



BREVI

dagli Amici dell'Ospedale

Periodico di informazione dell'associazione padovana donatori di sangue "AMICI DELL'OSPEDALE" - n° 28- I quadrimestre 2012
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 2012

...a pagina 3

- **Attività sociali:**
Basket...magie in piazza!!!

...a pagina 4

- **Grandi della storia**
Guglielmo Marconi

...a pagina 5 e 6



- **Salute&Benessere:**
Primavera, tempo di forma fisica

...a pagina 7



- **Comunicazioni e avvisi:**
Convocazione Assemblea 2012

...a pagina 8

IL 5 X MILLE

AGLI AMICI DELL'OSPEDALE

Anche quest'anno potete aiutarci decidendo di destinare il 5 per mille dell'Irpef alla nostra
Associazione

Anche quest'anno, nonostante le ristrettezze imposte dalla ormai famigerata "crisi", il Governo, bontà sua, ha deciso di prorogare quanto disposto dall'art. 1 della legge 23/12/2005, e, pertanto è possibile destinare una quota, pari al 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, che quest'anno sarà particolarmente vorace, venga devoluta direttamente ad un'organizzazione non lucrativa di utilità sociale (ONLUS), e ciò semplicemente indicandola quale beneficiaria all'atto della dichiarazione dei redditi.

È bene chiarire fin da subito che questa elargizione 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.

Quindi, qualora scegliate 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 obbiettivi.

A seconda dei modelli che compilate per la dichiarazione dei redditi - CUD 2011, 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"**:

Ricordate che non è necessario precisare il nome dell'Associazione, essendo sufficiente l'indicazione del codice fiscale.

La scelta di destinarci il 5 per mille sarebbe un ulteriore segnale che gli Amici dell'Ospedale sono sulla buona strada nel loro costante impegno nella diffusione della cultura della donazione di sangue e nelle iniziative di prevenzione per la tutela della salute dei nostri donatori, patrimonio di inestimabile valore per tutta la società.

Passiamo, ora, alle comunicazioni istituzionali: **il giorno 27 aprile 2012 è convocata l'assemblea ordinaria dei soci**, nell'ultima pagina troverete tutte le indicazioni sul luogo ora ed ordine del giorno. È superfluo dire che siete tutti caldamente invitati alla partecipazione.

In occasione dell'assemblea il Direttivo dell'associazione si complimenta con tutti gli amici dell'Ospedale per i notevoli risultati già raggiunti nel primo trimestre dell'anno.

Infatti, per quanto riguarda il numero di donazioni il trend è assolutamente positivo, veleggiando sopra quota 900, con un incremento di 60 donazioni rispetto al già ragguardevole risultato dello scorso anno; mentre in merito al numero di nuovi iscritti, si registrano 50 nuovi associati, con una proiezione a fine anno di 200 nuovi soci rispetto al totale di 158 del 2011.

Un grazie da parte del Direttivo a tutti gli Amici dell'Ospedale per l'impegno profuso. Un'ultima comunicazione: **il Direttivo invita tutti gli Amici dell'Ospedale a partecipare all'evento patrocinato dall'associazione che si svolgerà a Saccolongo il giorno 12 maggio prossimo (maggiori informazioni le troverete all'interno)**

C.F. 92114110288

Il Direttivo
Associazione "Amici dell'Ospedale"

FAC SIMILE PER LA DESTINAZIONE DEL 5 PER MILLE ALLE ONLUS

730 **MODELLO 730-1bis redditi 2011**
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)

COGNOME (per le donne indicare il cognome da nubile) NOME SESSO (M o F)

DATI ANAGRAFICI 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

Codice fiscale del beneficiario **92114110288**

Finanziamento della ricerca scientifica e della università

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

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
2012

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

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

Finanziamento della ricerca scientifica e della università

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Finanziamento della ricerca sanitaria

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 2012

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:

1. Visite Oculistiche

2. Ricerca del sangue occulto

3. Pap-Test su strato sottile

4. Test-HPV

5. Mammografia

6. Ecografia mammaria

7. Visita Senologica

1. Visite Dermatologiche

8. Determinazione del P.S.A.

9. Esame urine completo

10. Consulenza Fisioterapia

11. Visita per rinnovo patente

12. Visita Dentistica

13. Pulizia cavo orale

Per chi volesse dare un sostegno finanziario alle attività degli **Amici dell'Ospedale** è possibile fare un versamento nel nostro conto corrente postale: Codice IBAN IT 68 S 076 0112 1000 0006 2184791

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:

via Dondi dell'Orologio, 19 - 35100 Padova

Grafica: Vanda Dimattia

Stampa:

Tipografia Editrice La Garangola s.a.s.
via Montona, 5 Padova

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

Per Contattarci: Tel e Fax 049 8765156
e-mail: amicidellospedale@libero.it

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 iu 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

Basket... magie in piazza!!!



www.amicidellospedale.org



www.xfactorviaggi.it

*L'Associazione Donatori di Sangue
"AMICI DELL'OSPEDALE"*

in collaborazione con il Comune di Saccolongo

Presenta:

**SABATO 12 MAGGIO 2012 PRESSO
LA PALESTRA COMUNALE DI SACCOLONGO
ALLE ORE 17.00**

Padova Millennium Basket

www.millenniumbasket.com



Canestro Solidale:

*ORE 20.00 Cena di beneficenza presso il patronato della
chiesa S. Maria Assunta di Saccolongo*

*La manifestazione sarà allietata da buona musica
e dal Fantamagico "Giulio"*

Info e prenotazioni

Alessandro 334 6671041

Luca 334 6294102

Antonio 334 6671208

Con questo numero di BREVI inizia un modesto contributo ai GRANDI della Storia e come le loro scoperte siano state di aiuto ad altri, un breve viaggio in collaborazione con i nostri amici dell'associazione "Gruppo Radio Piovese", a firma del nostro presidente Dario Spinello.

GUGLIELMO MARCONI

(Bologna, 25/04/1874 - Roma, 20 luglio 1937)

Guglielmo Marconi è considerato senza dubbio universalmente il padre della **Radio**, anche se è corretto chiarire che esperimenti sulla trasmissione delle onde elettromagnetiche erano già stati effettuati da **Hertz** nel laboratorio della sua Università di Karlsruhe, ma a distanza di qualche metro, oltre al fatto che **Hertz** non diede mai ad essi alcuna importanza nè ne cercò alcuna applicazione concreta.

Lo stesso deve dirsi per **Nikola Tesla** che pure fece esperimenti, spesso segreti e misteriosi sull'argomento senza però mai ufficializzarli ed **Edison**, quasi in contemporanea fece lo stesso.

Soltanto l'esperimento di **Marconi**, però, portò indubbiamente allo sviluppo della Telegrafia senza fili, come agli inizi si chiamava la **Radio**.

Guglielmo Marconi era figlio di un proprietario terriero bolognese che, vedovo, in seconde nozze aveva sposato una donna irlandese di religione protestante.

Guglielmo era nato dal secondo matrimonio e sua madre si chiamava Annie Jameson, era figlia di un distillatore di whiskey irlandese.



Guglielmo Marconi



Heinrich Rudolf Hertz

HEINRICH RUDOLF HERTZ

(Amburgo, 22/02/1857 - Bonn, 01/01/1894)

Hertz era un professore dell'Università di Karlsruhe dove tenne una serie di esperimenti che alla luce delle 4 equazioni scritte da **Maxwell** dimostrarono l'esistenza delle onde elettromagnetiche.

In un angolo del laboratorio dell'Università produsse onde elettromagnetiche utilizzando appunto degli oscillatori di Hertz che da lui presero il nome, costituiti da rocchetti di Rumckorff con due sfere metalliche alle estremità di due stili collegati alle estremità dei fili della bobina con il compito di antenne trasmettenti che da lui presero il nome di **Antenne Hertziane**.

Gli esperimenti da lui effettuati riguardarono molteplici aspetti della propagazione delle onde: **riflessione, rifrazione, polarizzazione, interferenza e velocità**.

Non si rese mai conto però delle prospettive tecniche e sociali della scoperta da lui effettuata, né gli diede mai alcuna importanza al di fuori di una semplice verifica sperimentale che la teoria di **Maxwell** fosse esatta e che le onde, invisibili, esistessero realmente.

A cosa potessero servire non ci pensò mai, per questo il merito dell'invenzione della **Radio** va invece a **Marconi** che ne comprese l'utilità sociale e tecnica e costruì intere stazioni radiotrasmettenti in tutto il mondo per il vantaggio di tutto il genere umano.

Si deve a **Hertz** anche la scoperta dell'effetto fotoelettrico che però fu approfondito da **Einstein** che per questa scoperta ottenne il premio **Nobel**.

NIKOLA TESLA

(Smilijan, 10/07/1856 - New York, 07/01/1943)

Tesla, di origine serba, nasce in Dalmazia, molto studioso sin da ragazzo, al punto da studiare 19 ore al giorno e dormire solo due ore.

Era un personaggio assolutamente diverso da tutti gli altri uomini, in quanto gli si attribuiscono poteri decisamente paranormali.

Pare che sentisse al buio la presenza di oggetti nell'etere, che fosse soggetto a sensazioni misteriose di tipo psicologico ed a presenze immateriali

Fu soggetto tutta la vita a misteriose emicranie e lampi di luce che lo tormentavano.

Fautore dell'esistenza dell'**etere** cui attribuiva potere di sostanza energetica che riempie tutto l'universo e da cui si può trarre **energia gratuita**.

Inventò la **corrente alternata** dimostrandone tutti i vantaggi nella trasmissione dell'**energia elettrica** a distanza.

Inventò anche il motore in corrente alternata il cui brevetto cedette a Westinghouse che lo produsse in migliaia di esemplari.

Creò grandissimi generatori di energia

elettrica in grado di mandare impulsi di corrente sottoterra o via etere senza bisogno di fili elettrici

Era capace di studiare tutto un intero progetto senza mettere niente per iscritto, ma solo tenendo tutto nella sua mente.

Fece esperimenti di trasmissione delle **onde elettromagnetiche** prima di **Marconi** cui contestò sempre il primato di invenzione della **Radio**.

Lavorò insieme ad **Edison** nella sua Azienda in America e spesso entrò in conflitto con lui.

Molto orgoglioso al punto da rifiutare per ben due volte il premio Nobel perché prima era stato dato a **Marconi** invece che a lui o un'altra volta perché avrebbe dovuto accettarlo in coppia con **Edison**, mentre l'inventore era solo lui.

Nonostante l'immensa ingegnoseria ed il grande numero di importanti invenzioni, Tesla fu un uomo molto singolare, infatti non si sposò mai.

La genialità di Tesla, inventore della corrente alternata e quindi della di-

tribuzione dell'energia elettrica nelle case private, in parte anche della radio, della televisione e del radar.



Nikola Tesla

THOMAS ALVA EDISON

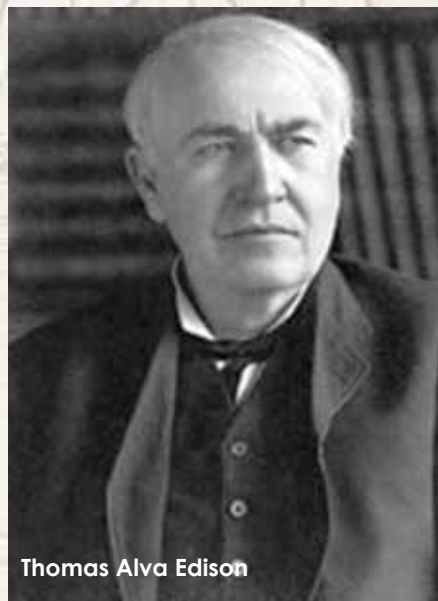
(Milan, 11/02/1847 - West Orange, 18/10/1931)

Edison è un inventore americano molto famoso per l'importanza di alcune delle sue invenzioni che furono alquanto numerose.

Proveniente da una famiglia molto povera che non gli consentì di studiare da ragazzo, fu presto costretto ad arrangiarsi per sopravvivere facendo i mestieri più disparati e più avventurosi. Fece lo strillone vendendo giornali sui treni, ma essendo molto ingegnoso, aveva attrezzato il vagone ferroviario a laboratorio per le sue ricerche e per un malaugurato incidente prese fuoco facendogli perdere il posto di lavoro

Ritrovò la possibilità di lavorare però perché, animo molto generoso, salvò la vita al figlio del capostazione che gli fu per questo riconoscente.

Lo fa lavorare alla telescrivente dove **Edison** che è un vero vulcano di idee, inventa un meccanismo per la ritrasmissione automatica dei messaggi telegrafici invenzione



Thomas Alva Edison

che gli consentì di guadagnare costruendo quel laboratorio che era il suo sogno che e che fu un vero e

proprio crogiolo di invenzioni. Inventò il **fonografo**, il **microfono a carbone**, la **lampadina**, e tanti altri dispositivi utilizzando astutamente la collaborazione di tanti altri geni come lui e che gli consentirono di attivare una grossa azienda che divenne famosa nel mondo

Le **lampadine Edison** da lui costruite o da altri con il suo brevetto riempirono di luce le più grandi metropoli di tutta la terra.



PRIMAVERA TEMPO DI FORMA FISICA

Alcuni utili consigli per rimettersi in forma dopo l'inverno

Siamo a marzo e già sembra di essere alle porte dell'estate. Certo, il sole e le temperature calde, soprattutto dopo un febbraio da brividi, ci mettono di buon umore, ma non appena ci guardiamo allo specchio per vedere come ci stanno i capi primaverili, quasi ci prende un colpo nel vedere come ci tirano da tutte le parti, sempre che ci riesca di indossarli!

Allora, come ogni primavera cerchiamo disperatamente un rimedio miracoloso che ci faccia perdere quei rotolini di ciccia che, tra Natale e Pasqua, hanno trovato una così accogliente sistemazione. Del resto l'aumento delle ore di luce, anche grazie all'ora legale, stimola il nostro orologio biologico, invogliandoci ad una maggiore attività dopo i mesi freddi, nei quali, per ragioni atmosferiche, eravamo maggiormente portati al risparmio energetico più che al suo dispendio. Allora sarebbe veramente un'occasione sprecata il non approfittare di questa nostra buona predisposizione per rimmetterci in forma!

Per prima cosa bisogna subito dire che è assolutamente inutile affannarsi a mettere in pratica le ricette miracolose trovate in qualche rivista di gossip, o a vere degli intrugli dagli effetti mirabolanti. L'unica vera ricetta è quella di abbinare ad un corretto regime alimentare una costante attività fisica; con l'avvertenza che se si tratta di perdere giusto quei rotolini di ciccia, che improvvisamente vi sembrano così antiestetici, vi basta un certificato del vostro medico di base che attesti la vostra sana e (*soprattutto*) robusta corporatura.

Al contrario, in caso di situazioni di vera e propria obesità, è sempre necessaria la supervisione di un medico per qualsiasi attività o regime alimentare intendiate seguire.

Qualche indicazione di base: **il primo punto imprescindibile, ma fatalmente sottovalutato, è che per perdere peso è necessario introdurre nel nostro organismo meno calorie di quante se ne assumano, ovvero consumarne di più.**



Dal momento che non ci si può affamare, e neppure ridurre a pezzi con un'attività fisica troppo intensa, è bene agire su entrambi i fronti. Infatti, non serve a niente seguire un regime alimentare da asceta per 6 mesi.

I muscoli, a differenza del grasso, sono un tessuto molto vitale, che si rinnova in continuazione; non a caso, per quanto riguarda la "ciccia", si parla di "riserve di grasso" per indicare proprio il fatto che l'adipe è strutturato per rimanere ben immagazzinato, purtroppo per noi.

Il tessuto muscolare ha richieste metaboliche quasi dieci volte superiori rispetto al tessuto adiposo, pertanto, l'incremento della massa muscolare porta necessariamente ad un innalzamento del metabolismo basale.

È per questo motivo che molti di noi hanno sperimentato il fastidioso effetto elastico: 6 mesi a dieta ferrea e dopo 3 mesi di ritorno ad un regime normale quasi abbiamo ripreso tutti i chili persi! Se il grasso non viene sostituito da tessuto muscolare, una volta che riprenderemo a mangiare normalmente, anche senza lasciarci andare ad eccessi alimentari, riacquisteremo tutto il peso perso. Allora non c'è niente di meglio che abbinare ad una sana attività all'aria aperta, sedute mirate in palestra, magari per



stimolare la muscolatura nei punti giusti.

Gli esperti del settore ci dicono che sono consigliabili tre sedute settimanali di attività fisica. Ogni seduta dovrà iniziare con una fase di riscaldamento e finire con lo stretching. È preferibile iniziare con la tonificazione delle grandi masse muscolari del tronco e degli arti superiori ed inferiori, magari aiutandosi con dei pesi. Questo perché durante la pesistica il nostro corpo utilizza il **glicogeno**, per trasformarlo in "carburante", e quando si passa all'attività aerobica, l'organismo, avendo meno zuccheri da consumare, si rivolge alla nostra riserva di grasso per produrre energia. Un ultimo consiglio a riguardo: per ottenere degli effetti sul fronte del dimagrimento e della tonificazione conta il carico che si solleva complessivamente, non la portata del singolo peso sollevato. In sostanza con meno chili caricati sul bilanciere si faranno più ripetizioni con tempi di recupero inferiori rispetto a carichi importanti, ma eseguiti poche volte.

Il *fitness*, in genere, può essere definito in molte differenti maniere. Per alcuni può significare un giro di vita snello; per altri potrebbe essere la capacità di sollevare alla panca un bilanciere pari al proprio peso, per altri ancora potrebbe significare un generale senso di benessere. Quando si pensa al *fitness*, bisogna però avere sempre ben chiaro il quadro generale: non si tratta soltanto di forza, resistenza o massa grassa, ma di una combinazione di tutti questi elementi. Si può avere forza ma non resistenza, oppure resistenza ma possedere poca flessibilità. **Quindi l'obiettivo è di raggiungere il giusto equilibrio.** Un ultimo consiglio: qualsiasi attività di carattere sportivo decida di svolgere, l'importante è il vostro programma di allenamento sia sfilato in base alle vostre necessità ed alle vostre preferenze. Solo la piena soddisfazione, infatti, può portare al risultato di praticare con costanza l'esercizio fisico; costanza che è fondamentale per l'ottenimento dei risultati che vi siete prefissati. E ricordatevi che l'inizio sarà sempre difficile da superare: molta fatica e pochi risultati. Solo con la perseveranza olierete quel meccanismo perfetto che è il vostro corpo, riscoprendo il piacere del movimento, in un ritrovato stato di forma che vi spingerà a continuare, senza esagerare, anche quando, passata l'estate, tornerà il periodo dell'anno durante il quale siete soliti andare in letargo.

AVVISO di ASSEMBLEA

Si comunica a tutti i soci che è convocata la

ASSEMBLEA ANNUALE 2012

il giorno **27 aprile 2012** nel palazzo comunale di Padova, presso la

SALA degli ANZIANI

in prima convocazione alle ore 17.00
in seconda convocazione alle ore 18.00

con il seguente ordine del giorno

1. presentazione del bilancio morale dell'anno 2011;
2. approvazione del bilancio consuntivo 2011;
3. approvazione del bilancio preventivo 2012;
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 inviarci e-mail, ricordiamo il nostro indirizzo di posta elettronica:

amicidellospedale@libero.it .

SITO WEB

AMICI

DELL'OSPEDALE

Cliccando su
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 trimestrale, 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.

Per contattarci:
Tel. e Fax 049 8765156