rossa Italiana ai quali è stata affidata la pur veloce formazione degli agenti che avranno in dotazione i defibrillatori, alla quale si sono sottoposti numerosi come si può notare dalle foto che abbiamo il piacere di pubblicare in questa pagina a conferma di quanto avevamo il dovere di riferirvi.



AVVISO: LA SEGRETERIA DI CUORE VIVO RESTERÀ CHIUSA
DAL 13 AGOSTO AL 3 SETTEMBRE - BUONE VACANZE ANCHE A VOI

* ANZIANI: PRENDERSI CURA DEI NIPOTI ALLUNGA LA VITA



(Reuters Health) - Nonni attivi, nonni longevi. Secondo uno studio tedesco condotto a Berlino, gli anziani che si occupano occasionalmente dei nipoti o di altre persone della comunità tendono a vivere più a lungo di quelli che non si prendono cura di altre persone. "Avere la custodia dei nipoti a tempo pieno può avere un effetto negativo sulla salute, ma occuparsene ogni tanto è un'attività che fa bene agli anziani" scrivono i ricercatori sulla rivista *Evolution and Human Behavior*. "Non avere nessun contatto con i nipoti può influire negativamente sulla salute dei nonni - ha aggiunto

Sonja Hilbrand, del dipartimento di psicologia dell'Università di Basilea in Svizzera, principale autrice dello studio - Questo legame potrebbe basarsi un meccanismo fortemente radicato nel nostro passato evolutivo, quando badare ai bambini era fondamentale per la sopravvivenza della specie umana".

Lo studio

I risultati sono stati tratti dai dati relativi a più di 500 persone con un'età superiore ai 70 anni, coinvolte nello studio Berlin Aging Study. I partecipanti hanno completato interviste e test clinici ogni due anni, nel ventennio compreso tra il 1990 e il 2009. I ricercatori non hanno incluso i nonni che erano caregiver primari dei loro nipoti, ma solo quelli che lo facevano occasionalmente. Il team dello studio ha confrontato questo gruppo con anziani che fornivano supporto a membri esterni alla famiglia, come amici, vicini o altri anziani. Nel complesso, dopo aver considerato l'età dei nonni e il loro stato di salute generale, il rischio di decesso in un periodo di 20 anni era inferiore di un terzo per quelli che si prendevano cura dei nipoti rispetto a coloro che non lo facevano. Metà dei nonni che si prendevano cura dei nipoti erano ancora vivi 10 anni dopo il colloquio iniziale. Lo stesso accadeva per i partecipanti che non avevano nipoti, ma in qualche modo sostenevano i loro figli adulti, come offrire un supporto nelle attività quotidiane. Al contrario, circa metà dei partecipanti che non aiutavano gli altri sono morti entro cinque anni dall'inizio dello studio. L'assistenza risultava legata a una vita più lunga anche quando chi la riceveva non era un parente. Metà degli anziani senza figli che aiutavano amici o vicini erano in vita sette anni dopo l'inizio dello studio, mentre chi non aiutava nessuno era vissuto in media per 4 anni.

Fonte: *Evolution of Human Behavior* 2016 Madeline Kennedy
(Versione Italiana Quotidiano Sanità/Popular Science)

SETTIMANA DEL PESCE AZZURRO

Anche quest'anno dall'11 al 16 Giugno si è svolta la settimana del pesce azzurro. I nostri soci hanno potuto gustare le pietanze, preparate con la solita cura, dai Ristoranti che, ad un prezzo concorrenziale, hanno offerto la propria collaborazione e abbiamo il piacere di elencare qui di seguito ricordando che mangiare pesce fa bene tutto l'anno.

Da Baldi Strada del Castellano; Il Guasco P.za S. Francesco; Il Pincio Circonvallazione; La Cantineta Via Gramsci; Miscia P.zza Rosselli; Stockfish Cso Mazzini; Il Palombaro Fiera della Pesca; Alice Viale della Vittoria; Clarice via del Traffico; Nero di Seppia Spiaggia di Falconara

* L'OBESITÀ È SEMPRE UN PROBLEMA



Sono appena rientrato da un breve viaggio negli USA (ecco perché questo trimestre il nostro periodico esce con un breve ritardo di cui mi scuso) e devo dire che ho avuto modo di pensare continuamente alle nostre campagne in favore del movimento e del mangiar sano.

In quel Paese la popolazione sovrappeso raggiunge il 70% e gli obesi hanno ormai raggiunto il 38% nonostante le continue campagne per la prevenzione di quella che viene considerata una vera malattia ma che non è

curata come dovrebbe essere fatto.

Anche la ex First Lady M. Obama si è adoperata per far capire la necessità di contrastare lo sviluppo di questo fenomeno ma ha avuto un parziale successo solo con i bambini mentre gli adulti hanno continuato per la loro pericolosa strada.

Quante volte mentre ero lì ho ripetuto: ma guarda, gli innumerevoli films e telefilms che la televisione ed il cinema ci propinano in continuazione mostrano americani, meglio ancora americane, belli e longilinei e poi vieni qui e sei circondato da individui dall'aspetto elefantino.

A parte le battute, è evidente che dietro quella condizione c'è una sofferenza fisica e psicologica. Eppure i fast foods sono pieni.

Lo stile di vita degli americani, verso il quale veniamo spinti anche noi europei, non è assolutamente da imitare.

Noi ci muoviamo poco ma mangiamo decisamente meglio e più sano però anche la percentuale degli obesi in Italia sta raggiungendo traguardi allarmanti.

In Italia gli individui sovrappeso superano il 30% e altri 10 su cento sono obesi.

È sovrappeso chi, sulla bilancia supera il 30 per cento del peso ideale. Quando si supera il 60 per cento si è decisamente obesi e quindi si rischia più infarti, artropatie, cadute specie in età avanzata. Si ha inoltre dieci volte di più la possibilità di sviluppare il diabete. Ecco quindi perché Cuore Vivo insiste con le sue campagne per favorire l'alimentazione con il pesce azzurro.

Anche quest'anno la settimana dedicata a questo alimento si è svolta dall'11 al 16 Giugno.

Si sono concluse le tre "Cene con il dottore" durante le quali il nostro Presidente dott. Antonicelli ed il Dott. Luigi Lanari dietologo, con la qualificata collaborazione dello chef Marco Scaramucci, hanno rinnovato i consigli per una sana e consapevole alimentazione.

Mangiare sano e senza eccessi.

Non esiste una dieta ideale uguale per tutti, occorre comunque limitare l'uso degli zuccheri e dei carboidrati; ma, attenzione, bisogna muoversi.

Lo dico innanzi tutto a me stesso ma anche a voi.

Jogging, nuoto e sport leggeri per chi ce la fa, ma anche l'abitudine ad una semplice passeggiata quotidiana aiuta.

Dobbiamo motivarci, per il bene nostro e di chi ci sta vicino.

ORTOPEDIA DURANTI

FORNITORI DEL S.S.N.
COD. REG. MARCHE P 1212110
www.ortopediaduranti.it
ortopediaduranti@alice.it



Esperienza nella vasta gamma della tecnica ortopedica
Articoli medico - sanitari

60122 ANCONA - Via XXIX SETTEMBRE, 2 - Tel e Fax 07156334

L'Ortopedia Duranti offre:

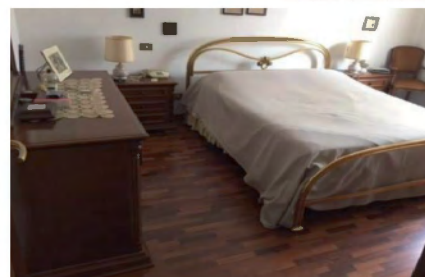
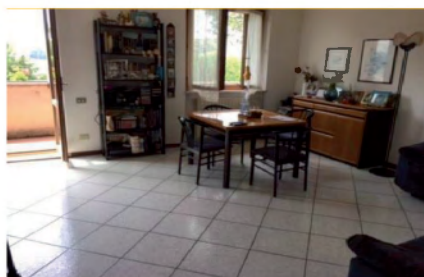
- Articoli ortopedici
- Carrozzelle
- Corsetteria
- Busti
- Reggiseni
- Calze elastiche
- Plantari
- Calzature ortopediche
- Tutori
- Ginocchiere

Sconto del 10% per gli associati a: "Cuore Vivo"



RIF. 1976AV, Montedago, villetta a schiera di testa, disposta su tre livelli, composta da sala con balcone, cucina abitabile e bagno con doccia e finestra al piano terra, tre camere da letto al piano sopra di cui 2 matrimoniali e 1 singola, e al piano sotto una stanza lavanderia e un'altra stanza. Garage singolo e giardino privato che gira intorno alla casa. Costruzione anni '90.

EURO 270.000



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

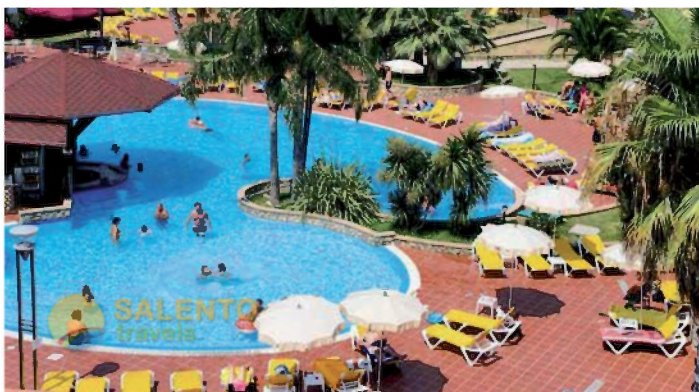
e-mail: cuorevivo@virgilio.it - sito internet: www.cuorevivo.com

**SE VUOI FARE UN GESTO DI SOLIDARIETÀ CHE NON TI COSTA NULLA
DONA IL 5X1000 DELLE TUE IMPOSTE, CHE COMUNQUE DEVI PAGARE ALLO STATO,
ALLA NOSTRA ASSOCIAZIONE
IL CODICE FISCALE DI "CUORE VIVO" È
93022590421**

IN COLLABORAZIONE CON
ORGANIZZANO UN SOGGIORNO IN

CALABRIA

DA LUNEDÌ 10 SETTEMBRE A DOMENICA 16 SETTEMBRE 2018



Villaggio Il Cormorano - Grisolia (CS)

Municipio risiede la chiesa dedicata a San Giovanni Battista. All'interno sono presenti affreschi del XVII secolo di Giovan Battista Colimodio, ma anche altri di autore ignoto. Per i più audaci, uno sguardo a tutta la Valle dalla cima della Torre dell'Orologio. Proseguendo la passeggiata per le strade dell'antico borgo, si ammirerà la statua della Madonna di Lourdes che protegge l'abitato dall'interno di una grotta naturale. Dopo la visita rientro in hotel. Cena, animazione e pernottamento.

3° Giorno: Prima colazione in hotel. Mattina dedicata a **Diamante**, città famosa per i caratteristici murales che ne caratterizzano le abitazioni. Si tratta di più 180 opere realizzate per la maggior parte nel 1981 da artisti famosi, provenienti da ogni parte del mondo e dipinti sui muri delle case del centro storico. La passeggiata proseguirà sul bellissimo lungomare, realizzato nel 1965, con la possibilità di poter gustare il caffè alla nocciola più famoso della costa tirrenica e di "perdersi" nello shopping di prodotti tipici del luogo. Pranzo in hotel. Pomeriggio libero da trascorrere in spiaggia o in hotel. Cena, animazione e pernottamento.

4° Giorno: Prima colazione in hotel. Mattina dedicata a **Maratea**, la "perla tirrenica" della Basilicata. Visita all'imponente statua del Cristo Redentore, seconda per dimensioni soltanto a quella di Rio de Janeiro, ai cui piedi si trova la basilica di San Biagio. Proseguimento della visita al suggestivo centro storico di origine medioevale ricco di chiese e palazzi antichi. Tempo a disposizione per lo shopping nelle botteghe del centro. Pranzo in hotel. Pomeriggio libero da trascorrere in spiaggia o in hotel. Cena, animazione e pernottamento.

5° Giorno: Prima colazione in hotel. Mattina dedicata alla visita della grotta della Madonna di **Praia a Mare**, cavità naturale oggi santuario della Madonna della Neve. Passeggiata nel centro della cittadina e tempo a disposizione per shopping. Pranzo in hotel. Pomeriggio libero da trascorrere in spiaggia o in hotel. Cena, animazione e pernottamento.

6° Giorno: Prima colazione in hotel. Mattina libera da trascorrere in spiaggia o in hotel. Pranzo in hotel. Nel pomeriggio partenza per la visita di **Maierà**, un paesino dalle case armoniose, accoccolate le une alle altre, quasi a proteggersi dell'invasione di sguardi indiscreti. Il paese offre, nelle diffuse testimonianze degli scalpellini locali, espresse attraverso portali, fregi e ornamenti di qualche palazzo signorile, un piacevole incontro con le tracce del tempo. Visita al famoso museo del peperoncino unico nel suo genere. Interessante visita dove si potrà conoscere ed apprezzare il famoso peperoncino. Cena, animazione e pernottamento in hotel.

7° Giorno: Prima colazione in hotel. Mattina libera da trascorrere in spiaggia o in hotel. Pranzo in hotel. Nel pomeriggio partenza per il rientro in sede.

N.B. LE CAMERE VERRANNO CONSEGNATE AL GRUPPO NON PRIMA DELLE 16.00 DEL GIORNO DI ARRIVO

Programma di viaggio:

1° Giorno: Partenza da Ancona alla volta della Calabria. Arrivo in hotel 4 stelle area Pollino/Riviera dei Cedri. Sistemazione nelle camere riservate, cena, animazione e pernottamento.

2° Giorno: Prima colazione in hotel. Mattina libera da trascorrere in spiaggia o in hotel. Pranzo in hotel. Nel pomeriggio partenza per la visita di **Orsomarso**. Una passeggiata per le vie del centro storico ci condurrà alla scoperta di Orsomarso, centro di grande interesse ambientale ma anche di una certa rilevanza storica. Nella bella piazza

Sistemazione

Camere, finemente arredate e dotate di servizi con doccia e asciugacapelli, aria condizionata, minifrigo, cassetta di sicurezza, TV, telefono. Camere Standard possono ospitare da 2 a 4 persone (alcune con 4° letto a castello), alcune con vista piscina (con supplemento).

Informazione Spiaggia

A 500 metri circa, di sabbia e ghiaia, con lido attrezzato riservato ai soli ospiti del villaggio. Il lido è dotato di postazioni con ombrelloni, sdraio, lettini, servizi, chiosco bar e ristorante con servizio a buffet. Può essere raggiunto a piedi o con trenino ad orario continuato (dalle 08:00 alle 19:30), attraverso sottopasso stradale. Disponibile sedia Job per la clientela diversamente abile. Possibilità di noleggio teli mare.

Servizi: Due ristoranti, 4 bar, uno nella hall, un american bar, attivo la sera con annessa discoteca, uno a bordo piscina e uno in spiaggia, sala riunioni, deposito bagagli, parcheggio recintato non custodito, servizio transfer gratuito da/per la stazione ferroviaria di Scalea e Diamante. Possibilità di utilizzo passeggini per baby 0/3 anni, fino ad esaurimento disponibilità. Due piscine di cui 1 per bambini all'interno del mini club, campo da tennis, campo da calcetto in materiale sintetico, beach volley, canoe, pedalò, biciclette, area Fitness Technogym. Area giochi per bambini. Area Benessere: con massaggi, trattamenti viso e corpo, piscina con idromassaggio, bagno turco, sauna e docce emozionali. Wi-Fi: connessione disponibile e gratuita nella hall, nelle camere, nelle aree comuni e anche in spiaggia.

A PAGAMENTO: Ingresso area benessere e trattamenti, parrucchiere, boutique e bazar con rivendita tabacchi e giornali. Servizi esterni alla struttura: equitazione, rafting, sci nautico, bananone, parafly, parapendio, trekking, diving, campo volo, noleggio e custodia barche, noleggio auto; a circa 1 km supermarket, farmacia e negozi vari.

Ristorazione: Prima colazione, pranzo e cena con servizio a buffet e bevande incluse (acqua, vino della casa, birra e soft drink alla spina), pizza servita a buffet a cena. Possibilità, su prenotazione, di pranzare presso il Ristorante Spiaggia, con menù fisso a buffet e bevande alla spina; una volta a settimana, su prenotazione e a pagamento, cena speciale "Lobster Night" con menù a base di aragosta e prelibatezze del mare. Durante la settimana sono previste: una cena tipica e una cena elegante. A colazione è previsto l'Angolo del dormiglione con possibilità di effettuare una colazione soft al bar dalle 10.00 alle 12.00, con caffè americano e conetteria.

Angolo natura e benessere: per gli ospiti che scelgono uno stile di vita che predilige una cucina vegetariana o vegana è previsto a colazione un piccolo corner con prodotti specifici (biscotti, fette biscottate, gallette di riso, latte di soia o di riso, miele al naturale, cereali, corn flakes, semi di lino, bevande del giorno).

Intolleranze: per gli ospiti con intolleranze alimentari (glutine/lattosio) sono disponibili prodotti base confezionati (pane, pasta, biscotti senza glutine e/o lattosio, gelato senza lattosio); i clienti potranno integrare il tutto con prodotti da loro forniti. È necessaria in ogni caso la segnalazione in fase di prenotazione.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE PER PERSONA

Minimo 40 partecipanti € 500,00 Soci Cuore Vivo €490,00

Minimo 30 partecipanti € 560,00 Soci Cuore Vivo €540,00

Supplemento camera singola € 110,00

- Infant 0/3 anni non compiuti.: GRATIS nel letto coi genitori, pasti da menù inclusi

- 3° letto 3/14 anni non compiuti.: GRATIS

- 4° /5° /6° letto bambini 3/14 anni non compiuti.: -40%

- 3° /4° LETTO ADULTI: -25%

POSTI ANCORA DISPONIBILI. IL SALDO ENTRO IL 9 AGOSTO P.V.

◇ LA QUOTA COMPRENDE

Pullman Gt da Ancona e disponibile per tutto il periodo

Soggiorno mare L' Hotel 4 stelle il Cormorano di Grisolia (CS), sistemazione in camera doppia con servizi interni, Pensione completa dalla cena al pranzo dell'ultimo giorno, Prima colazione, pranzo e cena con servizio a buffet e bevande incluse (acqua, vino della casa, birra e soft drink alla spina), guida turistica per n. 5 escursioni di mezza giornata. Assicurazione bagaglio e medico no-stop Europ Assistance.

◇ SERVIZI INCLUSI ED OFFERTI DA ZONABLU VIAGGI

Tessera Club: Include servizio spiaggia (1 ombrellone e 2 lettini o sdraio a camera) a partire dalla terza fila, trenino da/per la spiaggia ad orario continuato (dalle 08:00 alle 19:30), utilizzo delle 2 piscine di cui una per bambini, utilizzo di tutte le attrezzature sportive, animazione diurna e serale, corsi collettivi degli sport previsti.), degustazioni di prodotti tipici nelle varie località di visita dove specificato, ingresso al Museo del Peperoncino a Maierà, vitto e alloggio per l'autista.

◇ LA QUOTA NON COMPRENDE

Quanto non espressamente menzionato alla voce "la quota comprende", mance, extras personali

◇ **Tassa di soggiorno da regolare in loco, 1 € a persona al giorno. Bambini fino a 10 anni esclusi**