VerdEtà

LA RIVISTA PER I SOCI CHE TI INFORMA E TI CONSIGLIA

N° 110 | Bimestrale | Ottobre 2026

SANITÀ: PROPOSTE NON SOLO LAMENTAZIONI

IL DIRITTO DEGLI ANZIANI AI SERVIZI

CONTRO LE FRODI IL NOSTRO VADEMECUM

CNA Pensionati

Edizioni CNA
Sede ed amministrazione
Piazza Mariano Armellini, 9A - 00162 Roma
Tel. 06441881 - 0644188800
www.pensionati.cna.it

Direttore responsabile
Pietro Romano
(romano@cna.it)

Direttore Editoriale
Mario Pagani
(verdeta@cna.it)

Redazione
Coordinamento Livia Pandolfi

Comitato di redazione
Mario Pagani, Lorenzo Marchetti, Pietro Romano, Livia Pandolfi, Susanna Bernardini, Maria Rosa Battan, Andrea Battistoni, Alessio Crocini, Mario Filippello, Sergio Giacchi, Antonio Licchetta, Antonio Mecca, Elena Pezzetta, Maria Francesca Picchio.

Progettazione grafica e impaginazione
Tiziana Barone (Albavision Srl)
www.albavision.eu - info@albavision.it
Photo Editor: Adolfo Brunacci (Albavision Srl)

Stampa: Postel SpA
Via Campobello 43 - 00071 Pomezia (RM)

Registrazione presso il Tribunale di Roma n° 405/2006 dell'08/11/2006

Di questo numero sono state diffuse 204.738 copie

PAGINATRE

Care lettrici,
cari lettori,

questo numero di Verdetà si apre con un contributo del Prof. Borgonovi, col quale da anni condividiamo la realizzazione del nostro Osservatorio sul Sistema di Tutela della Salute per gli Anziani.

Un contributo che prende spunto da una riflessione condivisa da un gruppo di accademici, professionisti e manager della Sanità sulle possibili direttrici da intraprendere per sostenere un rinnovato Sistema sanitario nazionale che sia sì sostenibile, ma senza mettere in discussione due aspetti fondamentali: l'accessibilità e l'equità.

Occorre prendere atto degli effetti delle dinamiche demografiche: si vive più a lungo, ma spesso convivendo con patologie che si affrontano meglio che in passato anche grazie ai progressi della medicina, ma questo genera bisogni crescenti, per affrontare i quali è necessario resettare il nostro Ssn, partendo dal presupposto che a bisogni diversi occorre rispondere con la messa in campo di servizi diversi.

Sottolineo altresì un passaggio sul tema dell'assistenza territoriale, che nel documento viene declinata come assistenza di prossimità e stabilità relazionale. Non aiuta di certo la proliferazione di strutture e strumenti disomogenei sul territorio, peraltro spesso identificati con acronimi incomprensibili, e non sostenuti da una efficace attività informativa. Su questi aspetti avremo modo di ritornare con la presentazione della prossima edizione dell'Osservatorio, in occasione dell'Assemblea di fine anno.

Sugli aspetti di disomogeneità territoriale interviene anche il Prof. Ciarini nel rappresentare le prime risultanze di un'indagine da noi promossa per verificare quali siano i servizi sociali disponibili per gli anziani nelle diverse aree del Paese.

Parliamo di servizi in senso lato, e quindi non solo assistenza, ma anche benessere e tempo libero. Gli attori principali sono Comuni e Regioni, di conseguenza le differenze sono davvero marcate, con debolezze più evidenti nei piccoli comuni e nelle aree interne.

Nei prossimi mesi avremo modo di approfondire meglio questi dati e cercare conseguentemente di individuare possibili iniziative a sostegno di azioni volte a favorire il benessere delle persone, quale che sia l'età anagrafica.

Mario Pagani

Segretario Nazionale CNA Pensionati

Iniziative che non sono certo mancate in questi anni sul tema delle truffe: incontri di sensibilizzazione, spesso con le Forze dell'Ordine, redazione e somministrazione di veri propri manuali, eppure questo fenomeno continua a crescere: si parla di diverse decine di milioni euro, e al solito con una regia in capo a organizzazioni criminali italiane.

Nel suo articolo, Lucia de Grimani, oltre a delineare alcune delle modalità con cui avvengono questi raggiri, ci segnala alcuni comportamenti utili, partendo da un assunto tutt'altro che scontato: caderci non significa essere distratti, ma essere umani. E di conseguenza ci indica alcune reazioni che poggiano sulla bontà delle relazioni, fidandosi di chi quella fiducia se la merita.

Vado a chiudere con qualcosa di più leggero. Mariarosa Battan ci riporta tutti indietro nel tempo, alle festicciole a casa accompagnate da un po' di musica e da molta voglia di prime esperienze; mi pare di poter dire che fortunatamente ancora oggi molte sono le occasioni in cui i giovani grazie alla musica trovano occasioni di socializzazione: ecco i tempi passano, ma alcune forme d'arte, la musica forse più di altre, continuano a rappresentare una fondamentale forma di incontro tra le persone, salvaguardiamole.

Buona lettura…

SOMMARIO

01
SANITÀ
Proposte, non solo lamentazioni
PAGINA 6

02
L'INDAGINE
Il diritto degli anziani ai servizi
PAGINA 10

03
TECNOLOGIA
Attenti alle frodi
PAGINA 14

04
STAGIONI
L'autunno tra realtà e banalità
PAGINA 18

9
DIETOLOGIA
Integratori, i pro e i contro
PAGINA 30

10
GERIATRIA
Sviluppare i muscoli a 70 anni
PAGINA 31

11
PSICOLOGIA
Così l'hobby diventa un dono
PAGINA 32

12
FITOTERAPIA
La natura contro i dolori
PAGINA 33

05
ATTUALITA'
L'Italia dei detective
PAGINA 20

06
CURIOSITA'
Così un monaco del '200 ci aiuta a vedere più chiaro
PAGINA 24

07
IL RITRATTO
Azzola, le conquiste vanno difese
PAGINA 26

08
LA MEMORIA
La musica dell'anima
PAGINA 28

13
VETERINARIA
Animali, compagni di vita
PAGINA 34

14
TERRITORI
Iniziative notizie progetti
PAGINE 35/45

15
RELAX
Enigmistica e consiglio di lettura
PAGINE 46/48

16
IL VIAGGIO
Alla ricerca dell'Italia meno nota
PAGINA 49

01

Sanità: proposte, non solo lamentazioni

IN PRIMO PIANO

ELIO BORGONOVI*

Gli stranieri che hanno problemi di salute in Italia trovano prestazioni, spesso gratuite se in pronto soccorso per questioni gravi, o comunque a costi molto contenuti che non hanno uguali in altri Paesi. In generale fanno questo commento: voi vi lamentate, ma tenetevi stretto questo Servizio Sanitario Nazionale. Ciò non vuol dire che non vi siano problemi anche significativi, quali sono le lunghe liste di attesa, le difficoltà per l'assistenza a lungo degenti, medici di medicina generale che molto spesso non visitano a casa, tempi lunghi passati in pronto soccorso.

Assumendo la cultura secondo cui chi osserva le cose che non vanno deve anche preoccuparsi di fare proposte, un gruppo di accademici, di professionisti e manager del Ssn ha elaborato una proposta denominata "idee nuove per un servizio sanitario equo e sostenibile". La logica di questa proposta può essere riassunta in questi termini: il contesto economico e sociale nel quale va declinato l'Articolo 32 della Costituzione è profondamente cambiato in positivo poiché il progresso delle conoscenze scientifiche e tecnologiche ha consentito di allungare l'aspettativa di vita e di affrontare con successo patologie e condizioni di salute gravi e severe. Da questi effetti positivi deriva anche la principale criticità del sistema dei servizi della salute che, oltre alle patologie acute, deve e dovrà sempre più prendersi cura di condizioni di cronicità e disabilità, mentre sarà sempre più difficile adeguare le risorse finanziarie pubbliche-private, in quanto i sistemi di welfare europei sono e saranno sempre più sotto pressione a causa delle dinamiche demografiche, con molti anziani e pochi giovani, come evidenziato dai dati Istat usciti il 31 di agosto.

La proposta si articola in 21 grandi tematiche, tra le quali ho scelto quelle che ritengo di maggiore interesse per i soci di CNA Pensionati.

In primo luogo, il tema delle equità

e delle accessibilità esplicitato nei seguenti termini: il Ssn promuove la tutela della salute secondo il principio di equità intesa come servizi diversi per bisogni diversi, tramite una stratificazione della popolazione per gruppi omogenei di patologie acute, condizioni di cronicità e disabilità e livello di literacy sanitaria e conseguente propensione all'aderenza alle terapie e ai percorsi di cura.

L'equità viene perseguita tramite interventi finalizzati a individuare in modo tempestivo e precoce anche i bisogni sociosanitari non esplicitati, ridurre la variabilità di consumi sanitari non correlati a differenze di carattere epidemiologico e di struttura della popolazione e evitare complicanze che riducono l'accessibilità ai servizi.

In relazione alla numerosità, severità delle condizioni di salute e alle caratteristiche dei territori di riferimento, delle competenze, delle infrastrutture digitali e dei sistemi di trasporti pubblici e privati, vengono definiti il finanziamento e la rete dei servizi. Tramite modelli organizzativi a rete, la mobilità dei professionisti e l'uso di tecnologie da remoto sono garantite ad ogni territorio le competenze professionali e la qualità dei servizi appropriati con l'obiettivo di aumentare l'efficacia e l'equità delle cure e ridurre la mobilità intra e inter-regionale impropria, pur nel rispetto della libertà di scelta del cittadino.

In secondo luogo, il tema dell'assistenza territoriale, delle cure primarie, che si è preferito definire assistenza di prossimità e stabilità relazionale: la prossimità e la relativa stabilità relazionale è garantita dal setting di cura responsabile della presa in carico del cittadino, a seconda delle sue condizioni di salute, potendo variare dal distretto, alla casa di comunità, a una Unità operativa ospedaliera o

a un dipartimento specialistico territoriale.

Il Ssn garantisce un professionista stabile di riferimento per il paziente soprattutto per condizioni di cronicità, di fragilità e non autosufficienza e per condizioni che richiedono lunghi trattamenti. Il professionista di riferimento può essere un medico, un infermiere, un riabilitatore o altro professionista della sanità a seconda delle condizioni e del percorso. Quando possibile il professionista di riferimento è scelto dal paziente stesso. La stabilità della relazione permette la costruzione di un rapporto di cura basato sulla conoscenza e l'accumularsi di fiducia reciproca, la capacità di contestualizzare diagnosi e terapie alle competenze sanitarie e alla rete sociale della persona, risultando quindi strutturalmente più efficiente, più efficace e più umano. La stabilità relazionale e l'accumulo di fiducia favoriscono l'adozione di logiche di servizio multicanale, che miscelano prestazioni in presenza e da remoto.

L'accessibilità ai servizi di diverso livello viene offerta secondo la logica della multicanalità sincrona e asincrona valorizzando tutti gli strumenti e le piattaforme disponibili: de visu, totem in situ, telefono, whatsapp, APP, piattaforme web based.

L'uso dei diversi canali deve considerare le conoscenze e le competenze dei diversi gruppi di destinatari e deve essere diversificato sulla base dei bisogni, della cultura e degli stili comunicativi. Il paziente ha il diritto di indicare il canale che preferisce utilizzare per tipologia di servizio o fase del processo di cura. La multicanalità è garantita dal ricorso a tecnologie che consentono:

- un veloce, facile e sicuro accesso alle informazioni da parte dei professionisti e dei pazienti;
- il combinarsi di momenti di interazioni in presenza e a distanza sincrona e asincrona tali da valorizzare la dimensione relazionale e il rapporto fiduciario.

L'assistenza di prossimità viene garantita anche dalla riorganizzazione del sistema di cure primarie della medicina generale, della pediatria di libera scelta e dai Medici dell'assistenza primaria. La coerenza con la programmazione aziendale è perseguita tramite: contratti di risultato per gruppi di medici associati, budget globali di salute per la popolazione assistita, target di outcome clinici e organizzativi, reporting trimestrale e audit annuali, sistemi di incentivi collegati alla performance.

A questi due grandi blocchi si aggiungono temi altrettanto significativi quali: Finalità del sistema dei servizi della salute; Universalismo; Umanizzazione, partecipazione e coinvolgimento; LEA, tassi di copertura dei bisogni e finanziamento; L'approccio One Health ai determinanti di salute; Long-Term-Care (LTC); Sanità di iniziativa e distretti, che potranno essere presentati in futuri contributi.

** Presidente onorario CeRGAS SDA Bocconi*

Inserisci Nome e Cognome
Attiva la videocamera
Videocamera non trovata
Allega il documento d'identità
Upload non riuscito
Inserisci la p**sword
Password non corretta
La password deve contenere caratteri speciali
Sessione scaduta
Chiedi aiuto

C'è la burocrazia digitale
e poi c'è il CAF CNA.
Il Centro di assistenza fiscale **dal volto umano**

CAF CNA Centro Assistenza Fiscale
Nel tuo interesse. Sicuro
www.caf.cna.it

02

Il diritto ai servizi dipende troppo dal luogo in cui si vive

ANDREA CIARINI*

L'invecchiamento della popolazione costituisce una delle trasformazioni sociali più rilevanti del nostro tempo. La crescita della longevità aumenta la domanda di assistenza e di servizi sociosanitari, ma apre anche nuove possibilità di partecipazione, socialità e valorizzazione delle competenze delle persone anziane. Da questa prospettiva ha preso le mosse la nuova indagine di CNA Pensionati 2026 di cui qui diamo una anticipazione. L'obiettivo è verificare in quale misura gli interventi sociali richiesti dagli anziani siano realmente disponibili nei diversi territori, chi li eroghi e quali differenze esistano tra regioni e aree del Paese. La ricerca considera l'assistenza domiciliare e sociosanitaria, ma guarda anche ai servizi per il benessere, il tempo libero, la socializzazione e la partecipazione civica. In altri termini, prova a misurare la distanza tra ciò di cui le persone anziane dichiarano di avere bisogno e ciò che il welfare locale è concretamente in grado di offrire.

Il quadro che emerge è fortemente differenziato. In alcune parti d'Italia l'invecchiamento è accompagnato da una rete relativamente strutturata di assistenza domiciliare, strutture residenziali, servizi sociosanitari e organizzazioni del terzo settore. In altre, invece, gli anziani e le loro famiglie devono fare affidamento soprattutto sulle proprie risorse, sulla disponibilità dei parenti e, quando le condizioni economiche lo permettono, sull'acquisto privato di prestazioni. Il diritto all'assistenza continua così a dipendere in misura eccessiva dal Comune e dalla Regione in cui si vive. Non siamo di fronte a semplici differenze organizzative, ma a vere disuguaglianze nella possibilità di ricevere aiuto, mantenere l'autonomia e affrontare la fragilità e la non autosufficienza. Nel 2022 la spesa

dei Comuni italiani per interventi e servizi sociali ammontava complessivamente a circa 9 miliardi di euro. Di questa somma, poco più di 1,3 miliardi erano destinati agli anziani: il 14,8% della spesa sociale complessiva. Famiglie e minori assorbivano il 37,3%, mentre il 27,5% era rivolto alle persone con disabilità. Naturalmente, non si tratta di contrapporre categorie di cittadini e bisogni sociali tra loro. La protezione dei minori e il sostegno alle persone con disabilità sono essenziali. Il dato segnala tuttavia una difficoltà strutturale: in un paese attraversato da un rapido invecchiamento demografico, il sistema dei servizi sociali territoriali non sembra ancora pienamente attrezzato per rispondere alla crescita dei bisogni legati alla longevità.

Anche la distribuzione territoriale della spesa è fortemente diseguale. La quota destinata agli anziani varia dal 6,6% del Molise al 66,6% della Valle d'Aosta, a fronte di una media nazionale del 14,8%. Differenze così ampie non possono essere spiegate soltanto dalla diversa struttura demografica delle regioni. Contano la storia dei sistemi locali di welfare, le scelte politiche compiute nel tempo, la capacità amministrativa degli enti locali e la presenza di soggetti pubblici, associativi e cooperativi in grado di progettare ed erogare interventi. Le disuguaglianze non riguardano soltanto la quantità delle risorse disponibili, ma anche la copertura effettiva dei servizi. L'assistenza domiciliare socioassistenziale è presente nell'85,4% dei Comuni italiani, mentre quella integrata con i servizi sanitari raggiunge appena il 38%. Voucher, assegni di cura e buoni sociosanitari sono disponibili nel 49,6% dei Comuni e le strutture residenziali nel 67,8%. Il dato sull'assistenza domiciliare integrata è particolarmente significativo: mostra quanto sia ancora difficile mettere in comunicazione intervento sociale e cure sanitarie, proprio quando l'avanzare dell'età rende più frequente la compresenza di bisogni diversi.

Il divario territoriale appare ancora più netto osservando le macroaree. Le strutture residenziali sono presenti nel 91,8% dei Comuni del Nord-est, ma soltanto nel 37,1% di quelli delle Isole. Voucher, assegni di cura e buoni sociosanitari raggiungono il 73,6% dei Comuni del Nord-ovest e appena il 14,6% di quelli insulari. Due persone con lo stesso grado di fragilità possono quindi ricevere risposte molto differenti a seconda del luogo di residenza. Una parte rilevante delle risorse rivolte

agli anziani finanzia interventi e servizi. Nel 2022 questa componente rappresentava il 46,2% della spesa sociale dell'area anziani, mentre il 25,8% era costituito da trasferimenti monetari e il 27,9% dalla spesa per strutture. Nell'ambito degli interventi, oltre tre quarti delle risorse erano indirizzati all'assistenza domiciliare. È un orientamento importante. La grande maggioranza delle persone desidera continuare a vivere nella propria abitazione e nel proprio quartiere anche quando cominciano a manifestarsi difficoltà fisiche, sanitarie o relazionali. La domiciliarità, tuttavia, non coincide con la semplice permanenza in casa. Rimanere nella propria abitazione senza ricevere un sostegno adeguato può tradursi in isolamento, insicurezza e sovraccarico per i familiari. Una vera politica della domiciliarità richiede una combinazione di prestazioni: assistenza personale, cure sanitarie, consegna dei pasti, trasporto sociale, teleassistenza, adattamento degli alloggi e sostegno a chi presta quotidianamente cura. A tale proposito, l'indagine mostra che, nella spesa per assistenza domiciliare, la voce più consistente è quella socioassistenziale, seguita dai voucher e dagli assegni di cura.

Questi dati rivelano un limite dell'impostazione tradizionale delle politiche per la terza età: l'anziano viene preso in considerazione soprattutto quando diventa fragile o non autosufficiente. Manca spesso una politica preventiva, orientata a mantenere più a lungo autonomia, relazioni sociali, mobilità e partecipazione. Ancora modesta è, ad esempio, la spesa destinata all'integrazione sociale, alle attività ricreative e culturali, ai centri di aggregazione. La questione assume un significato ancora maggiore nei territori interni, nei piccoli Comuni e nelle aree caratterizzate da spopolamento. Qui le distanze dai presidi sanitari, la debolezza dei trasporti pubblici, la chiusura dei servizi commerciali e la lontananza dei familiari possono trasformare anche una difficoltà ordinaria in un fattore di esclusione.

Il percorso di ricerca promosso da CNA Pensionati consegna quindi un'indicazione chiara. La sfida dell'invecchiamento non può essere affrontata soltanto aumentando il numero dei posti nelle strutture o trasferendo risorse monetarie alle famiglie. Occorre costruire sistemi territoriali capaci di favorire il benessere a tutto tondo delle persone. Troppo spesso il luogo in cui si vive determina la possibilità di essere assistiti, di rimanere nella propria casa e anche di partecipare alla vita della comunità. Ridurre questa distanza territoriale è una questione di dignità delle persone prima ancora che di efficienza dei servizi.

In un Paese attraversato da un rapido invecchiamento demografico, il sistema dei servizi sociali territoriali non sembra ancora pienamente attrezzato per rispondere alla crescita dei bisogni legati alla longevità

** Docente universitario e presidente di Impresasensibile ETS*

ATTRAVERSO UN PROCESSO DI RIPROGRAMMAZIONE GENETICA DELLE CELLULE...
MIA MOGLIE HA OTTENUTO UN EFFETTO DI RINGIOVANIMENTO ECCEZIONALE...
...MA NON RICORDAVO CHE I PANNOLINI COSTASSERO COSÌ TANTO.
UEEEEE UEEEEE
PASSE PARTOUT.

03

Attenti alle frodi! Ecco come scattano le trappole...

LUCIA DE GRIMANI*

La telefonata arriva nel momento meno opportuno. E non è solo una voce: è un'emozione che ci attraversa. È la voce di un figlio, di un genitore, di qualcuno che amiamo. Tre secondi bastano per farci credere che sia reale. Tre secondi per farci dimenticare tutto il resto. Eppure quella voce potrebbe essere stata ricostruita dall'Intelligenza artificiale partendo da un frammento trovato online. Una voce perfetta, senza esitazioni, senza errori. Una voce che sa come farci reagire.

Le frodi non colpiscono la nostra ingenuità: colpiscono la nostra umanità. La fiducia, la responsabilità, il bisogno di proteggere chi amiamo. L'Intelligenza artificiale non ha inventato l'inganno: gli ha dato una forma più credibile, più vicina, più intima. Le più diffuse truffe sono informatiche o telefoniche. Di seguito trattiamo una truffa informatica ('phishing') e due telefoniche ('smishing' e 'vishing').

Il 'phishing' arriva come un messaggio che sembra scritto da chi dovrebbe proteggerci: la banca, l'Agenzia delle Entrate, un corriere. Il linguaggio è impeccabile, il tono è quello giusto, il nostro nome è al posto giusto. È un messaggio che sembra pensato per noi, perché lo è davvero. Il collegamento conduce a una pagina quasi identica a quella autentica, creata per sottrarre password, dati della carta o codici di accesso. L'inganno non consiste soltanto nel messaggio, ma nell'azione che ci induce a compiere.

Lo 'smishing' è ancora più sottile. "Ho perso il telefono, questo è il mio nuovo numero", è di solito la partenza. Una frase semplice, quotidiana. Una frase che non accende sospetti. La conversazione scorre, si scalda, diventa familiare. E quando la guardia si abbassa, arriva la richiesta: una bolletta da pagare, un bonifico urgente. È così che l'inganno entra: non con la forza, ma con la somiglianza.

Il 'vishing' è la forma più crudele. Il falso operatore parla con sicurezza, conosce dettagli che non dovrebbe conoscere, sul display compare un numero autentico. Nei casi più sofisticati, la voce è quella di un familiare. Una voce che ci appartiene. Riconoscere una voce non significa più, necessariamente, riconoscere una persona. Ed è questo che fa male: non il rischio, ma il tradimento della percezione. Cadere in una frode non significa essere distratti. Significa essere umani. I truffatori costruiscono una storia credibile, poi introducono l'urgenza. L'urgenza è la loro arma: riduce il tempo della riflessione e ci spinge ad agire prima di verificare. Anche le frodi finanziarie usano la nostra fiducia. Un volto noto sembra consigliare una piattaforma; un consulente ci accompagna passo dopo passo; sullo schermo compaiono guadagni che non esistono. È una narrazione perfetta, cucita addosso alle nostre speranze. Un rendimento elevato, garantito e senza rischio non è un'opportunità: è un avvertimento.

E poi ci sono le relazioni. Un profilo che parla come noi, che ci ascolta, che ci capisce. Settimane di conversazioni, fotografie, attenzioni. Un legame che sembra crescere. Finché non arriva la richiesta di denaro. Il tempo non prova che un'identità online sia autentica. Il tempo, a volte, è solo parte della trappola.

Come difendersi senza diventare diffidenti? Con un gesto semplice: fermarsi. Respirare. Chiudere la conversazione. Richiamare la banca o il familiare usando un numero che conosciamo. Prima di inviare denaro o dati, coinvolgere una persona di fiducia spezza l'isolamento su cui si fonda

Truffe agli anziani, c'è una 'cupola'

Una specializzazione criminale 'esportata' in tutta Italia quella delle truffe agli anziani. Evolutasi organizzativamente e tecnologicamente. Addirittura, trasformata in struttura in franchising, con pagamento in percentuale e 'call center' che vengono passati da un gruppo criminale all'altro. A controllare l'affare una 'cupola' che secondo indiscrezioni ha il suo apice in Campania e sarebbe controllata da alcuni dei principali clan della camorra, alla ricerca di nuovi business, redditizi ma meno pericolosi dei traffici tradizionali, anche dal punto di vista giudiziario. Un tipo di truffa che una notevole parte delle famiglie italiane ha purtroppo sofferto: si calcola che poco meno del 10% degli ultra 65enni ne sia stato vittima.

Il sistema della truffa agli anziani in apparenza è poco ingegnoso ma evidentemente ha successo. Il Rapporto Eurispes quantifica in oltre 200 milioni di euro le entrate assicurate alla criminalità dalle truffe agli anziani. Secondo dati ufficiosi, però, questi numeri andrebbero accresciuti di una quota perlomeno fra il 30 e il 50%. Gli anziani, infatti, sono in genere restii a denunciare il reato per una miscela di vergogna, paura, impotenza, tipica in casi del genere. Chi ha già subito la truffa, inoltre, e si è già rivolto alle Forze dell'Ordine, se non ha visto indietro neanche un euro, sfiduciato, difficilmente potrà imbarcarsi nella trafila di una seconda denuncia. Intanto l'età media dei truffati si sta abbassando. Merito, si fa per dire, dei nuovi sistemi, a esempio lo 'spoofing', che permette di mascherare i numeri telefonici facendoli apparire a un eventuale controllo come quelli di una caserma, di una banca, di un servizio pubblico. Per i criminali il rischio è tutto sommato blando. Si tratta di reati contro il patrimonio, meno gravi di quelli contro la persona, puniti da sei mesi a tre anni. L'aggravante della truffa all'anziano può far salire la pena fino a sei anni, niente però rispetto ai reati di mafia, al traffico di droga. Tanto più se i colpevoli fossero incensurati, il rischio del carcere potrebbe perfino sfumare.

PI.RO.

l'inganno. In famiglia si può scegliere una parola di sicurezza: un piccolo segreto che vale più di qualsiasi tecnologia.

Se il denaro è già partito, la vergogna è un lusso che non possiamo permetterci. Bisogna chiamare subito la banca, cambiare le credenziali, conservare ogni prova, denunciare alla Polizia Postale. La vergogna protegge i truffatori. La denuncia protegge noi.

Più ciò che vediamo e ascoltiamo diventa realistico, meno possiamo affidarci alle apparenze. La risposta non è smettere di fidarsi: è imparare a fidarsi meglio. Chiedere tempo, verificare, confrontarsi non è fragilità. È forza, lucidità, protezione.

** Innovation manager*

MOLTI DUBBI SULL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE...NESSUN DUBBIO INVECE SULLA STUPIDITÀ NATURALE.
PASSE PARTOUT.

04

Sinfonia d'autunno

ELENA SAPORITI

Il mese nel quale nascono più ultra-centenari è quello di novembre, il mese simbolo dell'autunno. Ad affermarlo una recente indagine statunitense. In contrasto con chi ritiene questa stagione la stagione della decadenza, con le ore di luce che si riducono, i colori che si smorzano, la temperatura che cala.

Un risultato, comunque, che forse può sorprendere oggi, in tempi di 'effetto wow', di stupore a bocca aperta a ritmo continuo. Ma non avrebbe sorpreso i nostri antenati. L'autunno era considerato dalla società contadina la stagione dell'abbondanza, con la vendemmia; la raccolta delle olive, della cosiddetta frutta secca, di ortaggi come la zucca, che nutrivano da soli intere famiglie; il ritorno dai pascoli lussureggianti di mandrie e greggi, pronte a condividerne i frutti.

Di là dai luoghi comuni, l'autunno è anche visibilmente una

stagione tutt'altro che spenta. Regala i colori del 'foliage', il mutamento delle foglie degli alberi che dal verde passano a sfumature calde e avvolgenti, quali il giallo, l'arancione, il rosso, il marrone. Temperature miti che, se non piove, permettono di passeggiare all'aria aperta. Notti fresche che aiutano il corpo a riposare a fondo e permettono alla mente di ripartire con i progetti, di concentrarsi su nuovi obiettivi. Una sorta di "Pronti, via!" da anno scolastico del passato, quando le scuole si aprivano il primo di ottobre, giorno dedicato a San Remigio, da cui l'appellativo di 'remigini' assegnato ai bambini che affrontavano la prima elementare.

Primo giorno di autunno è considerato il 21 settembre ma astronomicamente arriva tra il 22 e il 23, comunque quando cade, al pari del corrispettivo primaverile, l'equinozio, ossia il giorno caratterizzato dall'eguale durata delle ore di luce e di buio. Passando dalla natura alle istituzioni, a fine ottobre è fissato il passaggio dall'ora legale all'ora solare.

L'autunno è ricco di feste e di ricorrenze, che in molti casi affondano le proprie radici in un passato remoto. Venendo a oggi, il primo novembre è la festa cristiana di Ognissanti. Il 2 di novembre si commemorano i defunti. L'11 di novembre è l'apice della cosiddetta 'estate di San Martino'. L'8 di dicembre si festeggia l'Immacolata Concezione. Una serie di feste ci sono arrivate da oltre confine, perlomeno nella manifestazione attuale. L'Oktoberfest, o Festa della birra, ha luogo tra la fine di settembre e i primi di ottobre. La notte tra il 31 di ottobre e il primo di novembre è Halloween (di antiche tradizioni, celtiche e non solo, legate al culto dei morti): contaminata però profondamente dal consumismo, ha addirittura acquistato aspetti horror. In America del Nord, ma un po' in tutto il mondo anglosassone ormai, alla fine di novembre (per la precisione il quarto giovedì del mese) si celebra 'il giorno del ringraziamento'. Si tratta di una ricorrenza che risale al 1621, quando i Padri Pellegrini, da poco arrivati nel continente, celebrarono un raccolto copioso: è quindi espressione di gratitudine, religiosa ma anche civile, per quanto si ha e si è ricevuto. Confermando così l'autunno come stagione dell'abbondanza.

05

L'italia dei detective

ATTUALITÀ

LIVIA PANDOLFI

Tutti pazzi per il crime. Siamo davvero diventati tutti detective, avvocati, consulenti e periti, Pm e magistrati? A giudicare dall'esplosione di interesse per omicidi e delitti vari negli ultimi dieci o quindici anni sembrerebbe di sì.

Da mattina a sera, infatti, la Tv ci restituisce una sequela di programmi tutti incentrati su efferati fatti di cronaca, sparizioni, assassini, violenze. I giornali non sono da meno e negli ultimi tempi si sono aggiunti podcast e youtuber, live social e post di ogni fatta che scandagliano minuziosamente atti giudiziari, intercettazioni, verbali e chi più ne ha più ne metta. Redazioni casarecce e gruppi social si nutrono con avida determinazione di mallopponi infiniti di carte, di perizie e consulenze divorando centinaia di pagine per disegnare ipotesi investigative da fare invidia a Montalbano, Poirot, e Agata Christie messi insieme.

Ma non di romanzo giallo si tratta. Anzi, si parla di coltellate, teste fracassate, colpi di pistola con gore ematiche, traiettorie del sangue, autopsie, rigor mortis, ferite da difesa o Dna patrilineare piuttosto che mitocondriale. Tutta roba che tiene incollata a tv e dispositivi elettronici decine di migliaia, a volte milioni, di ascoltatori o lettori.

Non che i morti ammazzati e i gialli non fossero oggetto di assoluta curiosità anche quando le fonti di informazioni erano prevalentemente i giornali. Negli anni 50 -70, infatti, gli italiani si lambiccavano il cervello con delitti come quello Fenaroli, la tredicenne Milena Sutter, il piccolo Lavorini. Per non parlare del caso degli anni 39-40 della saponificatrice di Correggio, Leonarda Cianciulli, assassina di donne che trasformò in

saponette.
A sconvolgere il Paese venne poi il tempo del 'mostro di Firenze', caso ancora molto controverso, e a seguire Simonetta Cesaroni, la famiglia Carretta, Elisa Claps e via via fino ai nostri giorni.
Ma al di là delle singole efferate vicende, il fatto è che oggi siamo bombardati da decine di canali di informazioni tutti concertati nel racconto 'della nera'. Si comincia dalla Tv del mattino che anziché propinare ricette o soffermarsi con maggior decisione su (più sani) pettegolezzi sui reali inglesi, sciorina le ultime novità di sangue. Poi si va a tutta birra durante il palinsesto giornaliero con all'aggiunta di podcast, dirette live social, youtuber. Contenitori che rispetto alle 30 righe dei poveri articoli di giornali di un tempo, fossero anche pagine intere nei momenti di punta, hanno la controindicazione della vastità delle ore con cui impegnano gli utenti. Il tema vero è la continuità dell'argomento, trattato di trasmissione in trasmissione, che dilata nell'arco di una giornata intera lo stesso morboso attaccamento alla parte noir della vita.
Non siamo così lontani dal vero se ci venisse il sospetto che tutto ciò può alimentare forme di dipendenza collettiva. E per mettere il dito dritto nella piaga, alzi la mano chi non è rimasto incollato a guardare trasmissioni o a origliare i social per intere serate (e non solo) sul caso dell'anno: Garlasco. Si tratta dell'efferato assassinio di una povera ragazza di 24 anni, in gamba e serena a partire dal nome: Chiara Poggi. Nome sereno che però non l'ha protetta da una morte brutale avvenuta il 13 agosto di 19 anni fa, probabilmente a colpi di martello.

Il caso, questo sì del tutto particolare, ha invaso le menti di milioni di telespettatori, lettori e utenti internet.
Sorvolando (ma non troppo) sugli errori di cui si macchiarono gli investigatori di un tempo, una condanna passata in giudicato del fidanzato-omicida che sembrerebbe fare acqua da tutte parti, il coinvolgimento di un amico del fratello di Chiara indagato dalla procura di Pavia come possibile vero assassino, come mai da oltre un anno non si parla d'altro?
Senza abbandonarsi a dietrologie e regie occulte, in realtà si ha la sensazione che ci sia molto altro da scoprire e che, in definitiva, il caso si sia trasformato in una vera e propria serie Tv a puntate che ogni giorno ha bisogno di colpi di scena.
Le indagini, al momento in cui scriviamo, sono ancora aperte e la Procura di Pavia, quando VerdEtà sarà sul tavolo di voi lettori, potrebbe aver mostrato nuove evidenze e rinviato a giudizio il nuovo sospettato Andrea Sempio. Staremo a vedere.
Nel frattempo, si spera che questo interesse pubblico al limite dell'ossessivo, sia davvero utile per tenere accesi i riflettori su una storia che, guardando bene, non è solo un caso di cronaca ma anche di probabile corruzione (ci sono altre indagini aperte), intrecci fra poteri e una fotografia deprimente sulle parti malate della provincia italiana.
Che sia la volta buona, allora, affinché la dipendenza collettiva 'dalla nera' sia utile per dare una bella strigliata a chi nelle vicende giudiziarie sbaglia impunito, a chi insabbia, al giornalismo inginocchiato al potere e ai personaggi Tv che vivono di maschere e arroganza.
E se così fosse, almeno su Garlasco, evviva gli utenti social, gli youtuber e i moderatori Live, oltre ai giornalisti con la schiena dritta. Tutta gente che da un anno e passa, ha letto tutti gli atti processuali, ha ascoltato ore di intercettazioni per portare alla luce elementi non visti, contraddizioni ignorate, possibili piste segnalando tutto alle autorità giudiziarie preposte.
Per una volta viva l'ossessione per il crime? Forse. Non resta tuttavia che auspicare, anche a futura memoria, un po' più di misura e obiettività, evitando le squadre contrapposte. Magari nel nome di Chiara che non riesce ancora a riposare in pace.

Al di là delle singole, efferate vicende, oggi siamo bombardati da decine di canali di informazioni tutti concentrati nel racconto 'della nera'. Si comincia dalla Tv del mattino

TI PIACCIONO I CRIME?
CERTO! NON MI PERDO UN TELEGIORNALE!
PASSE PARTOUT.

06

Così un monaco pisano dal Duecento ci aiuta a vedere più chiaro

TUCCIO RISI

Fu di sicuro un monaco pisano a inventare l'antenato dei nostri occhiali nel 1286. Sia pure con l'ausilio di studi e ricerche che datavano anche a secoli prima, tra cui gli studi sulla cornea umana dello scienziato arabo Alhazen. Il nome di questo monaco pisano però non è noto. Ma andiamo per ordine.

Era il 1306 quando, durante un sermone molto affollato tenuto a Firenze, il domenicano fra' Giordano da Pisa riferì agli astanti che erano passati ormai vent'anni da quando un suo confratello pisano aveva inventato gli occhiali che lui stesso usava in quel momento, "una delle arti – a leggere il trascrittore del sermone – più importanti e indispensabili che il mondo abbia elaborato".

Chi fosse questo confratello né fra' Giordano né la storia lo hanno tramandato. Più di una fonte converge sul fatto che il discretissimo frate aveva preferito non legare il suo nome all'invenzione, probabilmente ritenendo che costituisse una sorta di peccato rispetto alla volontà divina. Non a caso, per lungo tempo, diversi pittori hanno ritratto il diavolo mentre inforca gli occhiali.

Per fortuna, un altro monaco pisano era di opinione opposta. Si trattava di padre Alessandro della Spina, che sarebbe morto nel 1313, ritenuto "in grado di ricreare tutto ciò che vedeva", compresa l'invenzione del misconosciuto confratello e concittadino, e che "fabbricò e fece conoscere e apprezzare e insegnò a riprodurre un oggetto", appunto gli occhiali, destinato a migliorare la vita del prossimo e in particolare di quanti avevano bisogno di una vista acuta, perché se l'erano sforzata e avrebbero continuato a farlo: dalla classe dirigente al clero, dagli uomini di lettere a quelli di diritto. Paradossalmente,

a guardare con distacco l'invenzione furono agli albori della sua diffusione i medici, i quali secoli dopo avrebbero cambiato drasticamente atteggiamento.
Non sappiamo comunque se sia stato il monaco sconosciuto oppure padre Alessandro stesso (come pure è stato ipotizzato) a inventare gli occhiali. Di certo la data della scoperta è quella del 1286, settecentoquarant'anni orsono esatti, e immediate o quasi sono state la loro fabbricazione e diffusione. Lo storico Alfonso Lopez, studiando l'iconografia civile e soprattutto religiosa, ha rilevato come i primi occhiali fossero costituiti da due lenti di tipo biconvesso (quindi per curare la presbiopia), adatte in particolare agli anziani, montate all'interno di cerchi in legno o in corno e fissate da chiodi. Li si appoggiava sul naso.
E' nel Quattrocento che si diffusero anche occhiali con lenti "adatte alla vista da lontano, dunque anche ai giovani", come scriveva in una lettera nel 1462 il Duca di Milano, a testimonianza di come, ancora nel quindicesimo secolo, nella fabbricazione di lenti e occhiali l'area italiana continuasse a essere all'avanguardia. Dovendo trattarsi di occhiali più comodi, da poter indossare a lungo, si moltiplicarono in contemporanea i sistemi per facilitare l'appoggio e la sicurezza benché per arrivare alla diffusione delle stanghette, ancora in uso, si dovrà attendere il Settecento e la fabbricazione su scala industriale.
La storia degli occhiali conterà poche altre date miliari. Altamente significativo è di certo il 1784, quando l'inventore (a esempio del parafulmini) e uomo politico americano Benjamin

Franklin sperimentò su se stesso le lenti bifocali, per le quali mise assieme due mezze lenti: la concava per la miopia in alto e la convessa per la presbiopia in basso. A facilitare la diffusione degli occhiali favorendo il lavoro degli ottici fu nel 1875 l'oculista francese Ferdinand Monoyer che introdusse la diottria come unità di misura per la potenza dei vetri ottici, utilizzata ancora ai giorni nostri. A dimostrazione del ruolo che nella storia degli occhiali si erano conquistato i medici, attraverso la specializzazione oculistica. Dopo aver snobbato l'invenzione, e la sua diffusione, per qualche secolo, come ha rilevato la storica transalpina Corinne Doria, fu nell'Ottocento e a partire dalla Francia che i medici fecero finalmente di lenti e occhiali un presidio sanitario.

07

Maria Teresa Azzola: le conquiste vanno difese, mai darle per scontate

IL RITRATTO

Maria Teresa Azzola ha abbinato da sempre l'impegno professionale, quello politico e quello amministrativo per il quale è stata chiamata ad assumere ruoli di importante valenza: in particolare, in ambito confederale è stata presidente della CNA di Bergamo dal 2009 al 2017 e presidente di Ecipa Lombardia dal 2017 al 2023.

È stata altresì presidente dal 2011 al 2013 di Servitec Srl (società attiva nel settore dell'innovazione tecnologica partecipata dalla Camera di commercio di Bergamo) e presidente di Cobe, società del Comune di Bergamo che si è occupata della riapertura dell'accademia Carrara, dal 2004 al 2006.

Molto attiva, quindi, anche nel campo culturale, è dal 2019 presidente dell'associazione 'Il Cavaliere Giallo Associazione Amici delle Arti', che promuove e realizza attività di produzione artistica (arti visive, architettura,

design, musica, danza, teatro) all'insegna dell'interdisciplinarietà e della trasversalità.

D. Maria Teresa, ci racconti come hai conosciuto la CNA e come ti sei avvicinata alla vita associativa?

R. Di fatto da quando ho iniziato la mia attività lavorativa: ero aiutante e assistente nello studio di architettura del mio ex marito, che di fatto mi coinvolse direttamente nella società portandomi all'iscrizione alla CNA già nel 1979. Successivamente mi diplomai in Industrial design nel 1982 allo Ied di Milano e da subito aprii il mio studio a Bergamo. Ai tempi non esisteva un Ordine per la mia categoria e decisi potesse essere comunque utile rimanere iscritta alla CNA.

D. Parlaci del tuo percorso in tutta la tua vita dentro la CNA.

R. Come donna-single imprenditrice ho incontrato molte difficoltà, soprattutto nel mondo del credito, di conseguenza ho deciso di dedicare tempo ed energie alla difesa dei diritti delle donne lavoratrici-imprenditrici, promuovendo in particolare la costituzione di uno specifico gruppo di lavoro all'interno della CNA. Il mio impegno nella Confederazione di fatto non ha conosciuto soste, così come quello nel mondo della rappresentanza in senso lato. Gli impegni lavorativi, istituzionali e associativi sono stati la prassi per molti anni.

In CNA sono stata componente della direzione regionale e nazionale, oltre che presidente di Bergamo, mentre l'impegno nel Cid mi ha visto presidente del gruppo delle donne imprenditrici di tutte le associazioni datoriali di Bergamo e attiva nella costruzione del Comitato per l'imprenditoria femminile della Camera di commercio.

D. Hai passato una vita in CNA. Qual è il momento memorabile che ricordi con più emozione?

R. Ricordo con estremo piacere e soddisfazione il giorno in cui l'allora direttore di CNA Bergamo Giuseppe Vavassori, mi propose di candidarmi come presidente, la prima presidente provinciale donna della Lombardia! Un vero onore, ma anche un onere di non poco conto, che ho affrontato con grande entusiasmo.

D. Della tua esperienza in CNA Pensionati, cosa ci puoi dire?

R. Sì, ora sono pensionata, anche se continuo a mantenere l'attività lavorativa, in particolare mi occupo molto di cultura e di problemi sociali.

Sono nel gruppo 'Pensionati attivi CNA Bergamo', ho constatato che i rappresentanti di questa categoria a tutti i livelli sono soprattutto maschi. Mi spiace che ci siano così poche donne nei posti apicali, bisognerà lavorare perché si trovi un equilibrio.

D. Se dovessi lasciare un pensiero, un insegnamento, un consiglio a chi verrà quale sarebbe alla luce della tua esperienza nell'associazione?

R. Un consiglio? Non ci si può mai adagiare sugli allori, le conquiste vanno difese sempre, non si può dar per scontato nulla. Un altro aspetto importante è rappresentato dalla necessità di puntare sempre sul benessere delle persone, di lavoratrici/lavoratori.

M.P.

08

La musica dell'anima

MARIAROSA BATTAN

Da almeno quindici anni mi reco più o meno regolarmente a Londra per incontrare la mia famiglia: la mia unica figlia, il marito (inglese) e due nipoti che rappresentano la mia vita, sono l'asticella che mi invita a superare ogni obiettivo. Per essere autonoma e non intralciare la quotidianità della loro vita, quando sono da loro, ho imparato a frequentare persone della mia età. Nei parchi, quando parlare delle prodezze degli immancabili cani o delle gare di cricket diventa argomento prioritario, o nei circoli dedicati dove si fa aggregazione e piace molto cantare in coro, giocare a bridge, ascoltare musica, eseguire lavori manuali.

Recentemente nella sala di ascolto musica e lettura del circolo, ho provato una sensazione di grande serenità e benessere: un nuovo socio ha portato per l'ascolto una musica di sua appartenenza. Non si tratta solo di sua proprietà ma anche di sua ideazione e produzione.

Peter, così si chiama il socio, ci ha raccontato che suonare era il suo sogno da ragazzo e ci ha provato, facendo parte di un gruppo diventato importante, ma non così grande da competere con l'emergente gruppo dei Beatles.

Un po' stordita dalla notizia, ho cominciato a indagare e, superando in parte la difficoltà della lingua, abbiamo cominciato a comunicare attraverso i titoli, i testi e i ritornelli delle più famose canzoni della nostra adolescenza e gioventù.

Le pietre miliari che univamo la nostra prima scelta musicale erano ovviamente i Beatles e i Rolling Stones. Da sempre giganti concorrenti per il primato mondiale del genere musicale, di costume e culturale del periodo. Tutti i ragazzi sapevano tutto di loro malgrado la comunicazione fosse affidata solo alle radio (quelle definite libere), alle riviste specializzate e ai racconti dei rari amici che si potevano permettere il sogno di allora: il viaggio a Londra. Londra, la città da dove nasceva la rivoluzione culturale musicale. Ricordo una famosa marca di cioccolato italiana che promuoveva un viaggio a Londra gratuito a chi avesse avuto la fortuna di trovare una certa figurina all'interno della confezione di una loro tavoletta.

Per quanto mi riguarda, ascoltavo

anche musica italiana. Il sabato pomeriggio, durante i famosi 'festini' organizzati nei salotti di casa, dalle quattro alle otto si ballava prevalentemente con musica italiana che spaziava tra i vari generi, dalla melodia classica ai nuovi ritmi rock e pop e a cantarli erano i vari Gianni Morandi, Adriano Celentano, Mina…molti usavano adottare nomi stranieri come Little Tony, Bobby Solo, i New Trolls, i Rokes …oppure c'erano cantautori come Gino Paoli, Sergio Endrigo, Fabrizio De André…

Durante questi incontri si ballava, si parlava, si facevano giochi di gruppo tipo il passaggio della scopa o il giro della bottiglia che servivano a far sì che le coppie in aria di simpatia si incontrassero e spesso si affiatassero. Se tutto andava bene la settimana successiva il 'Lui' affermava la scelta andando a prendere la 'Lei' a scuola sancendo così il feeling. Al seguente 'festino' non avrebbero partecipato ai famosi giochi di selezione. Si sarebbero limitati a mangiare biscotti e dolcetti vari, bere Coca Cola raramente allungata con un goccio proibito di Gin o di Whisky, scambiarsi innocenti effusioni, sempre con l'ansia che il genitore rimasto nelle adiacenze arrivasse e accendesse la luce stabilendo così l'equilibrio che gli adulti pensavano fosse utile.

I mezzi di comunicazione per la contaminazione culturale che avveniva ai miei tempi erano appunto radio, giornali, viaggi, ma i tempi di trasferimento non erano immediati come ora. Questo non ha comunque impedito di scegliere che musica ascoltare universalmente, che moda adottare universalmente e che autori leggere universalmente. Ricordo pomeriggi interi a parlare di quanto fosse interessante Jack Kerouac, l'autore americano del romanzo 'On the road' che rappresentava l'America popolare vista attraverso gli occhi dei ragazzi, o di come 'Il giardino dei Finzi Contini' di Giorgio Bassani fosse illuminante sul periodo fascista.

Tornando a Peter e alla sua musica, posso affermare che il suo sogno lo ha realizzato avendo avuto la soddisfazione di 'aprire' con la sua band uno dei primi concerti dei Beatles a Londra, trasferendo poi il proprio talento nella professione di giardiniere, diventando appunto giardiniere in uno dei parchi più famosi al mondo, il Kew Garden di Londra.

La musica unisce e non ha bisogno di traduzioni, io e Peter lo sappiamo, come ho ascoltato la sua mi sono sentita a 'casa' tra le mura dei salotti a ballare con i miei amici coetanei.

Vorrei poter avere anche con la musica che ascoltano i miei nipoti la stessa sensazione di trovarmi tra le mura dei salotti del sabato pomeriggio. Mi mancano. Vorrei che la musica attualmente ascoltata dai giovani potesse trasferire loro la stessa sensazione di gioia e benessere che si provava allora. La musica fa miracoli, magari ci riesce.

I pro e i contro degli integratori

9

DIETOLOGIA

LORENZO TRAVERSETTI
Biologo nutrizionista

Il mondo degli integratori alimentari è, ormai da decenni, in rapida espansione perché vengono considerati, erroneamente, come derivati vegetali innocui per l'uomo. In realtà, la loro assunzione dovrebbe essere gestita con attenzione. Spesso, si tratta di utili supporti da associare alla dieta e va anche sottolineato come, in alcune fasce d'età quali la Terza Età, questi possano ricoprire un ruolo essenziale. In occasione di questa fase della vita, alcuni nutrienti possono subire una fisiologica riduzione nel corpo così come andare incontro ad una minore efficienza di assimilazione. Vediamo quali sono i pro ed i contro dell'uso degli integratori sopra i 65 anni e quali potrebbero tornare più utili. Partiamo dai pro, tra i quali sicuramente rientra la possibilità di colmare eventuali carenze nutrizionali dovute ad un ridotto assorbimento o inappetenza. In tale ambito, il comparto ossa/muscoli/supporto cognitivo, è sicuramente quello al quale rivolgere maggiore attenzione. Nel caso della salute delle ossa, l'integrazione è utilissima per colmare carenze non dovute esclusivamente a deficit nutrizionali. In tale contesto, la vitamina D ed il calcio, rappresentano un valido supporto, specie nella Terza Età. Ma se si parla di questa fase della vita, le prime paure riguardano la perdita di massa muscolare e delle facoltà cognitive. In tale ambito, l'integrazione, può risultare veramente essenziale. Difatti, superati i 40 anni, l'efficienza con la quale si costruisce nuova massa muscolare, diventa inferiore rispetto a quella con la quale la si perde. A tal riguardo, praticare esercizi di potenziamento muscolare, rappresenta sicuramente una validissima strategia ma che deve essere supportata da una adeguata alimentazione. L'assunzione di troppi alimenti proteici, potrebbe scatenare altre problematiche (ipercolesterolemia su tutte) quindi, il ricorso alle proteine isolate può contribuire a soddisfare un aumento del fabbisogno senza incorrere in tali problematiche. Anche il declino cognitivo è un elemento da non trascurare. In tale ambito, associare una integrazione a base di Omega 3 e vitamina B12 alla dieta, rappresenta un suggerimento molto utile da applicare. Ma, come scritto in precedenza, gli integratori non sono la 'panacea contro ogni male'. Infatti, un loro uso non regolato, potrebbe causare degli effetti collaterali non trascurabili quali un aumento del rischio di interazione con l'assunzione di alcuni farmaci così come possibili effetti avversi dovuti al sovraccarico di un determinato nutriente. In quest'ultimo caso, citò l'esempio di un sovraccarico di ferro dovuto all'assunzione i questo elemento sotto forma di integratori per contrastare una supposta anemia, il quale, accumulandosi, potrebbe causare danni ossidativi al fegato ed al cuore. Dunque, è essenziale che ogni persona si rivolga ad uno specialista il quale sia in grado di valutare una effettiva carenza prima di consigliare una terapia integrativa sensata e che possa realmente portare benefici alla persona.

Sviluppare muscoli anche a 70 anni è possibile

10

GERIATRIA

ROBERTO ANTONICELLI
Cardiologo

La sarcopenia, cioè la perdita progressiva di massa e forza muscolare legata all'età, non è un destino inevitabile ed immodificabile. Le evidenze scientifiche indicano che anche dopo i 70 anni è possibile aumentare forza e massa muscolare, a patto d'intervenire in modo strutturato su allenamento, alimentazione e, quando necessario, su eventuali patologie concomitanti.
È importante sapere che il muscolo è un vero e proprio organo metabolico, fondamentale per equilibrio, autonomia, controllo della glicemia e riduzione del rischio di cadute.
Conservare o, recuperare muscolo, in età avanzata significa spesso prolungare gli anni di vita in buona salute, non solo "gonfiare" il bicipite. L'allenamento di resistenza progressiva con i pesi o con elastici, eseguito in sicurezza e con carichi adeguati, è lo strumento più efficace per contrastare la sarcopenia. Diversi studi suggeriscono che, anche in persone molto anziane e fragili, poche settimane di esercizi mirati possono migliorare in modo significativo la capacità di alzarsi dalla sedia, camminare e svolgere le attività quotidiane.
Infine, una corretta alimentazione con un adeguato apporto di proteine "nobili" gioca un ruolo centrale, questo apporto deve distribuito nella giornata, associato a vitamina D ed ad una buona gestione delle malattie croniche comuni in età avanzata, tutto questo rende il muscolo più "allenabile".
Ma in realtà cosa succede al muscolo con l'età e perché non è mai "troppo tardi"?
La sarcopenia viene oggi riconosciuta come una vera e propria condizione clinica, definita da criteri che includono: forza di presa ridotta, minor quantità di massa muscolare e rallentamento del cammino. Le evidenze disponibili indicano che questa perdita inizia già dopo i 40-50 anni ed accelera dopo i 70, soprattutto in assenza di attività fisica adeguata e di un apporto proteico sufficiente.
Per contrastare la sarcopenia non basta però camminare, sebbene il cammino resti prezioso per il sistema cardiovascolare, è necessario includere esercizi che mimano i gesti quotidiani critici: alzarsi e sedersi, sollevare carichi, mantenere l'equilibrio su una gamba sola. Per questo si raccomandano programmi che comprendano movimenti come "squat" assistiti, "step" su gradino, trazioni con elastici, esercizi per i polpacci e per i muscoli posturali.
Conta molto anche la corretta progressione del carico di lavoro. Il muscolo, infatti, si adatta allo stimolo ricevuto; se i pesi o la resistenza non aumentano gradualmente nel tempo, l'effetto tende a stabilizzarsi e non migliorare. Nei soggetti anziani la progressione dell'attività fisica deve però essere più prudente, con particolare attenzione alla presenza di eventuali dolori articolari, pressione arteriosa elevata ed affaticamento cardiaco, ma deve comunque essere attuata. In questo senso, l'età biologica, la presenza di patologie cardiovascolari od osteoarticolari e l'uso di farmaci influenzano i programmi di allenamento più dell'età anagrafica.
La chiave è combinare in modo coerente: allenamento, nutrizione e gestione delle eventuali comorbilità, evitando sia il fatalismo "tanto è l'età", che l'eccesso di entusiasmo con programmi non adatti alle condizioni cliniche della persona, come adesso tante false notizie sui social suggeriscono.

Quando l'hobby diventa un dono per sé e per gli altri 11

PSICOLOGIA

CHIARA VOLPICELLI
Psicologa

La terza età ci pone di fronte a domande fondamentali su noi stessi: come gestirci e come affrontare gli anni futuri con una nuova identità, libera dagli obblighi lavorativi, dai ritmi incessanti e dalle urgenze legate alla crescita dei figli. Se la salute ci assiste, diventiamo custodi di tempo ed esperienza. Questo momento della vita può quindi trasformare un semplice hobby in una nuova attività professionale, in un progetto stimolante o in un prezioso servizio per la comunità.

La spinta verso il "nuovo sé"

Lo psicoanalista Erik Erikson definiva la "generatività" come il compito fondamentale della terza età: il bisogno di lasciare un'impronta e di trasmettere ciò che si è appreso. Non si tratta solo di "fare qualcosa per non annoiarsi", ma di trovare un senso profondo che dia slancio alle giornate. In questo processo si attivano tre leve fondamentali:

- Autoefficacia: sentirsi ancora capaci di produrre valore, risolvere problemi e imparare. La mente umana prospera attraverso la novità e la stimolazione, indipendentemente dall'età anagrafica.
- Il piacere del "saper fare": riscoprire la manualità, la creatività o le competenze accumulate in una vita e rimetterle in circolo con la leggerezza di chi non deve più dimostrare nulla, ma agisce unicamente per passione.
- Libertà dal giudizio: a settant'anni si gode di una libertà unica. Il bisogno di compiacere le aspettative altrui si attenua drasticamente, lasciando spazio a un'autenticità che permette di osare, rimettersi in gioco e seguire le proprie inclinazioni.

L'elisir di lunga vita? Sentirsi utili divertendosi

Il caso italiano: Nonna Silvi

Silvana (per tutti "Nonna Silvi"), una signora marchigiana che ha conquistato il web, ha iniziato quasi per gioco durante la terza età. Grazie alla complicità dei nipoti, che l'hanno filmata mentre preparava la pasta fresca e le ricette tradizionali della sua terra, il suo canale è diventato un fenomeno globale. Nonna Silvi è oggi una celebrità digitale che ha ottenuto visibilità internazionale e importanti collaborazioni, riscoprendo al contempo una nuova giovinezza. Il suo caso dimostra come il "saper fare" manuale, unito alla condivisione, possa generare benessere personale e utilità per la comunità.

Il caso estero: Ben Van Praagh (Gran Bretagna)

All'età di 74 anni, dopo una carriera trascorso in diversi settori (dall'ingegneria al campo assicurativo) e un periodo di pensionamento, Ben ha deciso di rimettersi in gioco partendo da una grande passione: l'amore per i cani e per la loro corretta alimentazione. Ha così fondato la Benyfit Natural, un'azienda di cibo crudo e naturale per animali. Dopo mesi di ricerche di mercato e test, l'azienda è cresciuta esponenzialmente, trasformandosi in un marchio di riferimento nel Regno Unito. Van Praagh ha dichiarato di lavorare con la stessa energia di quando era giovane, dimostrando che il motore principale non era la necessità economica, ma la passione per il progetto e il piacere di mettersi alla prova.

La terza età non è il capitolo finale di un libro già scritto, ma un territorio interamente da inventare. Il corpo segue il progetto dell'interiorità, che conosce i nostri desideri profondi e le nostre reali capacità. Una costante consapevolezza di sé determina la strada da percorrere e pone le domande necessarie per darci la forza e il coraggio di metterci ancora in gioco.

Artrosi e dolori articolari: ecco le soluzioni naturali 12

FITOTERAPIA

ALESSANDRA SACCÀ
Farmacista, Fitoterapeuta, Cosmetologa

L'artrosi è una malattia cronica degenerativa a carico delle articolazioni ed è legata principalmente all'usura. La cartilagine è un tessuto che riveste le estremità delle articolazioni, con il passare dell'età o a causa di sovraccarichi si assottiglia e si frammenta. Le ossa sottostanti iniziano così a sfregare tra di loro. I dolori articolari si distinguono per il dolore "meccanico", la rigidità, la limitazione della mobilità e gli scricchiolii articolari.

Diverse soluzioni naturali possono rappresentare un ottimo aiuto per prevenire ed alleviare sia l'artrosi che i dolori articolari.

Collagene idrolizzato: si ottiene dal collagene nativo, sottoponendolo a processi di idrolisi termica, acida, alcalina e/o enzimatica, in modo da ridurlo in frammenti proteici più piccoli e quindi più facilmente digeribili ed assorbibili. Il collagene è l'elemento strutturale di ossa, cartilagini, legamenti, tendini, pelle. Si consiglia di scegliere un prodotto di alta qualità, data la sua derivazione animale.

Glucosammina e Condroitina solfato: sono amminomonosaccaridi, precursori della sintesi delle proteine glicosilate e dei lipidi. La Glucosammina è contenuta soprattutto nel guscio dei crostacei e di altri artropodi, mentre la Condroitina solfato nella cartilagine di mucca o squalo. Sono sostanze normalmente presenti nella cartilagine e in particolare nelle articolazioni. Si sconsiglia l'utilizzo in pazienti diabetici, allergici ai crostacei, donne in gravidanza e in chi assume antiaggreganti piastrinici.

Equiseto: è una pianta conosciuta anche come coda cavallina. Ha attività diuretiche e mineralizzanti per ossa, capelli, unghie e denti. Si sconsiglia l'utilizzo con diuretici ed in pazienti con insufficienza renale e cardiaca.

Artiglio del diavolo: è una pianta che per via orale e topica si usa da sempre come analgesico o antidolorifico ed antinfiammatorio. Utile per mal di schiena, problemi alle articolazioni, tendiniti, mal di testa e dolori mestruali. Si sconsiglia l'utilizzo con antinfiammatori non steroidei.

Curcuma: è una spezia con una spiccata attività antinfiammatoria grazie al suo componente attivo la curcumina, è spesso associata a pepe nero o grassi per aumentarne l'assorbimento. Si può assumere anche come integratore alimentare. E' sconsigliata in caso di calcoli alla cistifellea e di assunzione contemporanea con farmaci anticoagulanti.

Arnica: è una pianta selvatica che si può adoperare solo per uso esterno su pelle integra e non aperta. E' indicata in caso di traumi, colpi, bernoccoli, ematomi, ecchimosi, contusioni, distorsioni, edemi, reumatismi articolari e muscolari.

Si consiglia sempre di sentire il parere del medico e di acquistare prodotti da rivenditori qualificati.

Gli animali come compagni di vita

13

VETERINARIA

GIANPAOLO STOCCO
Veterinario

Ormai da millenni gli animali sono entrati a far parte della vita di noi umani, in particolare dei "sapiens". Sono stati e sono tuttora compagni di lavoro, di viaggio, di vita e spesso convivono nelle nostre abitazioni.
Gli animali da compagnia, in particolare, spesso condividono i nostri spazi, contribuendo al benessere psicofisico di noi umani.
È indubbio che tale rapporto debba fondarsi sui principi di responsabilità e rispetto.
A livello scientifico, il nostro amico non può essere considerato un oggetto a nostra disposizione, ma un essere vivente dotato di bisogni, capacità emotive e percettive.
È perciò necessario rispettarlo nella salute, sia alimentare che sanitaria, attraverso la profilassi e la terapia ove necessario. È importantissima anche la salute comportamentale del nostro amico animale.
Ogni specie animale e ogni individuo presenta esigenze diverse, che si declinano sul piano pratico in maniere diverse; è importante riconoscerle e assecondarle. Un cane, per esempio, ha necessità di attività fisica, esplorazione e interazione con l'ambiente; il gatto necessita invece di ambienti adeguati che prevedano vie di fuga, zone dove potersi arrampicare, ecc.
Stiamo parlando quindi di esigenze specifiche che, se vengono a mancare, creano nei nostri animali uno stress cronico, con alterazioni negative sulla loro salute.
La medicina veterinaria comportamentale, inoltre, sottolinea come sia importante anche la modalità educativa, con metodi basati sul rinforzo positivo, evitando punizioni fisiche e maltrattamenti.
L'uso della violenza non facilita i comportamenti corretti, ma incrina definitivamente il rapporto di fiducia tra animale e persona.
Al contrario, gli atteggiamenti premianti a seguito di azioni da noi ritenute idonee rafforzano il rapporto di amicizia e migliorano lo stato psicofisico di entrambi.
È importante inoltre stabilire una routine, specie per i cani, perché riduce la loro ansia; dare e mostrare affetto e attenzione; dare spazi adeguati, con il rispetto del loro territorio, che per noi sarebbe la privacy.
Prendersi cura di un animale è quindi un atto di responsabilità che porta con sé degli impegni, grandemente ricompensati.
Riconoscere la loro dignità di esseri viventi, stare vicini ai loro bisogni naturali senza imporre un'antropizzazione eccessiva, è un atto fondamentale.
In fondo sono loro che hanno rinunciato alla loro vita "selvaggia" per stare accanto a noi. Con i secoli, alcune specie, o meglio alcune razze, hanno anche perso parte delle capacità di sopravvivenza autonoma, ma se avessero a disposizione l'ambiente ancestrale, se la caverebbero da soli.

DAL TERRITORIO

14

SICILIA. Cna Pensionati Sicilia e Missione Speranza e Carità insieme per due scuole di formazione in Camerun e Guinea Bissau

È stato presentato a Siracusa il progetto "Semi di Speranza. Costruire competenze, generare sviluppo", un'iniziativa che intende realizzare un ponte formativo tra la Sicilia e l'Africa subsahariana, attraverso la costruzione di due scuole di formazione professionale a Sangmèlima (Camerun) e Bafatà (Guinea Bissau).

Il progetto, promosso da CNA Sicilia e CNA Pensionati Sicilia in collaborazione con la Missione Speranza e Carità – fondata da fratel Biagio Conte e diretta da don Pino Vitrano – punta a valorizzare il patrimonio di competenze tecniche e artigiane dei pensionati siciliani, mettendolo al servizio dei giovani africani attraverso percorsi di trasmissione del sapere.

L'iniziativa nasce da un percorso già avviato da anni dalla CNA Pensionati di Siracusa, che in Africa opera in sinergia con alcune parrocchie, la Fondazione Impresa Sensibile e la Fondazione San Paolo. Un percorso che vede in prima linea l'ANSPI, con il Presidente Padre Claudio Magro, la Fondazione Impresa Sensibile e l'associazione Amici di Bafatà, presente con il Presidente Pippo

Gianino.

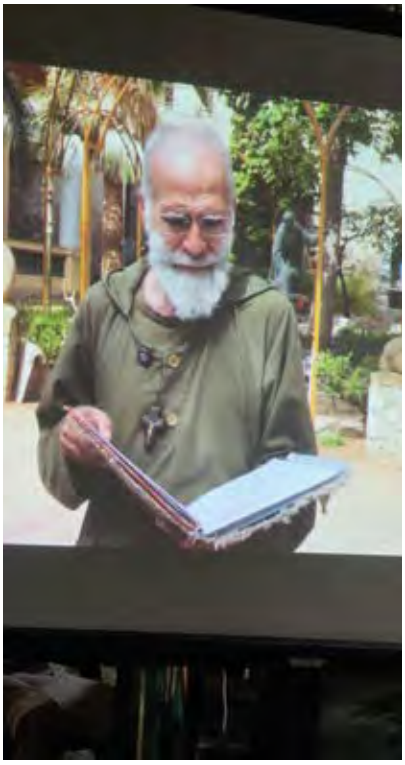
Durante la presentazione particolarmente toccante è stato il contributo in video di Padre Admir, della diocesi di Bafatà, che ha ringraziato i presenti sottolineando come la formazione artigiana rappresenti la strada giusta per l'emancipazione della società africana.

Don Pino Vitrano, che cura la Missione di Carità e Speranza, ha letto un passo del diario di fratel Biagio Conte, ricordando che occorre costruire un ponte con l'Africa e che la formazione artigiana ne è oggi un pilastro essenziale. "Sono parole profetiche – ha detto don Pino – che fratel Biagio ci lascia già tanti anni fa quando ancora non pensavamo di andare in Africa. Ora stiamo anche noi per attuare qualcosa di bello lì, soprattutto nel territorio del Ghana, ma questa è un'idea che ci porta a condividere le iniziative che partono dagli artigiani, da tutti coloro che vogliono andare in Africa ad aiutare, per condividere con loro le grandi esperienze che possono maturare per una crescita umana, sociale e spirituale".

Nel corso della giornata sono interventi anche Pippo Gianninoto, responsabile dell'area sociale di CNA Siracusa, Innocenzo Russo, vicepresidente di CNA Sicilia, Raimondo Augello, presidente regionale di CNA Pensionati, e Carmelo Calì, presidente di CNA Augusta e vicepresidente territoriale dell'organizzazione.

Il nuovo progetto amplia il raggio

d'azione, estendendo l'impegno formativo anche al Camerun e consolidando la presenza in Guinea Bissau.
A testimonianza del forte legame tra le realtà coinvolte, nei mesi scorsi il vescovo di Bafatá è stato ospite della Missione Speranza e Carità a Palermo, dove ha incontrato il presidente di CNA Pensionati Sicilia, Raimondo Augello, e il presidente di CNA Palermo, Domenico Provenzano. In quell'occasione sono stati gettati i presupposti per la progettualità oggi presentata.
Il progetto, già sottoposto alla Fondazione Impresa Sensibile, prevede l'attivazione di specifici percorsi formativi rivolti a giovani africani, con l'obiettivo di generare sviluppo locale duraturo attraverso l'acquisizione di mestieri e competenze spendibili nel mercato del lavoro.
"Con Semi di speranza – dichiara Filippo Scivoli, presidente di Cna Sicilia – vogliamo restituire valore alla cultura artigiana siciliana, trasformandola in leva di crescita per comunità lontane, ma vicine nello spirito di solidarietà. I nostri pensionati sono un patrimonio di conoscenza che può davvero fare la differenza».
L'iniziativa si inserisce nel più ampio impegno di CNA Sicilia per la cooperazione internazionale e lo sviluppo sostenibile, confermando il ruolo attivo delle associazioni di categoria come motori di cambiamento sociale oltre i confini nazionali.



SICILIA. Ragusa

Cna Pensionati Ragusa celebra cultura, arte e memoria

Cultura, arte e memoria si sono fuse in un unico grande abbraccio collettivo durante la manifestazione promossa da Cna Pensionati Ragusa al teatro Don Bosco del capoluogo ibleo. L'evento ha celebrato il legame profondo tra il mondo dell'artigianato e il tessuto sociale ibleo, regalando al pubblico una serata ricca di intense emozioni, musica d'autore e solenni riconoscimenti. Il cuore pulsante dell'evento è stato l'omaggio a Paolino Gambuzza, storico dirigente della CNA e di CNA Pensionati. Artigiano di professione ma con una profonda formazione musicale giovanile, Gambuzza ha saputo tradurre in note e spartiti la propria passione e sensibilità artistica. Le sue composizioni, scritte nel corso degli anni, sono state interpretate magistralmente da un'orchestra di sei elementi diretta dal maestro Gianluca Abbate. Le esecuzioni musicali sono state impreziosite dalla voce della cantante Alessia Pallavicino e dall'intervento dell'attore Marcello Sarta, che hanno saputo regalare alla platea momenti di grandissima intensità artistica, sotto la conduzione attenta della giornalista Valentina Frasca.

La manifestazione ha rappresentato anche un momento di profonda gratitudine istituzionale e di memoria storica. Cna Pensionati Ragusa ha infatti consegnato gli attestati di merito ad associati ed ex dirigenti che si sono distinti per l'impegno e il prezioso contributo offerto alla crescita del sistema associativo locale. I riconoscimenti sono andati a Giuseppina Lorefice Basile di Santa Croce Camerina, Giorgio Di Raimondo di Modica e Antonino Cirmi di Monterosso Almo. Un momento particolarmente toccante della serata è stato dedicato alla consegna dei premi alla memoria, volti a ricordare figure indimenticate del territorio come Giuseppe Zago di Comiso, Vincenzo Garofalo di Ispica, Salvatore Gennuso di Scicli, Giuseppe Biundo di Vittoria e Antonino Cavallo di Ragusa. Un ulteriore e speciale riconoscimento

è stato conferito proprio a Paolino Gambuzza per la sua duplice veste di dirigente e artista, oltre che a Giuseppe Distefano, presidente territoriale della Cna Pensionati di Ragusa.

A fare gli onori di casa e ad accogliere gli ospiti sono stati il presidente Giuseppe Distefano e Giovanni Brancati, segretario territoriale della CNA Pensionati di Ragusa. L'alto valore dell'iniziativa è stato sottolineato dalla massiccia presenza dei vertici nazionali, regionali e locali del sistema CNA, insieme a numerose autorità civili del comprensorio. Tra i partecipanti di rilievo Mario Pagani, segretario nazionale CNA Pensionati, Raimondo Augello e Mario Filippello, rispettivamente presidente e segretario regionale CNA Pensionati, Giampaolo Roccuzzo, presidente territoriale CNA Ragusa, Carmelo Caccamo, segretario territoriale CNA Ragusa, e Donatella Cutello, responsabile servizi economici e finanziari CNA Ragusa. Le istituzioni locali hanno voluto testimoniare la propria vicinanza all'evento grazie agli interventi di Gianni Giuffrida, vicesindaco di Ragusa, Giuseppe Causarano, vicesindaco di Scicli, e Salvatore Pagano, sindaco di Monterosso Almo. La serata si è conclusa con il plauso unanime dei presenti, confermando come la CNA Pensionati continui a rappresentare un patrimonio prezioso di valori, cultura e memoria per l'intera comunità e per il territorio.

TOSCANA. Grosseto.

Anche i pensionati di CNA protagonisti del successo di “artigiani per la vita”

C’è anche il contributo dei Pensionati di CNA Grosseto dietro lo straordinario risultato raggiunto dall’edizione 2026 di “Artigiani per la Vita”, la tradizionale iniziativa benefica promossa da CNA Grosseto che quest’anno ha permesso di raccogliere oltre 23mila euro a favore dell’Istituto “Santa Elisabetta” di Grosseto. Una cifra record che consentirà l’acquisto di un pulmino destinato ai bambini e ai ragazzi accolti dalla struttura, per favorire la loro partecipazione alle attività educative, sportive e ricreative.

Dietro questo importante traguardo c’è il lavoro di decine di volontari che, come ogni anno, hanno dedicato tempo, energie e competenze all’organizzazione della serata: dalla preparazione della cena al servizio ai tavoli, fino all’allestimento e alla gestione dell’evento. Tra loro era presente anche un nutrito gruppo di CNA Pensionati Grosseto, che ha scelto ancora una volta di mettersi a disposizione della comunità, dimostrando come l’attività associativa sia volta anche a sostenere realtà importanti per il benessere dell’intera comunità.

“CNA è la nostra casa – dice Lidio Del Pasqua, presidente di CNA Pensionati Grosseto – ed è quindi naturale per noi dare il nostro contributo alle iniziative proposte. In occasione di ‘Artigiani per la vita’, in particolare, è una gioia e un orgoglio impegnarsi per riuscire a sostenere progetti importanti come quello individuato per questa edizione”.

L’Istituto “Santa Elisabetta” di Grosseto accoglie minori in difficoltà provenienti da situazioni di disagio familiare e sociale e, al momento, ospita 9 bambini e ragazzi tra i 13 mesi e i 16 anni. La Comunità è strutturata anche per i progetti definiti “Mamma-bambino”, ovvero per accogliere madri con i propri figli. Attraverso a un progetto educativo personalizzato la Comunità educativa “Santa Elisabetta” garantisce ai minori accolti l’accesso alle opportunità sociali, educative, sportive e relazionali offerte dal territorio, favorendo la loro partecipazione alla rete di servizi comunitari locali. A gestire la struttura sono le suore francescane che vi vivono e quindi sviluppano con i bambini accolti un legame di tipo familiare. I bambini e i ragazzi sono inseriti nelle scuole del territorio, partecipano alle attività sportive e ricreative e vengono accompagnati, sia in gruppo che singolarmente, alle discipline sportive che frequentano e alle varie occasioni di socialità.

Per questo, il risultato raggiunto dagli oltre 50 volontari di CNA Grosseto è ancora più prezioso. Con il loro lavoro hanno contribuito alla riuscita dalla manifestazione e i volontari di CNA Pensionati hanno confermato di essere una componente vitale dell’associazione, protagonisti delle iniziative che rafforzano il legame tra l’associazione e il territorio.

“Artigiani per la Vita” è infatti molto più di una cena di beneficenza: è un momento in cui imprenditori, dipendenti, collaboratori e pensionati lavorano fianco a fianco per trasformare lo spirito di comunità in un aiuto concreto per chi ne ha più bisogno.

Per i Pensionati di CNA Grosseto, prendere parte a questa iniziativa significa continuare a mettere a disposizione esperienza, entusiasmo e senso di appartenenza. Un contributo fondamentale che ha aiutato a raggiungere un risultato eccezionale e che conferma come la solidarietà sia uno dei valori più autentici dell’associazione.

TOSCANA. Lucca

Dall'officina alla comunità: l'arte di Romeo Galli al servizio della bocciofila

Tra gli iscritti di CNA Pensionati Lucca c'è chi continua a mettere il proprio talento e la propria esperienza al servizio della comunità. È il caso di Romeo Galli, ex artigiano specializzato nella meccanica navale, che ha trasformato il suo sapere professionale in un'opera capace di unire arte, tradizione e socialità. Romeo ha infatti realizzato e donato alla Bocciofila Viareggina una suggestiva scultura raffigurante un giocatore di bocce, interamente realizzata in acciaio. L'opera è stata costruita utilizzando le stesse tecniche e la stessa cura artigianale che hanno caratterizzato il suo lavoro nel settore della nautica, dimostrando come competenze acquisite in una vita di mestiere possano trovare nuove forme di espressione anche dopo il pensionamento.

La donazione non rappresenta soltanto un gesto di generosità, ma racchiude un significato più profondo. Attraverso questa scultura, Romeo Galli desidera contribuire a rilanciare il gioco delle bocce a Viareggio e in Versilia, promuovendo uno sport che da sempre è sinonimo di incontro, amicizia e condivisione. Un invito rivolto a persone di tutte le età a riscoprire il piacere di stare insieme, coltivando relazioni e contrastando quella solitudine che troppo spesso accompagna la vita quotidiana.

Quella di Romeo è una testimonianza concreta di come il patrimonio di conoscenze e manualità degli artigiani continui a rappresentare un valore per l'intera società. L'esperienza maturata in tanti anni di lavoro non si esaurisce con il pensionamento, ma può trasformarsi in creatività, impegno civico e attenzione verso il proprio territorio.

Ancora una volta, CNA Pensionati è orgogliosa di poter raccontare una storia in cui il saper fare artigiano incontra la solidarietà e il senso di appartenenza alla comunità. Un esempio che dimostra come il valore di un artigiano non si misuri soltanto nelle opere che realizza, ma anche nella capacità di metterle a disposizione degli altri, contribuendo a costruire luoghi di incontro, partecipazione e socialità.

TOSCANA. Siena.

Un sostegno agli allievi della Scuola Heinze di Montepulciano per unire le generazioni

Nel mese di maggio si è aperta una nuova collaborazione tra CNA Pensionati Siena e l'Istituto di Musica H. W. Henze di Montepulciano: un'alleanza nata per sostenere concretamente i talenti musicali del territorio, favorirne la formazione e promuovere la cultura musicale come valore sociale.

CNA Pensionati Siena ha destinato un sostegno economico alle allieve e agli allievi della prestigiosa scuola musicale di Montepulciano, nella convinzione che investire nei giovani e nella cultura sia un atto di responsabilità sociale a beneficio di tutta la comunità.

"Come CNA Pensionati abbiamo deciso di fare un passo importante, perché i nostri soci sono artigiani che hanno costruito la storia della Valdichiana e di tutto il territorio senese con il loro lavoro e oggi, con la stessa dedizione, vogliono investire su chi costruirà il futuro. Abbiamo quindi stanziato un fondo per una borsa di studio per giovani talenti musicali che non è solo un premio economico e simbolico ma anche un segnale concreto di vicinanza alle famiglie e un riconoscimento al merito di questi splendidi ragazzi."

Queste le parole del Presidente di CNA Pensionati Siena Sergio Valdambrini che ha partecipato sia alla consegna dei premi in occasione del Concerto delle Borse di Studio presso gli Ex Macelli di Montepulciano, sia all'atteso Concerto di Primavera che si è svolto nella splendida cornice della Chiesa di San Biagio a Montepulciano

TOSCANA. Grosseto.

Alla scoperta delle case di comunità

Continua l'azione di CNA Pensionati Grosseto a difesa della sanità territoriale. Dopo Massa Marittima e Orbetello è toccato all'Amiata Grossetana ospitare, un convegno dedicato alle Case di comunità' in fase di avvio. Il convegno dal titolo "La nuova casa della salute. Cosa è, cosa fa, che servizi eroga" si è svolto nel prestigioso Palazzo Nerucci di Castel del piano ed ha visto la presenza di un numerosissimo pubblico interessato a capire come funzionerà la nuova struttura recentemente inaugurata a fianco dell'ospedale territoriale. Il convegno, presentato dal Presidente Provinciale di CNA Pensionati Lidio Del Pasqua, è stato introdotto dalla relazione di Maurizio Pellegrini, referente zonale dell'Amiata di CNA Pensionati. Hanno partecipato, come relatori, la Sindaca di Castel Del Piano Cinzia Pieraccini, oltre a numerosi medici responsabili provinciale della ASL Sud Est. Le conclusioni sono state tratte da Annarita Bramerini, Direttore Provinciale di CNA Grosseto.

SOLUZIONE DEI GIOCHI
DI PAG. 46-47

CRUCIVERBA DA COMPLETARE

COLEPORTER■E■SIMPATIA■R
ORATORIO■IAR■DE■REPRESSE
RIVOLTO■ASSUERO■RIE■SOC
AGONIA■CUCITRICE■O■MASI
TIR■SR■OMANTICA■C■PASTO
ENOS■DIFETTIVO■SOMERSET
LE■FA■MANTOVA■BURATTINO
L■MILANATORE■LISTINI■
A■INCUNEATO■ELEMOSINATE
■REGINETTA■SI■SOLANA■RM
SELINUNTE■CASSINARI■BIP
ADE■ALTO■MAURITANI■FOCI
NO■■■AE■COLLIRI■O■MINEO

CRUCI... VIGNETTA

CONQUISTADOR■AG
O■EA■PIER■MAR■R
VOI■FC■DEMAGOGA
ER■PO■PONON■ARM
RACER■AKANE■EDAM
■FOSFURO■OAS■NE
BISCAGLINA■AGILITA■ISAR
I■CHIHALLITIGATOPERPRIMO
PARETIMOLOGIA■TESORERIA
EMIR■ENOMETRI■RENANI■N
NATIO■N■I■ADEN■RATEALI
N■TEMUTO■CARENATO■E■NO■
ENI■SCONSIDERATI■ORBITA

VENETO. Venezia.

Un ponte tra generazioni: la Costituzione nelle mani dei giovani

Repubblica — lavoro, uguaglianza e pace — debbano continuare a battere nei cuori dei più giovani. Consegnare la Costituzione significa fare un vero e proprio passaggio di testimone: dimostrare che quando memoria ed energia giovanile si incontrano, il futuro del nostro Paese si costruisce su basi solide e condivise.

Presso l'Istituto "Romolo Onor" di San Donà di Piave, si è rinnovata una bellissima tradizione della CNA Pensionati del Veneto. Ben 120, alla fine dello scorso anno scolastico, ragazzi delle classi terze hanno accolto con entusiasmo un dono speciale e senza tempo: la copia della nostra Carta Costituzionale.

Un gesto tanto semplice quanto profondo che, a pochissimi giorni dalle celebrazioni per la Festa della Repubblica del 2 Giugno, rafforza l'educazione civica e crea un ponte fatto di sguardi, racconti e valore tra le generazioni.

All'evento sono intervenuti: Michele Marangon, presidente dell'ANPI di San Donà; Alberto Teso, sindaco di San Donà; Nicodemo Scale, Presidente Regionale CNA Pensionati Veneto; Mauro Memo, Presidente CNA Pensionati Venezia.

Tutti gli interventi hanno sottolineato con forza come i pilastri fondanti della nostra

MARCHE. Jesi.

Una sanità per tutti. Curare la persona, non la malattia

"Superare la visione ospedalo-centrica della sanità per costruire un sistema territoriale dei servizi sociosanitari, che metta al centro le Case e gli ospedali di comunità, l'assistenza domiciliare integrata, la telemedicina, le residenze sanitarie assistite e le residenze protette per anziani, disabili e non autosufficienti, una rete dell'emergenza urgenza nelle aree interne, collegata al 118 e ai Pronto Soccorso più vicini. Un'attenzione particolare va riservata ai 30 mila marchigiani malati di Alzheimer e demenza senile. Chiediamo alla Regione di predisporre un Piano Alzheimer Marche con interventi per i malati e per i loro familiari". Lo ha affermato il segretario di CNA Pensionati Marche Sergio Giacchi introducendo i lavori del convegno "Una sanità per tutti. Curare la persona, non la malattia".

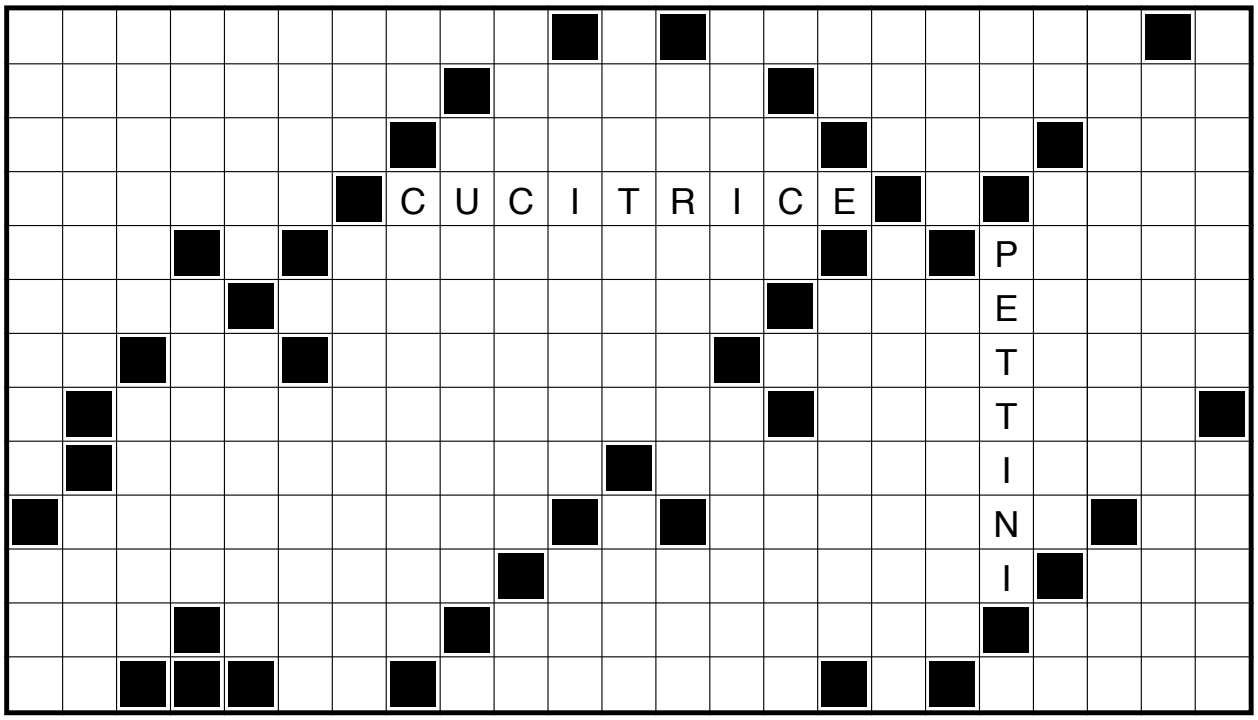
L'iniziativa ha visto CNA Pensionati Marche presentare a Jesi i dati dell'Osservatorio sul sistema di salute per gli anziani marchigiani. Sono intervenuti, portando i loro saluti, il Sindaco di Jesi Lorenzo Fiordelmondo, il presidente di CNA Marche Maurizio Paradisi, il presidente di CNA Pensionati Marche Giancarlo Sperindio e il presidente di CNA Pensionati Ancona Paolo Carli.

"Sono quattro anni che sottoponiamo ai nostri iscritti dei questionari sul sistema sanitario - ha affermato il presidente di Cna Pensionati Marche Giancarlo Sperindio - quest'anno le domande vertevano sulla digitalizzazione dei servizi sanitari e sul loro utilizzo da parte degli anziani. E' emerso che l'accesso ai servizi sanitari digitali rappresenta un elemento critico per gli anziani marchigiani. Uno su tre non li utilizza, quasi il 10 per cento non sa nemmeno cosa siano, solo il 4 per cento ricorre alle televisite e meno del 10 per cento prenota visite ed esami on line. Cna Pensionati Marche, insieme a Sanidoc organizzerà corsi di alfabetizzazione digitale per i pensionati e gli anziani marchigiani. "

Nelle Marche oggi ci sono 388.515 persone over 65 di cui 216.775 donne e 171.740 uomini. Gli anziani non autosufficienti sono

75.000 pari al 19,3 per cento. Di questi 50.600 non sono autonomi nemmeno rispetto alle attività quotidiane più elementari come mangiare, vestirsi e lavarsi.
Una situazione drammatica che nei prossimi decenni potrebbe peggiorare. Se oggi infatti nella regione gli over 65 sono il 25,7% della popolazione complessiva (più di 2 punti percentuali superiore alla media nazionale), nel 2050 saranno il 35,2 per cento.
In un videomessaggio l'Assessore regionale alla Sanità e Servizi Sociali Paolo Calcinaro ha annunciato che "gran parte delle Case di Comunità saranno formalmente pronte entro il 30 giugno: nei cinque mesi successivi ci confronteremo con Ast ed Ambiti sociali per farle funzionare con i servizi e secondo le necessità dei territori. Case di Comunità che dovranno servire a sgravare i Pronto Soccorso dai codici bianchi e verdi e garantire la presenza dei servizi infermieristici, dei medici di base e dei medici specialisti. Con questi obiettivi abbiamo già provveduto a 383 assunzioni di personale da destinare alle Case e agli Ospedali di Comunità".
Alla tavola rotonda sui servizi sociosanitari per anziani nelle Marche, moderata dalla giornalista Agnese Testadiferro, hanno partecipato Franco Pesaresi coordinatore nazionale Patto per la Non Autosufficienza, Moreno Bordoni segretario CNA Marche, Nicola Baiocchi presidente Commissione Sanità Regione Marche, Mario Pagani segretario nazionale CNA Pensionati.
Franco Pesaresi ha ribadito la necessità di potenziare la sanità territoriale che "dovrà seguire i 350 mila marchigiani con almeno una cronicità, curandoli a casa e nelle strutture residenziali dove ci sono 7.600 malati in lista d'attesa".
Moreno Bordoni ha posto l'accento sulla "necessità di contrastare lo spopolamento delle aree interne restituendo servizi all'entroterra, in particolare quelli sociosanitari e dell'emergenza urgenza"
Nicola Baiocchi si è impegnato a dedicare "una seduta della Commissione Sanità della Regione Marche al tema dei servizi per i malati cronici e gli anziani non autosufficienti."
Mario Pagani, concludendo la tavola rotonda ha affermato che "in Italia ci sono 4 milioni di non autosufficienti con 10 milioni di familiari coinvolti. E' una emergenza sociale e sanitaria di cui CNA Pensionati vuole farsi carico chiedendo alle istituzioni e alla politica più risorse per la sanità territoriale. Continueremo a monitorare la situazione sociosanitaria del Paese con il nostro Osservatorio, con proposte e progetti per i nostri associati, per gli anziani e per tutti i cittadini".

CRUCIVERBA DA COMPLETARE



Aiutandovi con le parole già scritte nello schema ricomponete il cruciverba collocando le parole (orizzontali e verticali) date in ordine alfabetico.

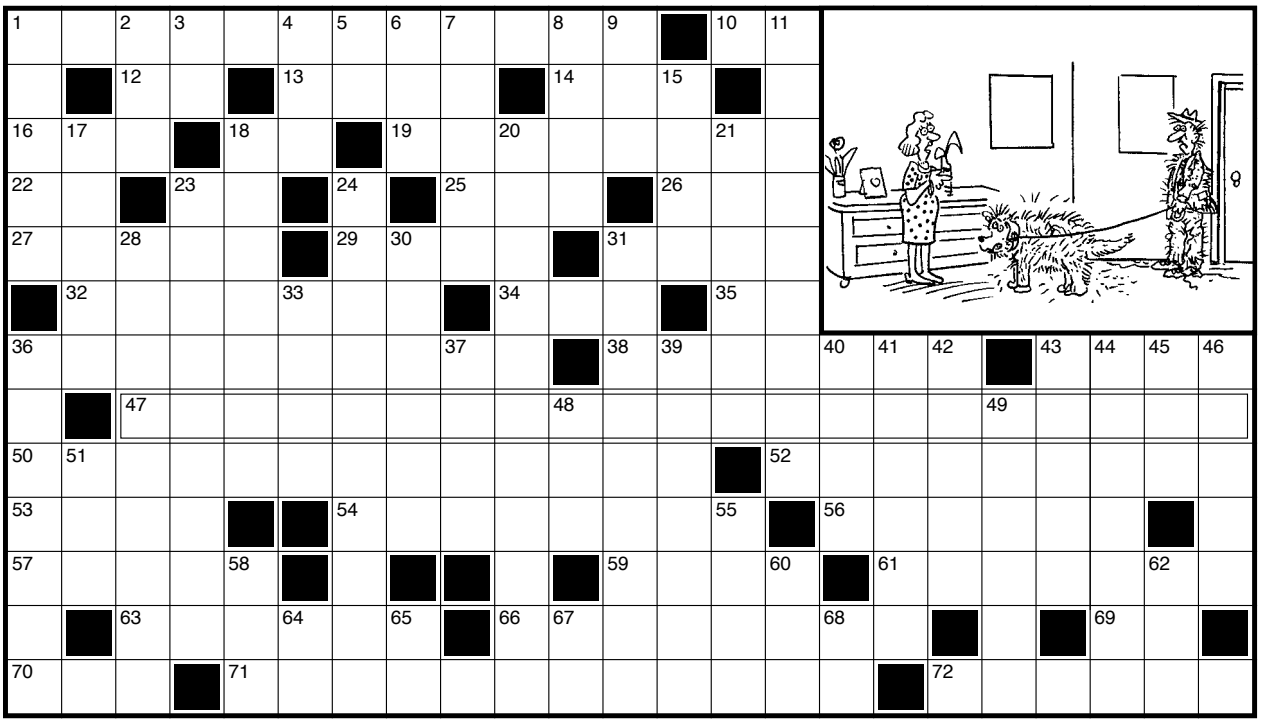
ORIZZONTALI: ADE AE AGONIA ALTO ASSUERO BIP BURATTINO CASSINARI COLE PORTER COLLIRI DIFETTIVO ELEMOSINATE ENOS FA FOCI IARDE INCUNEATO ISOLANA LE LISTINI MANTOVA MASI MAURITANI MILLANTATORE MINEO NO ORATORIO PASTO REGINETTA REPRESSE RIE RIVOLTO RM ROMANTICA SELINUNTE SIMPATIA SOC SOMERSET TIR

VERTICALI: ALCINA APIO ASINTOTO ASSASSINA AUMENTATE BON CAL COFANETTO CORATELLA CORIOLANO DERIVARE ELISIR EMPIO ERUTTIVO ESITI ETON FI IE LAVORO LUNULA MARTINA MASSARI MIELE MO MR OCA ORIGINE ORTA PER POLIS RECIOTO REDO RIMANENTE RIO RISCATTATA SAN SAUL SERICO SFINGI SOSTENITRICE SRI SULMONA TO TRE

SOLUZIONI DEI GIOCHI A PAG. 42

GIOCHI TRATTI DAL MENSILE

CRUCI... VIGNETTA



Nella striscia bordata leggerete la battuta della vignetta (3 2 8 3 5?).

ORIZZONTALI: 1. Lo fu Hernán Cortés - **10.** Così comincia l'aggettivo - **12.** I confini dell'Etiopia - **13.** Il Capponi condottiero fiorentino - **14.** C'è il Bianco, il Rosso e il Nero - **16.** Tra noi ed essi - **18.** Frequenza Cardiaca - **19.** Donna che fa solo promesse propagandistiche - **22.** L'erbio in chimica - **23.** Il fiume più lungo d'Italia - **25.** Una valle del Trentino rinomata per le mele - **26.** Segue il "Presentat" militare - **27.** Motoscafo da regata - **29.** Popolazione che vive in Ghana e Costa d'Avorio - **31.** Formaggio olandese - **32.** Quello di zinco viene utilizzato come derattizzante - **34.** L'organizzazione che fu guidata dal generale Salan (sigla) - **35.** Particella negativa - **36.** Scaletta di corda - **38.** La scioltezza dell'atleta - **43.** Bagna Monaco di Baviera - **50.** Interpretazione priva di fondamento del significato di una parola - **52.** Ufficio che provvede alla gestione di cassa - **53.** Il nome del regista Kusturica - **54.** Venivano utilizzati per misurare il contenuto alcolico del vino - **56.** Tedeschi di Magonza - **57.** Lo è il luogo che ci ha dato le origini - **59.** Città yemenita - **61.** Pagabili in più quote successive - **63.** Paventato - **66.** Rivestito per ridurre la resistenza dell'aria - **69.** Secco rifiuto - **70.** L'ente di Enrico Mattei (sigla) - **71.** Agiscono senza riflettere - **72.** La traiettoria di un corpo celeste.

VERTICALI: 1. Reinterpretazione di un vecchio successo musicale - **2.** Piccole imperfezioni cutanee - **3.** Le prime in Qatar - **4.** Istituto Professionale per il Commercio - **5.** Chi lo dice, acconsente - **6.** Edward per gli amici - **7.** Assieme a Troisi e De Caro formava il trio "La smorfia" - **8.** Lo Stato di Mascate - **9.** Ragioniere (abbrev.) - **11.** Un linguaggio caro a Dario Fo - **15.** Strada... di Londra - **17.** Lavorano un prezioso metallo - **18.** Si dichiara... rinunciando - **20.** Elementi chimici... piccolissimi - **21.** Ragnar, premio Nobel per la medicina - **23.** Negozi con orate e spigole - **24.** Viene nominato con le elezioni politiche - **28.** Soldati di leva appena arruolati - **30.** Insieme delle gradinate del teatro greco - **31.** Turbare molto - **33.** Uto violinista - **36.** Un tipo di ascia - **37.** Il fiume dei faraoni - **39.** Jostein che ha scritto "Il mondo di Sofia" - **40.** Come arci e stra - **41.** Centro turistico della Val di Fiemme - **42.** La località con il San Carlone - **43.** La cantante Grandi - **44.** Asiatici di Damasco - **45.** Bel... di Maupassant - **46.** Mantelli equini - **48.** Una vecchia imposta (sigla) - **49.** Parco di Vienna - **51.** Azienda Municipalizzata Autotrasporti - **55.** Carnivoro della savana - **58.** Organizzazione Mondiale della Sanità - **60.** Il "King" Cole del jazz - **62.** Il dipartimento di Cahors - **64.** Unità Coronarica - **65.** Onorevole in breve - **67.** Iniziano adesso - **68.** Fine di concerti.

SOLUZIONI DEI GIOCHI A PAG. 42

GIOCHI TRATTI DAL MENSILE

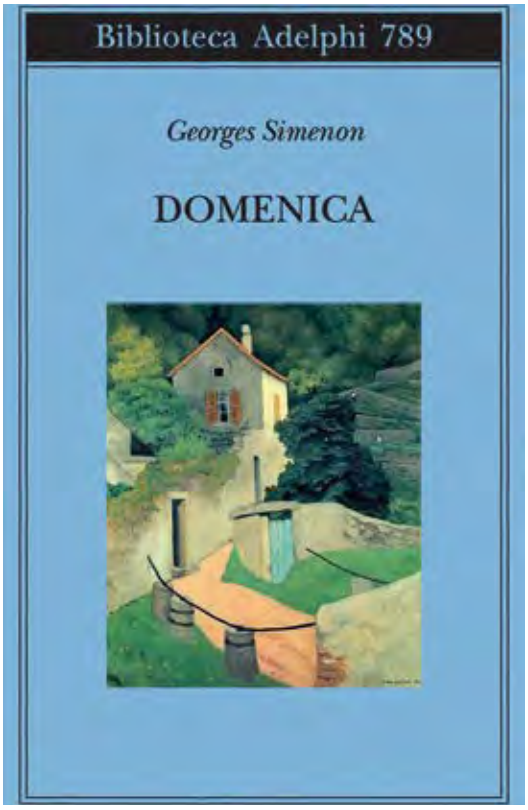
LIBRO DEL MESE 15

UNA 'DOMENICA' DA RICORDARE

Adelphi ha encomiabilmente colmato un vuoto incomprensibile nell'editoria italiana, pubblicando la traduzione di un piccolo capolavoro di Georges Simenon, 'Dimanche', uscito in lingua originale francese nel 1959.

'Domenica' (tradotto da Daniela Salomoni per Adelphi, 2026, 159 pagine, 18 euro) non è un 'giallo', nonostante il finale a sorpresa che potrebbe indurre a incasellarlo nella categoria, sia detto senza supponenza. Un finale a sorpresa che peraltro non è nello stile dei 'polar', la definizione transalpina dei 'gialli', più noti di Simenon, dedicati alle avventure del commissario (Jules) Maigret.

'Domenica' non è un 'giallo' perché nel testo non c'è l'architettura tipica del genere (se non nell'accelerazione terminale), non esistono indagini, la stessa conclusione è sicura fino a un certo punto. Ma basta spiegazioni, altrimenti esiste il rischio di attenuare la tensione di cui è pervaso, benché i 'polar' di Simenon, anche quelli seriali con Maigret, vadano di solito ben oltre la comune narrativa di genere.



Suspense a parte, quindi, 'Domenica' è soprattutto dedicato alla costruzione di oscure, anche inquietanti, trame familiari. Entro le quali si muovono, crescono, si determinano i personaggi in un lento definirsi delle loro personalità via via più accurate. L'ambientazione - dopo una iniziale parentesi nel Nord della Francia tra "pesanti nuvole nere" e "grosse nuvole bianche" in un paesaggio dove "pioveva spessissimo per tutto il giorno" - è quasi interamente in Costa Azzurra, dove invece " a novembre la gente se ne va in giro senza cappotto e ci sono ancora abbastanza turisti da riempire la metà degli alberghi", in un ristorante di campagna dalla splendida vista noto per i suoi manicaretti a vacanzieri francesi e italiani, mentre si dipanavano i 'trente glorieuses' e il 'miracolo economico' e si svolgono le vicende narrate da Simenon in 'Domenica'. Fino allo spiazzante, magistrale epilogo.

Pietro Romano

L'ITALIA MENO NOTA

16

FERENTINUM, UNA STORIA MILLENARIA

A dieci minuti di auto da Viterbo, in un territorio collinare, si possono vedere le rovine dell'antichissima città di Ferentium. Le sue origini sono tanto complesse quanto poco note. Bisogna sapere che, a poca distanza, sorgeva una città etrusca alla quale gli archeologi hanno dato il nome di Acquarossa, in virtù del fatto che nei pressi si trova una sorgente di acqua ferruginosa. Questa città fu distrutta per cause ignote, forse da un terremoto, forse per aggressione di città nemiche, intorno alla metà del VI secolo a. C. L'area era abitata già da millenni: si sono trovate in loco tracce del periodo Neolitico, dell'Eneolitico e dell'età del Bronzo. Una curiosità: i resti archeologici sono venuti alla luce a seguito di campagne di scavo condotte dall'Istituto svedese di studi classici, alle quali partecipò anche il re Gustavo VI Adolfo di Svezia, appassionato archeologo. Ritornando alla città, è possibile che gli abitanti superstiti di Acquarossa si rifugiassero nel luogo dove poi sorse Ferentium, nel IV secolo, sul colle di Pianicara. Quando l'Etruria fu integrata nel dominio romano, Ferentium divenne un ricco municipio: i collegamenti erano assicurati dalla via Cassia e dalla via Publica Ferentiensis; importante era soprattutto il commercio del ferro, reperibile con facilità in gran parte del territorio. Originari di Ferentium furono Otone, imperatore per pochi mesi nel 69 d.C., e Flavia Domitilla, moglie di Vespasiano e madre di Tito e Domiziano. Le notizie dei secoli successivi sono scarse: si sa che fu sede vescovile, che nel 787 Carlo Magno consegnò la città a Papa Adriano I, che probabilmente nei secoli XI e XII fu organizzata come comune autonomo. La fine della città si può far risalire alla seconda metà del XII secolo: a causa di forti rivalità politiche ed economiche i viterbesi la distrussero dandola alle fiamme. Oggi nell'area archeologica sono visibili i resti del teatro, del foro e delle terme. Nel territorio circostante si trovano le necropoli, databili dall'epoca ellenistica all'età imperiale. Ferentium si trova vicino, oltre che a Viterbo, al lago di Bolsena, a Bomarzo, a Vitorchiano, a Montefiascone, tutte mete che da sole valgono il viaggio.

Chiudiamo queste note con un accenno alla gastronomia, peraltro conosciutissima, di questo territorio. Non occorre ricordare i lombrichelli, ma forse è meno nota l'acquacotta, zuppa povera a base di cicoria, pomodoro, mentuccia e pane raffermo, o la pignattaccia, stufato di carne di manzo e patate, il tutto accompagnato dal Cannaiola, dal Vignanello o dal famoso Est!Est!Est! di Montefiascone.

Lorenzo Marchetti

PANTERE GRIGIE

PIETRO ROMANO

UN RICONOSCIMENTO (INDIRETTO) AI 'CURACARI'

Sono più di sette milioni le persone, tre su quattro donne, che si prendono cura regolarmente di un portatore di disabilità, fragilità estrema, malattia cronica. A loro si aggiungono oltre un milione di professionisti regolarizzati e perlomeno altrettanti lavoratori in nero.
Le famiglie che vivono tali situazioni di disagio perlopiù si trovano costrette ad affrontare spese ingenti che conducono a rinunce esistenziali anche molto gravose. I fondi pubblici a disposizione sono scarsi e spesso ulteriormente ridotti anno dopo anno, magari per favorire altre cause mediaticamente più attraenti. Ma questo è un altro discorso. Che si apre solo quando (ed è capitato da poco) scoppia la tragedia e come da tradizione mediatica, purtroppo, il 'mostro' (metaforico) può essere "sbattuto in prima pagina". Per finire nel giro di qualche giorno nuovamente nel dimenticatoio.
Le tante italiane e i tanti italiani con un familiare in situazione di disagio non solo ricevono scarsi aiuti ma non hanno diritto neanche a un appellativo proprio. Li chiamano infatti con una definizione inglese: 'caregiver', vale a dire 'chi si prende cura', 'chi presta assistenza'. Una definizione già incomprensibile a chi non mastica questa lingua che viene pronunciata pure impropriamente da tanti che l'inglese – a sentir loro – lo parlano meglio di re Carlo. Perlopiù il termine viene storpiato in 'cargiveee', vale a dire: 'chi ti fornisce un'automobile'. Una questione di lana caprina? Tutt'altro. A sentire la psicologa Maria Grazia Rinaldi, "le parole giuste possono rassicurare, motivare, ispirare e addirittura alleggerire" le situazioni. E figuriamoci queste situazioni di quanto alleggerimento avrebbero bisogno. Sarà l'ultimo dei problemi, ma perché aggiungerlo ai numerosi, e pesanti, altri? Eppure, la soluzione ci sarebbe. A trovarla lo scrittore e giornalista Flavio Pagano, creatore del neologismo 'curacari', di recente 'adottato' dal dizionario Treccani e di conseguenza entrato a far parte ufficialmente della lingua italiana. Pagano sa di che parla. Come ha ricordato il giornalista Gabriele Bojano in una sua intervista al coniatore del termine, la madre è stata affetta per oltre dieci anni dall'Alzheimer e lui le è stato vicino. E alla luce di questa esperienza ha ritenuto che 'caregiver' non fosse la parola adatta a rendere bene il rapporto che si crea tra il malato e la persona cara che se ne prende cura. E l'ha sostituita appunto con 'curacari', una parola melodiosa un po' brasiliana un po' giapponese che si spera finisca per sostituire 'caregiver' e sia di ottimo auspicio anche sul fronte dei sostegni e, magari, dello stato di salute di chi vive situazioni di disagio.

LE SEDI CNA PENSIONATI

Sedi Regionali	Indirizzo	Cap	Tel.
VAL D'AOSTA-Aosta	Corso Lancieri di Aosta 11/F	11020	0165-31587
PIEMONTE-Torino	Piazza Maria Teresa n.3	10123	011-5541811
LIGURIA-Genova	Via San Vincenzo 2 - 1° piano	16121	010-5959171
LOMBARDIA-Milano	Via Marco D'Aviano, 2	20131	02-36512030
FRIULI V.G.-Udine	Via Verona 28 int. 1	33100	0432-616911
VENETO-Marghera	Via della Pila 3/B-1	30175	041-921715
EMILIA R.-Bologna	Via Rimini 7	40128	051-2133211
TOSCANA-Firenze	Via Luigi Alamanni 23	50123	055-212121
MARCHE-Ancona	Via Sandro Totti 4	60124	071-286091
UMBRIA-Perugia	Via A. Morettini 7	06128	075-5009056
LAZIO-Roma	Via Cristoforo Colombo, 283/A	00147	06-570151
ABRUZZO-Pescara	Via Cetteo Ciglia 8	65128	085-4326919
MOLISE-Campobasso	C.da Colle delle Api - Z.I.	86100	0874-482021
CAMPANIA-Napoli	Via G. Porzio 4-C. Dir. ISOLA G 8-13° p.	80143	081-7501065
PUGLIA-Bari	Via Nicola Tridente 2/Bis	70125	080-5486931
BASILICATA-Potenza	Via Isca del Pioppo 144 - Pal. Pino	85100	0971-50148
SICILIA-Palermo	Via Francesco Crispi 72	90133	091-582833
SARDEGNA-Cagliari	Viale Elmas 33	09123	070-273728

Sedi Provinciali	Indirizzo	Cap	Tel.
Agrigento	Via Imera 223/C	92100	0922-595511
Alessandria	Via Cavour 78	15121	0131-253506
Ancona	Via Umani 1/A - Baraccola	60131	071-286081
Arezzo	Via Carlo Donat Cattin 129	52100	0575-3291
Ascoli Piceno	Viale Indipendenza 42	63100	0736-42176
Asti	Corso Alfieri 412	14100	0141-596000
Avellino	Via Serafino Soldi 9-11	83100	0825-783345
Bari	Via Nicola Tridente 2/Bis	70125	080-5486908
Belluno	Via S. Gervasio 17	32100	0437- 954411
Benevento	Viale Mellusi 36	82100	0824-317489
Bergamo-Gorle	Via Roma, 85	24020	035-285111
Biella	Via Repubblica 56	13900	015-351121
Bologna	Piazza M. Azzarita 7/Q	40122	051-299204
Imola	Via Pola 3	40026	0542-632611
Bolzano	Via Milano 68	39100	0471-546777
Brescia	Via Orzinuovi, 3	25125	030-3519511
Brindisi	Via Tor Pisana 102	72100	0831-517035
Cagliari	Viale Elmas 33	09123	070-274681
Iglesias	Via Antonio Gramsci 1/3	09016	0781-24721
Caltanissetta	Via Alcide De Gasperi 14	93100	0934-681382
Campobasso	C.da Colle delle Api - Z.I.	86100	0874-482021
Carrara-Avenza	Viale G. Galilei 1/A	54031	0585-85291
Caserta	Via Carlo Santagata 19	81100	0823-442552
Catania	Piazza dei Martiri 8	95031	095-7465294
Catanzaro	Via Italia 19	88100	0961-709580
Chieti	Via Valera 22	66100	0871-42371
Como	Viale Innocenzo XI 70	22100	031-276441
Cosenza	V.le Giacomo Mancini-Pal. SOIMCO	87100	0984-21376
Cremona	Via Lucchini 105	26100	0372-442211
Cuneo-Borgo S. Dalmazzo	Via Cuneo 52/I	12011	0171-268019
Enna Bassa	Via Emilia Romagna 3	94100	0935-20444
Fermo	Via Salvo D'Acquisto 123	63900	0734-600288
Ferrara	Via Caldirolo 84	44100	0532-749111
Firenze	Via Luigi Alamanni 31	50123	055-3245008
Foggia	Viale XXIV Maggio 44	71121	0881-772070
Forlì	Via Pelacano 29	47100	0543-770111
Frosinone	Via Mària 51	03100	0775-8228219
Genova	Via San Vincenzo 2 (Torre S.V.)	16121	010-545371
Gorizia-Gradisca d'Isonzo	Viale Trieste 31	34072	0481-93335
Grosseto	Via Birmania 96	58100	0564-4711
Imperia-Sanremo	Via Acquasciati 12	18038	0184-500309
Isernia	Corso Garibaldi 221	86170	0865-26721

Sedi Provinciali	Indirizzo	Cap	Tel.
L'Aquila	Via Camponeschi, 5 - Traversa Via Sallustio	67100	0862-1720041
Avezzano	Via Bruno Buozzi 31	67051	0863-414499
La Spezia	Via Padre Giuliani 6	19125	0187-598080
Latina	Viale P. L. Nervi 258/L	04100	0773-605994
Lecce	Via Brunetti 8	73100	0832-256117
Livorno	Via Martin Luther King 15	57128	0586-267511
Lucca	Via Romana 615/P-Arancio	55100	0583-4301100
Macerata	Via Zincone 20	62100	0733-27951
Mantova	Via L. Guerra 13	46100	0376-368742
Matera	Via degli Aragonesi 26/A	75100	0835-387744
Messina	Via Maddalena 108	98122	090-661848
Milano	Via Marco D'Aviano, 2	20131	02-26142543
Modena	Viale Corassori 72	41124	059-7476771
Napoli	Corso Umberto I° 109 - 2° p.	80138	081-455165
Novara	Viale Dante Alighieri 37	28100	0321-399564
Nuoro	Via Napoli 14	08045	0784-200264
Tortolì-Ogliastra	Zona Industriale Baccasara	08048	0782-622913
Oristano	Via Canalis 29	09170	0783-211188
Padova	Via Croce Rossa 56	35129	049-8062211
Palermo	Via Rosolino Pilo 20	90139	091-6110688
Parma	Via La Spezia 52/a	43100	0521-227211
Pavia	Viale Montegrappa 15	27100	0382-433111
Perugia	Via A. Morettini 7	06129	075-505911
Pesaro	Via Degli Abeti 90	61100	0721-4260
Pescara	Via Cetteo Ciglia, 8	65128	085-8430880
Piacenza	Via Coppalati, 10 (Loc. Le Mose)	29100	0523-572230
Pisa-Ghezzano	Via Carducci 39	56010	050-876111
Pistoia	Via Enrico Fermi 2	51100	0573-9211
Pordenone	Via Nuova di Corva 82	33170	0434-598141
Potenza	Via Isca del Pioppo 144/A	85100	0971-50148
Prato	Via Zarini 350/C	59100	0574-5784
Ragusa	Via Psaumida 38	97100	0932-686144
Ravenna	Viale Randi 90	48100	0544-298511
Reggio Calabria	Via Nicolò Da Reggio 7	89128	0965-22853
Reggio Emilia	Via Mameli 15/G	42123	0522-356488
Rieti	Piazza Cavour 54	02100	0746-251082
Rimini	P.le Leopoldo Tosi 4	47923	0541-760211
Roma	Via Cristoforo Colombo, 283/A	00147	06-570151
Civitavecchia	Via Togliatti 7	00053	0766-546882
Rovigo-Borsea	Via Alleati Combattenti d'Europa 9/D	45030	0425-21413
Salerno	Corso Vittorio Emanuele 75	84123	089-2583108
Sassari	Z.I. Predda Niedda Nord Str. 18 BIS	07100	079-262751
Olbia-Gallura	Via Vittorio Veneto 15	07026	0789-26910
Savona	Via Paleocapa 22/8	17100	019-801942
Siena	Via delle Arti, 8	53100	0577-260511
Siracusa	Via Carso 33	96100	0931-64299
Teramo	Via Francesco Franchi 25/B	64100	0861-23941
Terni	Via Lungonera Savoia 126	05100	0744-206711
Torino	Via Millio 26	10123	011-19672111
Trani-BAT	Via Piccinni 4	76125	0883-480171
Trapani	Via Venere 20	91100	0923-593221
Treviso	Viale della Repubblica 154	31100	0422-3155
Trieste	Via Barbariga 5/B	34123	040-3401438
Udine	Via Verona 28 int. 1	33100	0432-616911
Varese	Via Bonini 1	21110	0332-285289
Venezia-Marghera	Via della Pila 3/b-1	30175	041-925925
Verbania	Via San Bernardino 31/c	28922	0323-52385
Vercelli	Via Guicciardini 20	13100	0161-251687
Verona	Via Perlar 12	37100	045-4951425
Vibo Valentia	Via P.E. Murmura 56	89900	0963-592429
Vicenza	Via G. Zampieri 19	36100	0444-569900
Viterbo	Via I° Maggio 3	01100	0761-303312
Viterbo	Via I° Maggio 3	01100	0761-2291

Sedi ESTERE

Germania Colonia - Burgmauer 18 - 50667 GERMANIA (EE) - Tel 0049.221124761
Germania Mannheim - Augusta Anlage 10 - Tel. 0049.62216530968
Germania Solingen - Talstrasse 3 - 42697 GERMANIA (EE) - Tel. 0049.2123803240
Svizzera San Gallo - Unterer Graben 1 - 9000 SVIZZERA Tel. 0041.712237692
Francia Nizza - Rue Michel Ange 12 - 6100 FRANCIA Tel. 0033.981108543
Belgio Liegi - Chaussee Churchill 81 - 4420 BELGIO - Tel. 0032.42356700
Spagna Alicante - Plaza San Cristobal 2, Planta 1 , Puerta 1 03002 Alicante (Spagna). Tel. 0034.865716972

Sedi ESTERE

Australia Sidney Wollongong Coolatai Cescent 1 – 2176 - AUSTRALIA - Tel. 0061.287860888
Australia Melbourne - Grantham ST 57 – 3055 AUSTRALIA - Tel. 0061.393879126
Canada Toronto - 654 Bloor ST. Mississauga - Canada - Tel. 0019.058503611
USA New York - Myrtle Avenue – Glendale 65-54 – 11385 STATI UNITI - Tel. 001.7183865212
Brasile San Paolo - Av. Sao Luiz 50 - 2 Andar CJ 21-A - Brasile - Tel. 0055.1132562455
Argentina Buenos Aires - Calle 45 Uff 5 B 1068 – 1900 ARGENTINA - Tel. 0054.2214588948

INSIEME, OGNI GIORNO VALE DI PIÙ

Una vita di lavoro.
Una comunità che resta.

CNA Pensionati

Il valore dell'appartenenza