



# BREVI

## dagli Amici dell'Ospedale

Periodico di informazione dell'associazione padovana donatori di sangue "AMICI DELL'OSPEDALE" - n° 43 - I quadrimestre 2017  
POSTE ITALIANE s.p.a. SPEDIZIONE IN A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in l. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 2, DCB PD

### In questo numero:

- **5 x mille:**  
fac simile

...a pagina 2,

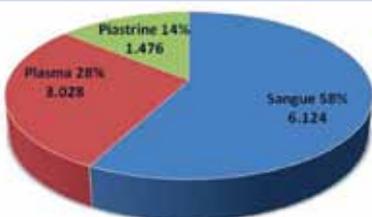


- **Attività di Prevenzione:**  
Le iniziative per il 2016

...a pagina 3

- **Bilancio Morale 2016**

...a pagina 4 e 5



- **Salute & benessere**  
CrossFit

...a pagina 6 e 7



- **Comunicazioni e avvisi:**

Convocazione Assemblea 2016  
...a pagina 8



## AGLI AMICI DELL'OSPEDALE un piccolo segno per grandi progetti

Cari Amici dell'Ospedale, come da qualche anno a questa parte, anche nel 2017 sarà possibile destinare il 5 per mille dell'Irpef, a favore dell'Associazione di volontariato scelta al momento della dichiarazione dei redditi.

Potrete decidere, pertanto, che una piccolissima parte delle vostre tasse, anziché essere inglobata totalmente dall'Erario, venga devoluta ad una associazione di volontariato di vostra scelta e ciò semplicemente indicandola quale beneficiaria all'atto della dichiarazione dei redditi.

Questa indicazione non comporta alcun onere aggiuntivo per il contribuente: **che si decida di destinare il 5 per mille, oppure no,**

**si pagheranno sempre le medesime tasse stabilite dalla legislazione tributaria.**

Pertanto, se sceglierete di aiutare gli "Amici dell'Ospedale", indicando l'Associazione quale beneficiaria del 5 per mille, ci darete la possibilità di proseguire, migliorare ed ampliare i servizi di prevenzione e tutela della salute del donatore che sono e rimarranno sempre i nostri principali obiettivi.

A seconda dei modelli che compirete per la dichiarazione dei redditi - CUD 2016, 730/1-bis o modello UNICO - vi basterà apporre la firma nell'apposito riquadro per la destinazione del 5 per mille dell'IRPEF e, di seguito, indicare il codice fiscale dell'Associazione "Amici dell'Ospedale":

## c.f. 92114110288

**Ricordate che non deve essere indicato il nome dell'Associazione, bensì soltanto il codice fiscale (per facilitarvi le cose, in questo numero è inserita una pagina esplicativa).**

Passando alle comunicazioni agli associati si informano tutti gli Amici dell'Ospedale che in data 28 aprile 2017 alle ore 16, in prima convocazione ed alle ore 17, in seconda

convocazione, si terrà, presso Palazzo Moroni, sede del Comune di Padova, nella sala Paladin, l'assemblea annuale dei soci.

Come ogni anno il Consiglio Direttivo vi aspetta numerosi, per illustrare i bilanci e le iniziative per il 2017 (nell'ultima pagina l'ordine del giorno).

Il Comitato Direttivo

## FAC SIMILE PER LA DESTINAZIONE DEL 5 PER MILLE ALLE ONLUS

**730** **MODELLO 730-1bis redditi 2016**  
scheda per la scelta della destinazione del 5 per mille dell'IRPEF

Da consegnare unitamente alla dichiarazione Mod. 730/2009 al sostituto d'imposta, al C.A.F. o al professionista abilitato.  
Se l'assistenza fiscale è prestata dal sostituto d'imposta utilizzare l'apposita busta chiusa contrassegnata sui lembi di chiusura.

**CONTRIBUENTE** CODICE FISCALE (obbligatorio)

**DATI ANAGRAFICI** COGNOME (per le donne indicare il cognome da nubile) NOME SESSO (M o F)  
DATA DI NASCITA (GIORNO MESE ANNO) COMUNE (o Stato estero) DI NASCITA PROVINCIA (sigla)

**SCELTA DEL DICHIARANTE PER LA DESTINAZIONE DEL 5 PER MILLE DELL'IRPEF** (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

Sostegno del volontariato, delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, delle associazioni e fondazioni

FIRMA **Mario Rossi** FIRMA

Codice fiscale del beneficiario **92114110288** Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Finanziamento della ricerca scientifica e della università

Attività sociali svolte dal comune di residenza del contribuente

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

In aggiunta a quanto spiegato nell'informativa sul trattamento dei dati, si precisa che i dati personali del contribuente verranno utilizzati solo dall'Agenzia delle Entrate per attuare la scelta.

**AVVERTENZE**

Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Per alcune delle finalità il contribuente ha la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.

**Fac simile per la destinazione del 5 per mille del contribuente che compila il modello 730**

**CUD**  
**2017**

**SCHEDA PER LA SCELTA DELLA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF**

(RISERVATA AI CONTRIBUENTI ESONERATI DALLA PRESENTAZIONE DELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI)

**SOSTITUTO D'IMPOSTA** CODICE FISCALE (obbligatorio)

**CONTRIBUENTE** CODICE FISCALE (obbligatorio)  
COGNOME (per le donne indicare il cognome da nubile) NOME SESSO (M o F)  
DATA DI NASCITA (GIORNO MESE ANNO) COMUNE (o Stato estero) DI NASCITA PROVINCIA (sigla)

**SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF** (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

Sostegno del volontariato, delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, delle associazioni e fondazioni

FIRMA **Mario Rossi** FIRMA

Codice fiscale del beneficiario **92114110288** Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Finanziamento della ricerca sanitaria

Finanziamento della ricerca scientifica e della università

Attività sociali svolte dal comune di residenza del contribuente

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

In aggiunta a quanto spiegato nell'informativa sul trattamento dei dati, si precisa che i dati personali del contribuente verranno utilizzati solo dall'Agenzia delle Entrate per attuare la scelta.

**AVVERTENZE** Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Per alcune delle finalità il contribuente ha la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.

**Fac simile per la destinazione del 5 per mille del contribuente che compila il modello CUD**

# Le iniziative per il 2017

## Tutti gli esami offerti ai nostri associati

Si comunica a tutti gli associati che da quest'anno le visite e gli esami saranno offerti solo ai soci attivi, mentre per i famigliari dei soci attivi rimarrà la sola visita dermatologica. Gli associati che intendono prenotare una visita o un esame sono pregati di comunicare con la segreteria tramite il telefono o via mail. Non sarà possibile prenotare una prestazione in nessun altro modo.

### Per Associati e Familiari:

#### Per i Donatori attivi:

(dopo la seconda donazione annuale)

1. Visite Oculistiche

2. Visita Dentistica

3. Pulizia cavo orale

4. Radiografia torace

5. Risonanza magnetica

(dopo la prima donazione annuale)

1. Ricerca del sangue occulto

2. Pap-Test su strato sottile

3. Test-HPV;

### 1. Visite Dermatologiche

4. Ricerca vitamina D;

5. Mammografia

6. Ecografia mammaria

7. Visita Senologica

8. Determinazione del P.S.A.

9. Esame urine completo

10. Consulenza Fisioterapica

11. Visita per rinnovo patente

12. Visita di idoneità sportiva non competitiva

Per chi volesse dare un sostegno finanziario alle attività degli **Amici dell'Ospedale** è possibile fare un versamento sul conto Banca Prossima: Codice IBAN IT34 0033 5901 6001 000 0144 413

**IMPORTANTE:** non è sufficiente la comunicazione orale dell'intenzione di iscriversi agli "Amici dell'Ospedale", e neppure la semplice dichiarazione di volere cambiare associazione di appartenenza per chi fosse già un donatore, è necessario compilare il modulo che vedete qui riprodotto. Si richiede a tutti coloro che si iscrivono agli "Amici Dell'Ospedale" di darne pronta comunicazione.

### Brevi dagli Amici dell'Ospedale

Direttore responsabile: Elisa Billato

Proprietario editore:

Associazione Amici dell'Ospedale in persona del legale rappresentante pro tempore  
Sig. Dario Spinello

Direzione e redazione:

Corso Milano 115 - 35139 Padova

Grafica: Vanda Dimattia

Stampa:

Tipografia Nuova Jolly

Via Dell' Industria, 28 - 35030 Rubano (PD)

Registrazione del Tribunale di Padova n. 1910 del  
Registro Stampa del 25 ottobre 2004

Per Contattarci: Tel 049 8765156

e-mail: [segreteria@amicidellospedale.org](mailto:segreteria@amicidellospedale.org)

Responsabile: Dott.ssa Giustina De Silvestro  
CENTRO RACCOLTA SANGUE OSPEDALE DEI COLLI  
Responsabile: Dott. Alberto Marotti  
Tel. 049 8216051 Fax 049 826050

### Consenso all'iscrizione ad una Associazione

Cognome.....

Nome.....

Data di Nascita.....

Legge 107/90: "le associazioni dei donatori volontari di sangue e le relative federazioni, corrono ai fini istituzionali del Servizio sanitario Nazionale concernenti la promozione e lo sviluppo della donazione di sangue e tutela dei donatori."

Desidero iscrivermi ad una Associazione di donatori di sangue afferenti all'Azienda Ospedaliera di Padova

A.D.V.S. ASSOCIAZIONE DONATORI SANGUE ( )

A.O. AMICI DELL'OSPEDALE (X)

A.V.I.S. ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE ( )

C.R. CROCE ROSSA ( )

FIDAS PD GRUPPO PADOVANO DONATORI SANGUE ( )

Autorizzo il Servizio Immunotrasfusionale a trasmettere all'Associazione scelta i miei dati anagrafici per essere successivamente contattato per l'adesione SI ( ) NO ( )

Non desidero associarmi e opto per l'inserimento dei miei dati anagrafici solo nell'archivio della struttura Immunotrasfusionale SI ( )

Acconsento ad essere interpellato nell'eventualità vi fosse bisogno del mio sangue SI ( ) NO ( )

Padova...../...../.....

firma

### BILANCIO MORALE 2016

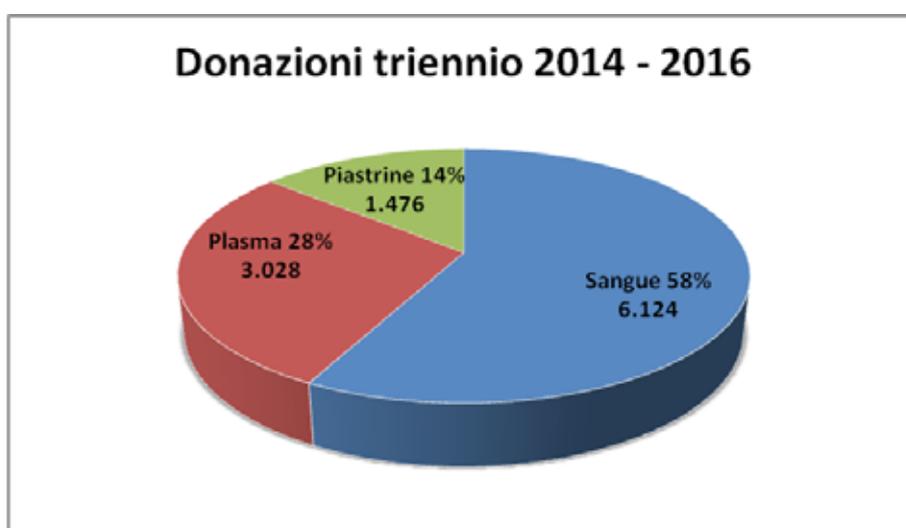
#### DONAZIONI DEGLI AMICI DELL'OSPEDALE

L'apporto percentuale dell'Associazione per i vari tipi di prelievo effettuati presso il **Centro Raccolta Sangue di Padova** è, soprattutto, negli ultimi anni considerevole in relazione al numero di soci attivi, rispetto ad altre realtà numericamente ben più importanti, presenti nella provincia di Padova.

Unico dato negativo dell'anno 2016 è stato il calo considerevole delle donazioni se si rapporta non solo al livello raggiunto negli anni 2012 e 2013, ma anche al risultato del 2015.

Infatti, nel 2016, il numero totale di donazioni effettuate è stato di **3.420**, dato inferiore alle **3.503** donazioni effettuate nel 2015 ed alle **3.440** del 2014.

I dati complessivi, comunque, ci confortano, in quanto nel triennio 2014 - 2016, pur nel calo generale delle donazioni, gli Amici dell'Ospedale hanno contribuito al fabbisogno della provincia di Padova con ben **10.628** donazioni tra sangue intero, plasma e piastrine.



In ogni caso i dati parziali del primo trimestre del 2017, se confrontati con quelli degli ultimi quattro anni, sono di buon auspicio, in quanto vedono il miglior risultato dal 2014 in termini sia di donazioni, come rammostrato nel grafico che segue, sia di nuovi iscritti (*si veda l'ultimo grafico*)



### INDICE DI DONAZIONE

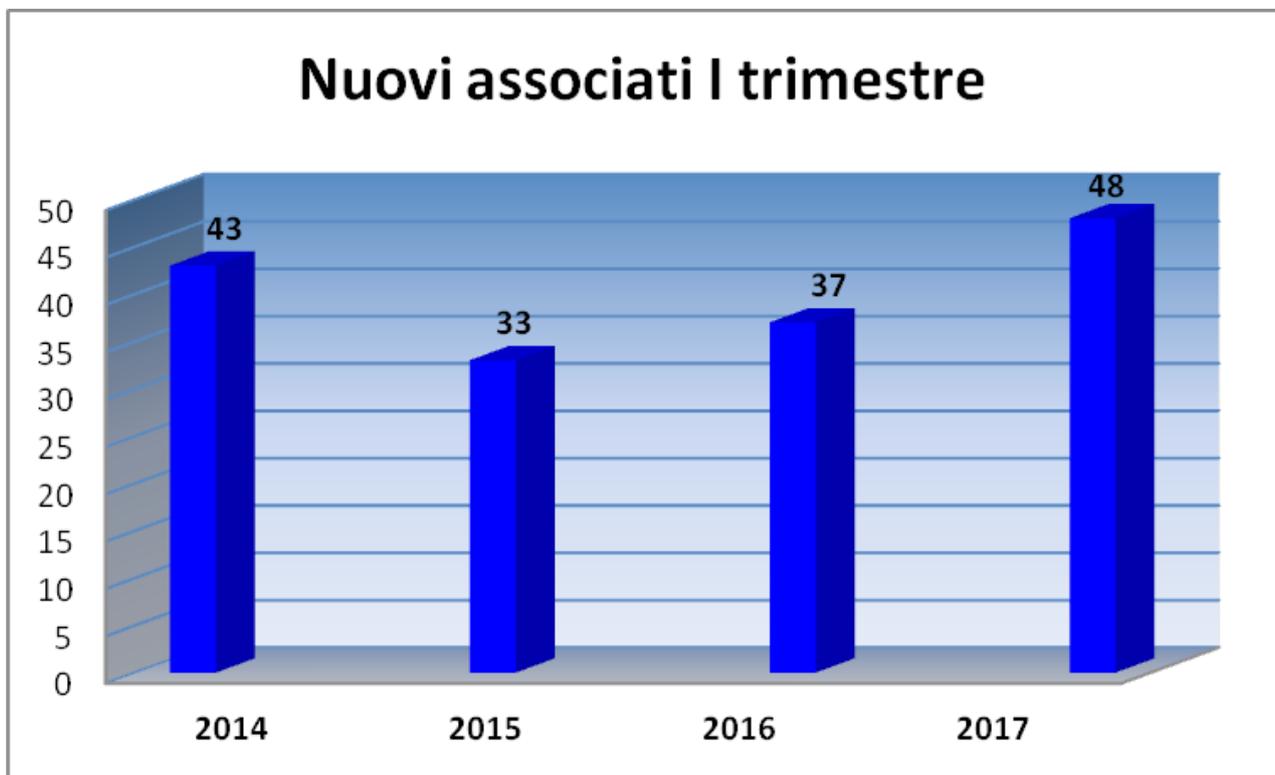
L'indice di donazione si ottiene dividendo il totale delle donazioni effettuate nell'anno col numero dei soci attivi ed è un segnale inequivocabile della vitalità dell'Associazione.

Nel 2016 non siamo riusciti ad eguagliare l'indice raggiunto nel 2012 e nel 2013 (**2.80**) fermandoci ad un comunque ragguardevole **2.4**, su 1.486 soci che hanno effettuato almeno una donazione nel corso dell'anno.

### NUOVI SOCI

La nostra Associazione non ha mai sofferto della perdita di soci donatori che la letteratura segnala tra il 10 ed il 15% annuo, sul totale degli iscritti.

Le "defezioni", infatti, si aggirano sul 5-7% e sono ampiamente coperte dai **nuovi soci** che rappresentano quasi il 10% dei soci attivi, e che, per l'anno 2016, sono stati **119**, quota alla quale si devono anche aggiungere ben **42 "rientri"**, ovvero nostri associati che non donavano da più di due anni, e che possono considerarsi come nuovi soci, per un totale, quindi, di 161.



### PREVENZIONE

L'impegno in questo settore dopo l'incremento avuto nel triennio 2011 - 2013, si è assestato rimanendo nei pressi dell'importante livello raggiunto nel 2013.

Infatti se per il 2015 l'esborso totale è stato di €. 25.191 a fronte di un impegno di spesa previsto di €. 40.000, nel 2016 il costo sostenuto dagli Amici dell'Ospedale per la prevenzione è stato di €. 25.122, con delle uscite inferiori rispetto alle "generose" previsioni, ma comunque importanti se rapportate al totale delle uscite dell'associazione, rappresentando più del 40% del totale delle uscite.

In sintesi, l'anno 2016 può essere considerato un anno di transizione, con alcune ombre e molte luci.

Le ombre si concentrano sul versante delle donazioni, in quanto non solo non siamo riusciti a sfondare quota 3.600, ma non siamo neppure riusciti a mantenere il livello raggiunto nel 2015, ovvero 3.503.

Le luci, invece, sono molte in quanto abbiamo avuto una considerevole ripresa dei nuovi iscritti e dei "rientri", abbiamo mantenuto alto il livello di prestazioni fornite con il nostro piano di prevenzione, **erogando ben 700 tra visite ed esami ai nostri associati**, siamo rimasti ampiamente nei limiti degli impegni di spesa deliberati nel bilancio preventivo, e tutto ciò ci ha consentito di ampliare il nostro programma di prevenzione per gli associati, aggiungendo tre ulteriori prestazioni:

**Rx Torace, Risonanza Magnetica Articolare e Ricerca della Vitamina D.**

## CROSSFIT

**Una nuova filosofia di allenamento per ottenere e mantenere la propria forma fisica ideale**



Se siete stanchi della solita palestra, se avete pensato un milione di volte "adesso mi metto le scarpe vado a fare una corsa...", oppure dopo 5 minuti siete già accasciati al suolo e avete imboccato la strada di casa, forse potrete provare qualcosa di nuovo, perchè la speranza è sempre l'ultima a morire, ed allora vi consigliamo di provare la nuova tendenza in tema di fitness il **CrossFit**.

**CrossFit** è un programma di allenamento che ha l'obiettivo di ottimizzare le competenze psico-fisiche dell'individuo, in ognuna delle dieci abilità del fitness:

- **Resistenza Cardiovascolare e respiratoria**
- **Stimolazione della capacità del nostro corpo di produrre, immagazzinare ed utilizzare energia**
- **Forza**
- **Flessibilità**
- **Potenza**
- **Velocità**
- **Coordinazione (qualità da allenare e fondamentale per lo sport e la vita quotidiana)**
- **Agilità**
- **Equilibrio**
- **Precisione (permette di eseguire il gesto in maniera più economica).**

Gli atleti sono allenati per essere competenti in prove multiple e costantemente variate.

La forza del programma CrossFit è la non specializzazione; per questo si distingue dagli altri programmi, in quanto ha come **obiettivo l'ottimizzazione della risposta neuroendocrina, attraverso l'utilizzo di movimenti funzionali eseguiti ad alta intensità.**

In parole povere, si tratta un allenamento della durata di 1 ora circa in cui tutti i muscoli del corpo sono chiamati a lavorare, indistintamente.

Si alternano quindi sollevamenti (*deadlift, clean, squat, presses, clean&jerk e snatch*), ed esercizi di ginnastica (*pull-up, dip, arrampicata sulla corda, burpees, push-up, sit-up, presse in piedi, verticali, prese*).

Si usano pesi, kettlebell, bilancieri, anelli, corda, sbarra, vogatore, palla medica, etc e, cosa fondamentale, ogni allenamento è diverso, la parola routine non va mai d'accordo con il CrossFit, anzi.

Ogni lezione prevede poi un **WOD, workout of the day**, allenamento del giorno, circuito di vari esercizi ad alta intensità, che dura, in generale, dai 10 ai 20 minuti.

Il WOD può avere differenti obiettivi:

- **una quantità di esercizi da completare nel minor tempo possibile;**
- **una quantità di lavoro/esercizi prestabilita da eseguire in un tempo prefissato e da ripetere il più possibile.**

All'inizio non è facile abituarsi a questo genere di allenamento e stimolo fisico, ma poco a poco si sente il proprio corpo rispondere sempre di più, si ha voglia di spingersi oltre e, dolori a parte, si acquista un'energia incredibile e la voglia di allenarsi di nuovo.

Indubbiamente molte persone iniziano perchè annoiate dalla solita palestra e con un solo obiettivo, quello di dimagrire, di scolpire il fisico, essere più tonici etc.

*"Partono tutti così, ma dopo qualche settimana non interesserà più questo aspetto. Passerà in secondo piano, sarete concentrati a superare i vostri limiti e senza accorgervene il vostro fisico cambierà e si modellerà"* dice Marta Bulbarella, una delle responsabili e trainer di CrossFit Iron Kings.

**Perché il CrossFit non è solo sport, è una vera e propria filosofia di vita.**

È un'esperienza che spinge a superarsi, ad andare oltre i propri limiti, e al tempo stesso i benefici a livello fisico che il CrossFit sa dare son davvero tanti e in tempi nettamente più brevi di tanti altri sport.

Con questo sistema di allenamento si impara a superare le difficoltà con un atteggiamento diverso e a raggiungere sempre più obiettivi a prescindere da quanto possa sembrare impossibile farlo.

Non solo all'interno box, come viene chiamato lo spazio dove



ci si allena, ma anche nella vita in generale, scoprendo un'energia nuova, mai conosciuta prima: fisicamente ma anche e soprattutto mentalmente.

La massa magra inizia a prendere il posto di quella grassa e tu puoi concederti di mangiare anche qualcosa in più del solito perchè tanto ci penseranno gli allenamenti a far fuori tutto.

**Mangiare è fondamentale per l'allenamento, il digiuno o le diete ferree sono infatti nemiche del CrossFit.**

Tutti si allenano poi in base alle proprie capacità, ai propri limiti

e ci si incoraggia a vicenda, sempre con massimo rispetto.

In una classe non capiterà mai di esser derisi se non si è in grado di portare a termine un esercizio, è molto più probabile che chi è più allenato faccia il tifo per gli altri.

**Marta Bulbarella**  
**Responsabile Palestra**  
**CrossFit Iron Kings**



# AVVISO di ASSEMBLEA

Si comunica a tutti i soci che è convocata la

## ASSEMBLEA ANNUALE 2017

il giorno **28 aprile 2017** nel palazzo comunale di Padova, presso la

### SALA PALADIN

in prima convocazione alle ore 16.00

in seconda convocazione alle ore 17.00

*con il seguente ordine del giorno*

1. approvazione del bilancio consuntivo dell'anno 2016;
2. approvazione del bilancio preventivo 2017;
3. rinnovo delle cariche sociali;
4. varie ed eventuali.

## **SEGRETERIA**

Si segnala a tutti gli iscritti che è in funzione la segreteria telefonica e, nel caso sia lasciato un messaggio, si verrà prontamente contattati

Per chi trovasse più comodo inviarcì e-mail ricordiamo il nostro indirizzo di posta elettronica

[segreteria@amicidellospedale.org](mailto:segreteria@amicidellospedale.org)

## **SITO WEB AMICI DELL'OSPEDALE**

cliccando su  
[www.amicidellospedale.org](http://www.amicidellospedale.org)  
troverete tutte le informazioni sulla nostra associazione;  
potrete leggere il nostro periodico via internet  
ed essere sempre aggiornati sulle nuove iniziative degli  
"Amici dell'Ospedale"

## **GIORNALE**

Coloro che ricevono il nostro quadrimestrale, BREVI dagli Amici dell'Ospedale, sono pregati di:  
- Comunicarci l'eventuale cambio di indirizzo,  
- Segnarci l'indirizzo di qualche persona cui lo possiamo inviare,  
- Avvertirci se non desiderano più riceverlo