



Südtiroler Herzstiftung  
Fondazione Cuore Alto Adige  
Verein Onlus Associazione

[www.herzstiftung.org](http://www.herzstiftung.org)  
[www.fondazionecuore.org](http://www.fondazionecuore.org)

## Newsletter della Fondazione Cuore Alto Adige

### Estate 2018

#### Retrospettiva sui mesi passati:

A gennaio di quest'anno è nato il primo gruppo natatorio cardiologico. Ogni giovedì ca. 15 partecipanti si sono dati appuntamento per il nuoto e la ginnastica settimanale nella piscina coperta del "Pastor Angelicus" in via Dante a Merano. La direzione medica era affidata alla dott.ssa Emilia Raytcheva e alla dott.ssa Annalisa Fioretti, istruttori competenti erano Steffi Egger e Herbert Alber.



#### Perché la ginnastica in acqua?

Proprio per pazienti più in là con gli anni, che soffrono anche di processi di usura articolare/artrosi, i seguenti vantaggi conferiti dall'elemento acqua consentono un allenamento più mirato:

- la **spinta di galleggiamento** dell'acqua abbatte il peso corporeo e allevia così il carico sulle articolazioni, soprattutto su anche, ginocchia e colonna vertebrale
- la **resistenza dell'acqua** implica un maggiore impegno di forza da parte dei partecipanti, costituendo in tal modo un allenamento dosato della forza
- grazie ai suoi ca. 28° la **temperatura** dell'acqua rilassa la muscolatura e scioglie i blocchi articolari
- tramite **l'attrito e la compressione** esercitati sul corpo la resistenza dell'acqua può svolgere inoltre un effetto massaggiante sui tessuti come la pelle, il grasso sottocutaneo e la muscolatura, rendendoli più morbidi e rilassati.

E non solo: l'esercizio in acqua è anche **puro divertimento!**

Per tutti questi motivi sosteniamo ogni iniziativa per la creazione di altri gruppi di ginnastica in acqua anche in altre località.

Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus  
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo  
Tel. +39 0473 270433 • email: [info@herzstiftung.org](mailto:info@herzstiftung.org)

Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290  
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193



Südtiroler Herzstiftung  
Fondazione Cuore Alto Adige  
Verein Onlus Associazione

[www.herzstiftung.org](http://www.herzstiftung.org)  
[www.fondazionecuore.org](http://www.fondazionecuore.org)

## Quali sono state le altre novità del primo semestre 2018?

- Conferenze e **giorni della salute** in collaborazione con la Cassa Raiffeisen Schlern-Rosegarten. I partecipanti hanno potuto effettuare dei controlli medici ed ascoltare una relazione interessante del Dott. Felix Pescoller.
- Riflessioni per la realizzazione e istituzione di uno o più **gruppi outdoor** sovraregionali. Le attività mirate all'aperto affiancate da un istruttore qualificato offrono **un'ulteriore opportunità di movimento** sia nei mesi primaverili/autunnali che in estate.
- **Assemblea dei soci** il 23 aprile al Salus Center di Prissiano. In questa occasione si è presentata la relazione sulle attività dell'anno 2017, tratto un bilancio e offerta la rassegna dei progetti per l'anno 2018. Evento di particolare rilievo quest'anno sarà la **Giornata mondiale per il cuore**, che si terrà **sabato 29 settembre a Castel Firmiano** all'insegna dello slogan "Il movimento è importante". I dettagli della manifestazione seguiranno a breve!
- **Escursione estiva** di tutti i partecipanti ai gruppi sportivi cardiologici il 30.06.2018 alla malga Pfnatsch in Val Sarentino. Un momento d'incontro particolare dato il panorama delle montagne. Un ringraziamento speciale va al coordinatore, Signor Johann Handgruber, per l'organizzazione della gita e del gruppo musicale!



Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus  
c/o Salus Center • Prissiano/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo  
Tel. +39 0473 270433 • email: [info@herzstiftung.org](mailto:info@herzstiftung.org)

Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290  
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193



Südtiroler Herzstiftung  
Fondazione Cuore Alto Adige  
Verein Onlus Associazione

## Ecco le novità dei prossimi mesi:

[www.herzstiftung.org](http://www.herzstiftung.org)  
[www.fondazionecuore.org](http://www.fondazionecuore.org)

- **Attività estive** di alcuni gruppi sportivi cardiologici per il mantenimento della forma fisica
- **Convegno** a porte chiuse del consiglio d'amministrazione nonché del comitato scientifico nel nuovo centro sportivo dell'FC Südtirol di Maso Ronco ad Appiano
- **Incontro provinciale** dei coordinatori, dei medici, degli istruttori, del consiglio d'amministrazione e del comitato scientifico a Caldaro il 31/08/2018. Fra i temi discussi in quest'occasione anche gli aspetti organizzativi relativi alla fondazione di nuovi gruppi cardiologici in Val Gardena, a Salorno ed eventualmente a Nuova Levante e Nuova Ponente.
- Preparazione in vista della **Giornata mondiale per il cuore** il 29.09.2018 a Castel Firmiano



- **Conferenza** dal titolo „Quanto sport serve al mio cuore - quanto sport sopporta il mio cuore” con il medico di famiglia e dello sport dott. Alex Mitterhofer il **6 settembre 2018, ore 19.30 a Campo Tures**

- **Conferenze** dedicate al **diabete e alla salute del cuore** con il Dott. Gianpiero Incelli e Dott. Walter Pitscheider

Il parere di cardiologi e scienziati sulle attività estive: a cosa prestare attenzione col gran caldo? Vedi in proposito il contributo della Fondazione Cuore tedesca in allegato.

Auguriamo a tutti Voi una buona estate in attesa di ritrovarci in ottima forma a settembre!

I responsabili della Fondazione Cuore Alto Adige

Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus  
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

AUTONOMIE PROVINZ SÜDTIROL - SÜDTIROL PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - SÜDTIROL  
Südtiroler Sanitätsbetrieb Azienda Sanitaria dell'Alto Adige Azienda Sanitaria de Sudtiroil

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo  
Tel. +39 0473 270433 • email: [info@herzstiftung.org](mailto:info@herzstiftung.org)

Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290  
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193

