

**novembre-dicembre 2025**

(giornalino stampato in proprio presso la sede dell'associazione)

**News n. 30**

redazione: Marco Delmonego, Johann Nussbaumer, Giorgio Ballarin, Mauro Fratucello

**Vi ricordiamo che riprende presso la ns sede il servizio, gratuito, di misurazione della pressione arteriosa e con il seguente calendario:**

### ANNO 2025/2026

<b>Martedì</b>	<b>11 novembre 2025</b>	<b>Dalle 10.00 alle 12.00</b>
<b>Martedì</b>	<b>09 dicembre 2025</b>	<b>Dalle 10.00 alle 12.00</b>
<b>Martedì</b>	<b>13 gennaio 2026</b>	<b>Dalle 10.00 alle 12.00</b>
<b>Martedì</b>	<b>03 febbraio 2026</b>	<b>Dalle 10.00 alle 12.00</b>
<b>Martedì</b>	<b>da concordare</b>	<b>Dalle 10.00 alle 12.00</b>
<b>Martedì</b>	<b>da concordare</b>	<b>Dalle 10.00 alle 12.00</b>
<b>Martedì</b>	<b>da concordare</b>	<b>Dalle 10.00 alle 12.00</b>
<b>Martedì</b>	<b>da concordare</b>	<b>Dalle 10.00 alle 12.00</b>
<b>Martedì</b>	<b>da concordare</b>	<b>Dalle 10.00 alle 12.00</b>



**L'ipertensione** non dà sintomi fino a quando non compaiono complicanze cardiovascolari. E' purtroppo dimostrato che rappresenta una delle principali cause di rischio per infarto del miocardio, scompenso cardiaco, ictus cerebrale e malattie renali. Poiché le malattie ischemiche sono la prima causa di morte al mondo è importantissimo controllare i livelli di pressione sistolica con una certa regolarità.

**Vi ricordiamo che sono sempre attive le seguenti iniziative (e molte altre ancora):**

**> CONSULENZA INDIVIDUALE O IN PICCOLI GRUPPI PER UN USO CORETTO DEL PROPRIO SMARTPHONE (CELLULARE) E DEL PC (PERSONAL COMPUTER).**

ogni mercoledì mattina presso la sede dell'ADA dalle ore 09.30 alle 12.00 e su prenotazione telefonando al n. della ns segreteria 0471-923075.

**> GIOCO DEL BURRACO**

ogni lunedì pomeriggio presso la sede dell'ADA dalle ore 14.30 alle ore 17.30.

**> SERVIZIO DI BIBLIOTECA**

ogni mercoledì mattina presso la sede dell'associazione. Servizio a disposizione per i soli soci con consegna anche a domicilio dei vari testi disponibili. All'entrata della sede dell'associazione vi è un punto libri in regalo.

**> CORSI DI GINNASTICA DOLCE**

ogni martedì mattina dalle 09.00 alle 12.00 e il venerdì mattina dalle 10.00 alle 12.00 presso gli spazi della sede in via Torino 70/A. E' necessaria l'iscrizione.

**> SPORTELLO INFORMATICO DI CONSULENZA PER ATTIVARE LO SPID E DI PRENOTAZIONE ONLINE CON GLI SPORTELLI DELL'AMMINISTRAZIONE PUBBLICA**

per accedere ai vari servizi della pubblica amministrazione, per chiedere un appuntamento, cambi di residenza o altro. Tutte le mattine dalle ore 09.30 alle 12.00..

**> BANCO ALIMENTARE**

in collaborazione con la rete FoodNetBz per la distribuzione di pacchi alimentari a famiglie o a persone singole in situazione di disagio economico (segnalate dai ns patronati o da servizi preposti).

**> CONFERENZE A TEMA E INCONTRI INFORMATIVI PER I CITTADINI**

presso la sede dell'associazione e su argomenti di carattere socio-sanitario, sui servizi territoriali a disposizione delle persone anziane o su temi di interesse generale o culturale.



**Passa presso la nostra sede  
in via Torino 70/a per  
prendere visione di tutte le  
iniziativa che offriamo ai  
cittadini anziani (e non solo)  
della nostra città.**