



ASSOCIAZIONE PRO SENECTUTE

ONLUS



Via Interrato dell'Acqua Morta 54 - 37129 Verona
Iscr. Reg. Regionale VR0056

TEL. 045 594394 - C.F: 93023800233

Email: info@prosenectuteverona.it

COD. IBAN: IT34 G 05034 11708 000000043787



Presentazione dell'Associazione Pro Senectute – Onlus di Verona

È con grande soddisfazione che ho letto l'opuscolo che celebra il trentesimo anno di vita della locale Associazione Pro Senectute – Onlus.

Esso raccoglie le esperienze ed il proficuo cammino compiuto dall'Associazione a sostegno principalmente della terza età ed, in particolare, degli anziani ipovedenti, contribuendo a combattere l'isolamento di cui spesso queste persone si trovano a vivere e partecipando al bene civico, culturale, sociale e morale dei cittadini veronesi.

Pur mantenendo le proprie tradizionali attività di natura ludica e ricreativa, l'Associazione Pro Senectute ha promosso numerose altre iniziative con finalità sociali, con l'intento di ampliare il panorama dei servizi offerti alla terza età.

In proposito, si ricordano le rassegne cinematografiche, i corsi di apprendimento informatico, la costituzione di gruppi per la condivisione del sapere scientifico e culturale attraverso conferenze mirate. In tal modo, dando concretezza ai valori di fratellanza e solidarietà, quali principi cardine posti a fondamento della crescita e dello sviluppo civile della nostra comunità.

Avv. Federico Sboarina
Sindaco di Verona



Presentazione dell'Associazione Pro Senectute – Onlus di Verona

E' per me motivo di vivo gradimento il ricordo dell'opera trentennale dell'Associazione Pro Senectute Onlus, celebrato attraverso il presente opuscolo.

Il sistema locale dei servizi sociali è da sempre impegnato in una complessa ed articolata opera di riorganizzazione della propria attività, dettata dall'esigenza di far fronte alla crescente domanda di salute e benessere della cittadinanza. Una domanda caratterizzata da profondi cambiamenti sociali e demografici legati al progressivo invecchiamento della popolazione, all'allungamento della vita media, ai progressi della scienza medica ed ai fattori ambientali.

Su tali basi, l'efficacia degli interventi si misura sempre più spesso con la capacità di fornire risposte integrate ai bisogni multipli, anche in modo da favorire un approccio multidisciplinare nell'elaborazione delle attività assistenziali.

Ciò vale, in modo particolare, per le fasce sociali più vulnerabili, quelle maggiormente interessate dai cambiamenti in corso, sulle quali si concentra in modo determinante l'attenzione nei percorsi sociali: la non autosufficienza, la disabilità, la demenza senile. Si tratta di condizioni che non di rado s'incrociano con forme di emarginazione.

In tale contesto si esplica l'attività dell'Associazione Pro Senectute che per la sua lunghissima storia ed esperienza, si colloca in primo piano nel panorama degli enti del terzo settore a favore delle persone anziane, facendo parte integrante della rete dei servizi territoriali e rappresentando una soluzione di sostegno dell'anziano qualificata e professionale. Essa guarda ad un sistema non basato unicamente su meccanismi di mera carità e beneficenza, bensì approdando ad un modello fondato sull'innato bisogno dell'essere umano alla socializzazione, al benessere, alla fraternità, alla condivisione ed al bene civico, culturale e sociale.

On. Senatore Stefano Bertacco

*Assessore ai Servizi Sociali
del Comune di Verona*



ASSOCIAZIONE PRO SENECTUTE - ONLUS

UNA BREVE STORIA

L'Associazione Pro Senectute – Onlus di Verona è nata trentanni fa (1987) dallo spirito di servizio e dall'iniziativa del Lions Club Verona Host.

Onore al merito a chi in essa credette, la volle, l'amò e l'animò.

Questi trent'anni, guardandoli tutti insieme, potrebbero essere divisi in due periodi aventi, come elemento separatore, l'anno 2004.

Il primo di quei periodi (1987-2003) è quello della gestazione e del rodaggio dell'associazione; venne ripreso il modello della Pro Senectute vicentina, nata nel 1972, e che a Verona era stata fatta conoscere dal benemerito geriatra vicentino Prof. Adolfo Porro (1923-2008), presidente nazionale delle Associazioni "Pro Senectute"; al quale la città di Vicenza conferì, nel 2005, la Medaglia d'Oro al merito per averle fondate.

Questo è anche il periodo della costituzione del sodalizio, del proselitismo 'domestico' in seno al Lions Club Verona Host, della ricerca della sua identità, della prodigiosa conquista della sede e della magnifica collaborazione che regnava tra i due ideatori del progetto e cioè il notaio Alvise Zorzi Grasselli (1919-2008) e l'architetto Danilo Pavan (1920-2008). Il primo con il chiodo in testa del destino del suo anziano genitore, l'altro con l'innata vocazione del nume tutelare dei bisognosi, ciechi e terremotati innanzi tutti. I due padri dell'associazione restarono in carica come presidente e come vicepresidente, rispettivamente, per quasi un ventennio, dal 1987 alle soglie della loro pressoché contemporanea scomparsa. Il clou della loro opera è rappresentato dallo statuto sociale e dal restauro di "Palazzo Da Lisca-Cavalli", sito in zona dell'Isolo.



Prof. A. Porro



Notaio A. Zorzi Grasselli



Arch. D. Pavan



Il palazzo, di proprietà comunale e in affitto parziale alla Pro Senectute, ospita tuttora la sede di quest'ultima.

La prima riunione sociale si tenne il 7 maggio 1987 a Villa Monga. Lo statuto fu una iniziativa complessa e delicata che mise più d'una volta a dura prova la pur consolidata pazienza del notaio Zorzi Grasselli. Così fu che il primo statuto dell'associazione ebbe bisogno, fra l'87 e il '97 di ben quattro modifiche, fatte seguire, nel '98, da una ristesura completa del documento.

Il restauro di palazzo Da Lisca-Cavalli (1992-2000) non fu una guerra; le battaglie che impose, però, furono diverse e spesso anche dure: con la burocrazia, con l'economia e con il problema del reperimento fondi. In quelle vicende, snodatesi sotto l'occhio benevolo degli assessori comunali Giorgio Dal Negro e Manlio Fichera e sotto la guida dell'AGEC cittadina, allora presieduta da Edoardo Pallaro e diretta da Sandro Tartaglia, Pavan ebbe a spalle sicure l'arch. Giorgio Forti, l'ing. Claudio Modena e l'ing. Alessandro Muraca, loro pure membri del Verona Host. Laddove costoro non arrivarono, arrivò la crescente simpatia di cui il sodalizio seppe attorniarci. Fu una faccenda da 3 miliardi circa di vecchie lire, poco più di un milione e mezzo di euro attuali. Certo, si poteva fare di più, ma nella circostanza mancò il Paperon de' Paperoni disposto, all'ultimo minuto, ad affiancare la cordata formata dalla Regione, Comune, Lions International, ed altri enti, fra cui le solite Cassa di Risparmio e Banca Popolare.





I lavori di restauro di palazzo Da Lisca, finalizzati al ricavo di diciotto alloggi per anziani e di altri spazi per servizi sociali, partirono il 22 ottobre 1996. Sino alla conclusione del restauro (primavera 2000) l'attività della Pro Senectute fu inevitabilmente alquanto ondivaga, talora persino incolore e incostante: le pesavano l'insicurezza finanziaria e la mancanza di una sede certa, cui si supplì, per l'aspetto legale e amministrativo, con lo studio dello stesso Zorzi Grasselli, in viale della Repubblica 6. In quella situazione fu inevitabile l'abbandono della pur gradita idea iniziale d'un servizio gratuito di lavaggio e stireria degli abiti degli anziani.

L'inaugurazione ufficiale del palazzo restaurato, comunque, risale al 3 maggio 2001; il taglio del fatidico nastro toccò all'allora Sindaco Michela Sironi con il suo Assessore al Sociale, Mimma Perbellini, sotto lo sguardo compiaciuto, fra gli altri, dei citati padri dell'associazione, del Vescovo Flavio Roberto Carraro, del Prefetto Francesco Giovannucci, e dell'allora Presidente del Verona Host Giorgio Nordera, del Prof. Adolfo Porro, già citato.

Per l'occasione l'Agec affidò a Stefano Lodi l'allestimento di una fortunata monografia realizzata nell'anno 2002, sulla famiglia Da Lisca ed il loro palazzo. Il secondo periodo (dal 2004 ad oggi), vede la realizzazione della sospirata convenzione con il Comune di Verona che chiuse una dolorosa vicenda di spese condominiali, risolse la questione della sede e assicurò uno zoccolo certo ai bilanci sociali dell'associazione.

Con quell'atto che ormai si rinnova di anno in anno, la Pro Senectute entrò a far parte del progetto comunale "Anziani Protagonisti nel Quartiere" trovandovi la propria specificità ed il proprio ruolo e divenendo (20 dicembre 2004) il gestore del secondo Centro d'Incontro dell'Isolo in zona Veronetta, decimo del progetto "Anziani Protagonisti nel Quartiere" promosso dall'Assessorato ai Servizi Sociali del Comune di Verona. Quanto sopra fu realizzato dall'Amministrazione comunale sotto la guida del Sindaco Paolo Zanotto e dall'Assessore al sociale Tito Brunelli.





L'accordo ebbe l'effetto del detonatore quasi immediatamente, anche per via delle manovre e della buona guardia praticate dal nuovo binomio che si era nel frattempo inserito nell'associazione: Giannantonio Bresciani e Vincenzo Tagliaboschi, già dirigenti di grandi aziende, Lions del Verona Host come i loro predecessori, l'uno presidente della Pro Senectute dal 2006 al 2015 e l'altro presidente dal 2015 a tutt'oggi.

Così l'associazione andò calcando sempre più la mano sulle attività culturali (conferenze, rassegne cinematografiche, corsi d'informatica, corsi di manualità artistica, mostre, ecc.), mentre il Centro d'Incontro andò sempre più ampliando e qualificando le proprie attività di intrattenimento, ludico-sportive e di laboratorio. Non è certo questa la sede adatta per un rendiconto di quelle attività; tuttavia, per dare un'idea della sua consistenza e qualità, come esempio, ricordiamo le seguenti conferenze tenutesi dal 2004 in poi:

“Educare all'invecchiamento” Rel. G. Zavateri.

“Il dolore : varie interpretazioni” (Rel. Luigi Bertoni)

“Omeopatia” (Rel: A. Capri)

“La fedeltà del vincolo coniugale come modello di esistenza”
(Rel. Mons. Serrano Ruiz)

“Matrimonio civile e concordato” (Rel. A. Zorzi Grasselli)

“Ipertensione arteriosa” (Rel. G. Zavateri)

“L'anziano fra salute e malattia” (Rel. L. Bertoni)

“ Salviamo la memoria” (Presentazione del libro G. Castellarin)

“Poesie: Stele da l'orsa” (Rel. B. Castelletti)

“Cupola di S. Sofia a Costantinopoli” (Rel. C. Pierini)

“Ponti storici a Verona” (Rel. C. Pierini)

“Le origini del Jazz” (Rel. G. Bresciani)

“La Russia dalle origini ad oggi” (Rel. F. Andreis)

“Alla scoperta del Messico” (Rel. M.G. Fatuzzo Viviani)

“Poesie di Gioacchino Belli tradotte in dialetto veronese da Tolo da Re”
(Rel. G. Guarienti)



Precisiamo che alla realizzazione di alcune conferenze, ha contribuito l'Associazione Culturale Veronese con la quale l'associazione collabora.

La cinematografia ha avuto - ed ha - la sua punta di diamante nella rassegna "Quattro passi al cinema", particolarmente gradita e giunta ora alla dodicesima edizione; animata dal Dr. Marco Righi, è andata via via qualificandosi sempre meglio, presentandosi nelle ultime edizioni programmate secondo uno specifico criterio, in analogia ai migliori festival.

Quanto ai corsi di informatica, l'associazione si vanta d'aver introdotto al nuovo mondo, divenuto irrinunciabile, numerose persone che, da sole, non avrebbero mai pensato di avvicinarsi a mete così sconosciute.

Al presente, tanto la Pro Senectute quanto il Centro d'Incontro dell'isola, propongono attività giornaliere: ciò anche grazie al rinnovato interesse per l'associazione da parte pubblica e da parte lionistica ed anche grazie all'entusiasmo della rinnovata squadra di volontari che vi opera con grande orgoglio e sotto forma di puro volontariato.

Per il prossimo futuro è stato aperto un nuovo, interessantissimo e benemerito, fronte operativo: quello del servizio di lettura agli ipovedenti, tramite opportuna attrezzatura. A tale proposito l'associazione fa sapere di aver stipulato un accordo di collaborazione con l'associazione ciechi di Verona, e con questa ha già avviato corsi di formazione per ipovedenti che si ripeteranno in futuro.

L'associazione auspica per il futuro l'ingresso di nuovi volontari che potranno dare un contributo al riguardo.

(Elaborata da Franco Viviani e Vincenzo Tagliaboschi)



LE ATTIVITÀ DELLA PRO SENECTUTE E DEL CENTRO D'INCONTRO DELL'ISOLO

Siete tutti invitati a frequentare il Centro “Dell’Isolo”, gestito dalla Associazione Pro Senectute, in collaborazione con la 1ª Circoscrizione Centro Storico, nell’ambito del progetto “Anziani Protagonisti nel Quartiere”, iniziativa promossa dagli Assessorati ai Servizi Sociali ed al Decentramento. Quello che troverete può essere sintetizzato in poche parole: Compagnia, Allegria, Informazione, Cultura e Divertimento. È possibile giocare a tombola, a carte (briscola, burraco, etc.) a dama e agli scacchi, leggere i giornali quotidiani ed i periodici disponibili (sia per donne sia per uomini, e per coloro che hanno problemi alla vista, è disponibile anche uno speciale ingranditore), commentare assieme ad altri le trasmissioni televisive e gli eventi del giorno, prendere una bibita (calda o fredda, secondo la stagione) chiacchierando “del più e del meno”. Il movimento fisico è molto importante per conservare un corpo il più possibile agile, facilitare la digestione e conservare l’appetito: per questo, in collaborazione con l’USSL 9, l’Università degli studi di Verona, Facoltà di Scienze Motorie ed il Comune, organizziamo periodiche passeggiate nei luoghi più suggestivi della nostra bella città, per conoscerla meglio e apprezzarne a pieno monumenti e storia. Organizziamo anche periodiche gite in autobus, di una giornata fuori città, ad esempio in alcune delle più belle ville palladiane, accompagnati da esperte guide di architettura ed arte, per apprezzare appieno quanto visitato. Ogni anno sono organizzate, in collaborazione con altri Enti, manifestazioni e rassegne varie: ad esempio, la periodica Rassegna Cinematografica “QUATTRO PASSI AL CINEMA”, di domenica pomeriggio, dalle ore 16 alle 19 circa, con ingresso libero. Per rendere più godibile la visione, ogni proiezione è preceduta da commento artistico introduttivo al film. Se interessati, potete ritirare lo specifico pieghevole, con i titoli dei film in programma nelle varie date.

E siccome la salute, con l’accrescere dell’età, è sempre più importante, prima della proiezione dei film un’infermiera professionale è disponibile





alla misurazione gratuita della pressione del sangue.

Vogliamo anche contribuire all'informazione dei cittadini in età avanzata, sui numerosi e preziosi servizi resi disponibili dal COMUNE di VERONA, attraverso il suo Assessorato ai Servizi Sociali, la 1° Circoscrizione ed i Centri Sociali Territoriali (CST), dalle altre Associazioni di Volontariato e Culturali,



dall'Unità Locale Socio Sanitaria (ULSS 9), dall'Università per la Terza Età, e degli altri Enti che offrono servizi agli "over 65": per questo presso di noi potete trovare tutti gli opuscoli e le pubblicazioni informative da loro predisposte (senza dover fare "il giro delle sette chiese") ed essere così sempre documentati e aggiornati. Tra le ultime iniziative, che interessano i frequentatori del Centro desiderosi d'apprendere l'uso del PC, si segnalano i corsi in Informatica per principianti, particolarmente studiati per gli anziani, che riscuotono di anno in anno un notevole gradimento. Infine, in collaborazione spesso con altre Associazioni, si tengono incontri, laboratori, conferenze e dibattiti su vari temi di interesse, aperti alla popolazione. Per informare tutti dei prossimi corsi e di tutte le altre iniziative, è funzionante da anni un apposito sito internet sempre aggiornato:

www.prosenectuteverona.it

Tutti i nostri servizi sono gratuiti, e siamo aperti al pubblico, dal lunedì al venerdì, dalle ore 15.00 alle ore 19.00, e possiamo essere contattati o per telefono o per email:

Tel. 045 594394

e-mail: info@prosenectuteverona.it



PALAZZO DA LISCA CAVALLI

Sede dell'Associazione e del Centro d'Incontro dell'Isolo

Si tratta di una costruzione tardo-quattrocentesca, di gran pregio che aveva l'accesso principale e la facciata su Via Seminario e l'ingresso secondario, che oggi diremmo "di servizio" sul braccio laterale dell'Adige, allora navigabile e ricco di attività artigiane e manifatturiere per via della facilità dei trasporti fluviali, che sarebbe poi diventato, in occasione della costruzione dei "Muraglioni" dall'aprile 1887 al giugno 1894 a seguito dell'ultima inondazione del 1882, l'Interrato dell'Acqua Morta.

È probabile che l'attuale edificio si affiancasse ad una più antica dimora della famiglia Da Lisca, coincidente con il Torrione in mattoni che delimita Porta Organa. Fu poi inglobato in un edificio sede di un ordine di Suore dedite alla fabbricazione delle ostie, e quindi venduto dalla Curia al Comune.

Durante il restauro sono stati portati alla luce un ciclo di pitture di Falconetto ed alcune pareti affrescate attribuite a Bernardino India, di grande valore non soltanto figurativo ma indicativo del fatto che questo nobile ambiente era il centro di un grande palazzo patrizio. La scoperta di stemmi, presenti in una stanza adiacente, ha permesso di accertare la casata dei proprietari committenti, i Da Lisca appunto, e dei successivi, avvicendatisi attraverso matrimoni con esponenti dell'aristocrazia veronese (Giusti, Bevilacqua Lazise e Cavalli).





IL LOGO DELL'ASSOCIAZIONE PRO SENECTUTE

Ogni Associazione che si rispetti si dota non solo di una denominazione ma anche di un LOGO, un'immagine grafica che ne connoti l'identità e la faccia riconoscere immediatamente.

Il logo della Pro Senectute di Verona è stato appositamente ideato nel 2002 dal maestro orafo Alberto Zucchetta, che ha voluto in esso rappresentare la casa d'accoglienza con riferimenti al tempio, ovvero la saggezza degli anziani.

Lo stare assieme, la comunione di interessi, lo svago creativo è rappresentato da una figura maschile e da una femminile nel gesto di ricerca delle mani, seduti ad un tavolo che esprime il piano comune di unione, di cultura e di svago.

Il colore rosso acceso sullo sfondo della parte centrale richiama bene il calore umano che avvolge lo stare assieme, mentre il giallo oro nell'anello esterno, contenente la denominazione, simbolizza la ricchezza contenuta nell'esperienza e nella sapienza della terza età.





IL FENOMENO ANZIANI

È risaputo come il continuo e costante aumento del numero degli anziani in tutto il mondo porti con sé l'esigenza di gestire attivamente tale fenomeno e di contribuire alla parziale risoluzione del vasto problema sociale che rappresenta. Infatti, a causa della accresciuta longevità, soprattutto nelle fasce di età più avanzate, l'uomo ha raggiunto una speranza di vita molto alta e, nel nostro paese, questa è tra le più alte al mondo. In Italia, si presume che nel prossimo 2025, gli anziani saranno ancora di più e costituiranno oltre un quarto della popolazione.

Ecco il motivo per cui è necessario sviluppare forme di associazionismo per un volontariato specifico per la persona anziana. La longevità deve essere vissuta nel modo più sana possibile, lottando ogni giorno contro la non autosufficienza. È necessario che gli operatori sanitari ma anche tutti noi si incominci a ragionare in maniera diversa, cioè diffondendo in tutti noi una nuova educazione, ricevendo ed applicando nuove tecniche e preparazioni, in quanto bisogna sconfiggere i diffusi pregiudizi che la società utilizza per emarginare gli anziani.

È un'impresa culturale-educativa che parte da lontano ed incoraggia l'anziano a cercare e riscoprire le proprie potenzialità, a dare un senso alla propria vita, conservare l'integrità psicofisica, utilizzando stili di vita che conservino la salute, i rapporti interpersonali e gli interessi del buon vivere.

L'anziano deve essere sempre messo in condizioni di esprimere le proprie attitudini e creatività, conservare la propria dignità ed il proprio valore. Spetta alla Società Civile provvedere a mantenere vivi nell'anziano, per quanto possibile, i valori di cui sopra. Le associazioni come la nostra mirano a questo.





STILI DI VITA DELL'ANZIANO

“Saper invecchiare è il capolavoro della saggezza ed una delle cose più ardue nell'arte difficilissima della vita”.

Così scriveva il filosofo svizzero Amiel del XIX secolo.

Infatti, il difficile per una persona che si avvia all'invecchiamento, è sapere “invecchiare bene”.

Riflettendo, però, ci sembrerebbe più giusto identificare il motto con “proibito invecchiare”, in quanto sarebbe doveroso per tutti mantenere una vita sana e vigorosa, efficiente e serena fino al suo termine.

Con il termine vecchiaia si indica normalmente il periodo della vita che inizia dai sessantacinque anni. Ma già da prima i capelli incominciano ad imbiancarsi, le rughe si moltiplicano, etc...

Nei vecchi l'energia e le attività si riducono progressivamente ed inesorabilmente; il campo degli interessi intellettuali si restringe, diminuiscono la memoria, l'elasticità mentale ed alcuni tratti di carattere sociale (irascibilità, diffidenza, desiderio di vendicarsi degli affronti subiti etc.), che prima si riuscivano a dominare, ora sfuggono sempre più all'autocontrollo.

Però la storia ci insegna che l'età avanzata non è di impedimento allo svolgimento di imprese memorabili ed alla creazione di opere immortali nei campi delle arti, della musica, delle scienze, etc.; la prudenza e l'equilibrio che derivano dall'esperienza, rappresentano apprezzabili qualità positive. (Non dimentichiamo che Giuseppe Verdi ottantenne compose l'opera “Falstaff” e che Michelangelo Buonarroti a 89 anni lavorò alla “Pietà Rondanini”).

Nei secoli scorsi la durata media della vita negli individui arrivava tra i 40/50 anni. Le ultime statistiche, sull'attuale lunghezza media della vita, ci informano che al primo posto nella graduatoria tra 36 nazioni, figura la Svezia, dove gli uomini arrivano a vivere in media circa 72 anni; l'Italia, nella stessa tabella, è al quattordicesimo posto.





In considerazione dell'allungamento della vita, la scienza ci suggerisce che per mantenerla dobbiamo considerare la vecchiaia la seconda "primavera della vita".

Questa occasione che la vita ancora ci offre, la dobbiamo trascorrere in salute. Pertanto, dobbiamo ricorrere sia alle cure che la medicina oggi ci offre, sia seguire tutta una serie di comportamenti che sicuramente contribuiranno a razionalizzare un equilibrato svolgimento di tutte le funzioni corporee.

Sono noti infatti i danni provocati dagli abusi di qualsiasi tipo: nel mangiare, nel bere, nel fumare, nel lavoro, nella sedentarietà, etc.

In altre parole per mantenersi a lungo "giovanili ed efficienti" l'Anziano, nel procedere in questa "primavera della vita", dovrebbe:

- *Svolgere una attività fisica non eccessivamente intensa; sono noti infatti i danni provocati dalla sedentarietà.*

- *Seguire una alimentazione corretta e razionale ; pasti sobri, ricchi di verdure piuttosto che di carne e poveri di grassi animali. E' importante che il pasto serale sia molto leggero per favorire un sonno tranquillo e ristoratore.*



- *Evitare gli effetti dannosi conseguenti l'uso dell'alcool e del tabacco.*
- *Non cedere all'inerzia; il lavoro rappresenta un'ottima occasione per stimolare la partecipazione alla vita di gruppo ed essere al corrente delle novità in questo mondo che cambia vertiginosamente.*

L'inerzia infaçchisce ed accascia, l'attività stimola e tiene svegli:

- *Vivere il più possibile a contatto con la natura; questo consente di muoversi in ambiente ottimamente ossigenato e distensivo, recuperando tutti quegli stimoli visivi, olfattivi, acustici e tattili.*

- *Mantenersi giovani di idee: è opportuno stare al passo con i tempi e dedicare parte delle nostre giornate per conoscere quanto sta succedendo intorno a noi. L'aggiornamento di ogni evento consente di poter intervenire nella discussione con gli amici, figli, colleghi, etc.*

- *Mantenersi giovani di spirito: credere negli ideali e nei valori universali dell'uomo. Questa disposizione d'animo aiuta a superare le difficoltà della vita e ci sprona a fornire il meglio di noi stessi.*



- *Mantenersi giovani continuando a crescere e restando attaccati ai propri sogni; ogni individuo infatti, diventa vecchio soltanto quando smette di progredire e di sognare. Ciascuno di noi rimane meravigliato di fronte alla straordinaria vivacità mentale e ricchezza spirituale di tanti anziani che vorrebbero realizzare e tradurre in realtà idee e sogni.*
- *Mantenersi giovani coltivando l'allegria; tutti conoscono, infatti il noto detto popolare secondo il quale "l'allegria fa buon sangue". Il buonumore conferisce a tutti una carica straordinaria di vitalità, consente di sopportare disagi e fatiche, riduce il bisogno di sonno, stimola l'appetito e favorisce le relazioni sociali.*
- *Praticare i propri hobby.*
- *Non isolarsi perché allontanarsi dalla realtà trascina una serie di sensazioni spiacevoli (sentirsi inutile, incapace, non amato dal prossimo, etc.) tutti questi stati d'animo si accompagnano a depressione dell'umore. Infatti, rallentare le relazioni sociali è uno degli errori che gli Anziani devono assolutamente evitare.*
- *Vivere possibilmente accanto ai giovani.*
- *Sentirsi utile per gli altri.*
- *Non cedere alle paure .*
- *Coltivare la virtù della speranza.*
- *Coltivare l'amicizia.*
- *Non angustiarsi per il futuro, in quanto l'uomo è sufficientemente forte per superare le catastrofi più dolorose. Un pessimismo eccessivo non risolve le situazioni e non è quindi il caso di "fasciarsi la testa prima che sia rotta"*

Tutti questi consigli di comportamento, arrivano comunque ad un unico risultato:

Spronare l'Anziano a partecipare alla vita di gruppo, favorire l'amicizia e la conoscenza, intervenire a riunioni, conferenze, dibattiti ed a tutte le manifestazioni sociali, in quanto tutto ciò anima e vivacizza le facoltà mentali e gli interessi.

Concludendo, la partecipazione, rendersi attivi anche attraverso attività di volontariato e mantenere vivi i propri sentimenti, sollevano nell'Anziano il tono dell'umore, aumentando la gioia di vivere



(A cura di Vincenzo Tagliaboschi)



BREVI CENNI SULL'ARCHITETTURA ED IL COSTRUIRE PER GLI ANZIANI

L'arte dell'architettura non consiste solo nella realizzazione di cose belle o di cose utili: l'arte dell'architettura è nel fare entrambe le cose contemporaneamente. In Italia, tra le cose utili, il requisito dell'accessibilità ha assunto negli ultimi anni un valore imperativo e cogente anche nell'edilizia residenziale, di qualsiasi natura essa sia. Infatti, oggi si deve tenere conto delle nuove esigenze edilizie che debbono soddisfare anche quelle categorie che una volta erano dimenticate o scarsamente considerate quali:

- Bambini
- Anziani
- Disabili

*Quindi, progettare oggi, significa sviluppare una architettura mirata ad una residenza accessibile per andare incontro alle diverse e mutevoli necessità delle singole persone. Nello specifico, parlando dell'architettura per Anziani, già Marco Vitruvio Pollione, nella seconda metà del primo secolo a.c., affermava che nel progettare una casa occorreva tenere presente delle seguenti caratteristiche: *venustas, utilitas, firmitas*. In altre parole, tenere conto della *venustas* (bellezza estetica), significava che anche per le architetture per anziani si desidererebbe che tutte*



*le componenti, compreso la fusione di *firmitas* ed *utilitas*, vengano declinate in armonia secondo le istanze culturali ed artistiche del momento storico. Solo la sensibilità e la capacità del progettista e la correttezza delle maestranze possono quindi perseguirla attraverso la consapevole materializzazione urbana e territoriale. Le costruzioni per gli anziani devono avere come componenti (troppo spesso disattesi per scarsa qualità e cultura del progettista e della committenza), la proporzione tra le parti dell'edificio ed il suo insieme, il collocarsi in maniera legata alla natura ed all'ambiente con spazi non seriali ma a misura dell'utente e tenere a suscitare sentimenti di riconoscimento del bello e di serenità.*



Passando al concetto della Firmitas (solidità nella statica e nei materiali), possiamo dire che la costruzione, oltre alla corretta rispondenza alla statica tradizionale ed ai calcoli strutturali basati sui requisiti dei materiali impiegati ed alla geologia del terreno, deve ottenere tutte le garanzie antisismiche adatte al luogo. Il concetto di “firmitas” va però esteso, in una lettura attuale, a tutte quelle precauzioni e presidi che rendano facilmente fruibile l'utilizzo a persone disabili o di ridotte mobilità ed inoltre consentire agevole lavoro agli operatori.



L'impiantistica nelle linee guida del risparmio energetico, della sicurezza verso gli incendi e in una corretta acustica dovrà tendere a garantire la salubrità di ogni ambiente e creare situazione di benessere in un contesto protetto (riscaldamento, raffrescamento, ventilazione, ricambio d'aria, etc.).

Va anche considerata la durabilità nel tempo dei materiali impiegati, la loro igienicità e le prescrizioni per una manutenzione programmata.

Per ultimo, il concetto di Utilitas (utilità nella funzione) deve soddisfare le esigenze che ogni singola persona si aspetta, e cioè che le strutture abitative di cui abbisogna siano le più idonee a soddisfare le esigenze per cui sono costruite. La definizione delle funzionalità da assolversi nella tematica degli edifici per



anziani, interpella un quadro di competenze interdisciplinari contenente tutte le figure che si occupano della materia sia in campo teorico che pratico-operativo.

Tutte queste numerose figure devono essere capaci di interagire in modo collaborativo e dialogante ma soprattutto realista e pratico.



Le modalità che consentono di assicurare agli anziani l'assistenza secondo il loro grado di autosufficienza in modo sempre più evoluto, protetto, stimolante e sereno, sono frutto di proposte e ricerche in continuo sviluppo e perfezionamento. Il tutto va declinato nelle varie tipologie di costruzione (alloggi protetti, centri diurni, case di riposo, strutture polivalenti etc.) elaborando schemi funzionali e rapporti tra le parti razionali e logici.

(A cura dell' Architetto Ernesto Pisani)





NUTRIZIONE ED INVECCHIAMENTO

a cura del Prof. Ottavio Bosello

Ordinario f.r. di Medicina Interna, Dipartimento di Medicina,
Università di Verona - Azienda Ospedaliera di Verona

Il problema della vecchiaia è sempre più oggetto di grande attenzione da parte di tutti i media. Giornali, riviste e televisione dedicano molto spazio agli anziani e ai molteplici aspetti correlati: medici, sociali, politici, etici, etc. In questo contesto, vi è il rischio frequente di portare all'attenzione della popolazione notizie frammentarie o distorte, speranze che si trasformano in illusioni e, non infrequentemente, vere e proprie bufale. Si assiste assai spesso alla diffusione di nuovi ritrovati del tipo: "scoperta la sostanza che favorisce la longevità" oppure "trovata la chiave per vivere mille anni".

Tutti ricorderanno lo slogan pubblicitario "Chi beve birra campa cent'anni"; simpatico e suggestivo, ma purtroppo, non vero. Quando si parla di invecchiamento è necessario ricordare che si tratta di un fenomeno che ogni organismo vivente subisce, dalla nascita alla morte: la scienza ne studia le modalità e le cause delle modificazioni che avvengono con il passare degli anni. Le più recenti evidenze scientifiche portano a pensare che i principali fattori che regolano l'invecchiamento siano fondamentalmente tre: la genetica, il sistema immunitario e l'alimentazione, questi ultimi 2 tra loro strettamente legati in quello che chiamiamo "stile di vita".

I rapporti tra nutrizione e invecchiamento sono molto complessi perché devono considerare il duplice versante, quello dell'ipernutrizione e quello della carenza di calorie, cioè quello di un apporto inferiore al necessario.

Numerosi studi sulla popolazione anziana hanno evidenziato come sia il sovrappeso, sia una eccessiva magrezza, riducano l'aspettativa di vita: in conclusione l'anziano tollera male sia l'eccesso che il difetto di peso.

Paragonando il nostro organismo ad una automobile, si potrebbe dire che senza benzina non funziona ma anche che la sua combustione produce dannosi gas di scarico, necessariamente da espellere dal tubo di scappamento.

Anche nell'uomo i residui della combustione, i così detti radicali liberi, vanno eliminati, altrimenti si accumulano nel corpo e diventano pericolosi. La restrizione calorica sembra capace di influenzare positivamente tutte le funzioni cellulari che controllano le attività ormonali e biologiche. Si è osservato che la restrizione calorica preserva da molte malattie; gli animali in restrizione



calorica raggiungono età molto maggiori mantenendo soddisfacente efficienza cardiaca, renale e osteoarticolare. Ulteriore conferma può essere trovata dall'osservazione che l'animale alimentato con cibo senza limiti, sviluppa una serie di complicanze che ne riducono l'aspettativa di vita (fenomeno medesimo nell'uomo, il quale, quando iperalimentato vive di meno). Il contenimento di tale eccessiva alimentazione (cioè l'assunzione di limitate calorie) è, allo stato attuale, il solo sistema capace di allungare significativamente l'aspettativa di vita. Poiché mantenere l'essere umano in controllo calorico per tutta la vita risulta assai difficile, l'industria farmaceutica sta lavorando sulla messa a punto di farmaci che siano in grado di mimare gli effetti della restrizione calorica: sono già denominati CRM (Caloric Restriction Mimentics). Saranno i farmaci del futuro?

Considerando assieme tutti i dati provenienti dagli studi sperimentali sembra quindi di poter affermare che il controllo delle abitudini alimentari, specie del consumo calorico e del peso corporeo associato, sia favorevole ad una maggiore aspettativa di vita. Si vuole sottolineare che non si parla di dieta dimagrante, fatta di rinunce e sacrifici, ma solamente di un controllo "ragionato" dell'alimentazione, tale da mantenere costante nel tempo il peso corporeo, per impedire i danni dell'eccesso di peso da ponderale, tra i quali una minor aspettativa di vita: qualche sacrificio alimentare e l'assunzione di cibi ricchi dal punto di vista nutrizionale ma poveri in calorie (frutta, verdura, legumi) consente benefici provati scientificamente.

Traducendo in parole povere: mantenere un peso corretto, che potrebbe essere quello dei 20 anni, rappresenta l'unico sistema capace di garantire la maggiore longevità e la migliore qualità di vita nella vecchiaia.

(a cura del Prof. O. Bosello)



PIRAMIDE NUTRIZIONALE

Bevande:

Acqua - 6 bicchieri al giorno

Vino - 1 bicchiere scarso a pasto





AFORISMI SULLA VECCHIAIA

- *Chiunque smetta di imparare è vecchio, che abbia 20 o 80 anni. Chiunque continui ad imparare resterà giovane. La più grande cosa nella vita è mantenere la propria mente giovane.*

(Henry Ford)

- *È triste invecchiare, ma bello è maturare.*

(Brigitte Bardot)

- *La gioventù, la maturità e la vecchiaia sono tre periodi della vita che potremmo ribattezzare "rivoluzione, riflessione e televisione". Si comincia col voler cambiare il mondo e si finisce col cambiare i canali.*

(Luciano De Crescenzo)

- *I vecchi amano dare buoni consigli, per consolarsi di non essere più in grado di dare cattivi esempi.*

(F. La Rochefoucauld)

- *Non mi dispiace invecchiare. È un privilegio negato a molti.*

(Anonimo)





- *La tragedia della vecchiaia consiste non nel fatto di essere vecchi, ma nel fatto di sentirsi ancora giovani.*
(Oscar Wilde)
- *Invecchiare spaventa tutti perché fa pensare alla morte. Ma invecchiare è l'unico modo per avere una lunga vita.*
(Monica Bellucci)
- *L'esperienza è un gran vantaggio. Il problema è che, quando hai l'esperienza, sei maledettamente troppo vecchio per farci qualcosa.*
(Anonimo)
- *Se sei in buone condizioni, la vecchiaia può essere il periodo più bello della tua vita: è solo allora che sei consapevole di quanto sia tutto straordinario.*
(Alice Herz Sommer)
- *La vecchiaia è la sede della sapienza della vita.*
(Papa Francesco)



- *La vecchiaia non protegge dall'amore. Ma l'amore, in qualche misura, protegge dalla vecchiaia.*

(Jeanne Moreau)

- *Le rughe della vecchiaia formano le più belle scritte della vita, quelle sulle quali i bambini imparano a leggere i loro sogni.*

(Marc Levy)

- *Nella vecchiaia ci si pente soprattutto dei peccati non commessi.*

(William Somerset Maugham)

- *L'unica cura per l'acne giovanile è la vecchiaia.*

(Totò)

- *Non si cessa di ridere diventando vecchi; si diventa vecchi quando si cessa di ridere.*

(Anonimo)

- *L'età è quella che pensi che sia. Si è vecchi quando si pensa di esserlo.*

(Cassius Clay)



(Le vignette sono state realizzate e donate all'Associazione dall'Artista **Giancarlo Zucconelli** che ringraziamo.)



ANZIANI E SICUREZZA

Suggerimenti utili agli Anziani

È risaputo che le persone Anziane, poiché ritenute soggetti deboli, sono particolarmente prese di mira dall'attività malavitosa in genere.

Per questo motivo ci permettiamo di suggerire alcuni consigli utili affinché l'Anziano possa evitare di incappare in spiacevoli situazioni.

Truffe:

- *Non fate entrare sconosciuti in casa vostra per nessun motivo.*
- *Se chiedono di entrare con una scusa, fateli aspettare fuori e chiudete la porta.*
- *I malintenzionati usano ogni pretesto per poter girare all'interno della vostra abitazione e rovistare alla ricerca di soldi e gioielli.*
- *Nessuno è autorizzato a controllare la sicurezza del luogo dove custodite i vostri soldi.*
- *Nessuno è autorizzato a chiedere denaro per alcun motivo (usando ad esempio la scusa che devono controllare se la valuta è falsa o è per "cambiarvi" banconote false con buone).*
- *Non fidatevi di sconosciuti che molto cordialmente vi chiedono di firmare documenti.*
- *Molte volte vi propongono false interviste e poi vi fanno firmare, a vostra insaputa, documenti di vendita di prodotti non conformi o documenti contrattuali di società di servizi non richiesti.*

Suggerimenti e consigli utili per la sicurezza.

- *Attenzione ai falsi funzionari INPS, falsi carabinieri/poliziotti/finanzieri, falsi avvocati, falsi assicuratori, falsi assistenti sociali, falsi operatori del comune o delle agenzie di servizi ecc..*
- *Se vi raccontano che i soldi servono per aiutare un vostro parente in difficoltà, non credeteci e non cadete nel tranello.*
- *Quando fate operazioni di prelievo o versamenti in banca o in ufficio postale, possibilmente fatevi accompagnare, soprattutto nei giorni in cui vengono pagate le pensioni o in quelle di scadenza generalizzata.*
- *Se avete dei dubbi, chiamate il numero dei carabinieri, ossia il 112, e spiegate con calma che cosa sta succedendo. L'operatore vi potrà dare le informazioni di cui avete bisogno.*

Chiama sempre quando hai il sospetto che ti stiano truffando, ricorrendo ai seguenti numeri :

112 CARABINIERI 113 POLIZIA



ELENCO DEI NUMERI UTILI E D'EMERGENZA

CARABINIERI	112
POLIZIA	113
VIGILI DEL FUOCO	115
SOCCORSO STRADALE	803803 oppure 803116
GUARDIA DI FINANZA	117
QUESTURA DI VERONA	045 8090411
POLIZIA STRADALE	045 8090711
AMBULANZA	118
AMBULANZA Croce Bianca	045 8033700
Croce Verde	045 8001111
Verona Emergenza	045 582222
Croce Rossa	045 8621870
VIGILI URBANI	045 8078411
AGSM gas (guasti)	800 107590
AGSM energia elettrica (guasti)	800 394800
ACQUE VERONESI	800734300 045.8677111
AGEC - Azienda Gestione Edifici Comunali	045 8051342
AMIA - Azienda Multiservizi di Igiene Ambientale	800545556 - 045 8063311
ENEL - Ente Nazionale per l'Energia Elettrica	803500 800900800
TIM- Telefono fisso	187
TIM- Telefono mobile	119
TELEFONO AMICO. MONDO X	800 280233
GUARDIA MEDICA Verona Centro	045 8075627
Verona Est	045 8921500
Verona Sud	045 580222
FARMACIE DI TURNO	045 801114 - 045 8011148
FARMACO PRONTO (consegna a casa)	045.509892
OSPEDALI DI VERONA (B. Trento e B. Roma)	045 8071111
ULSS 9 SCALIGERA (Centralino)	045 8075511
RADIO TAXI	045 532666
FAMIGLIA SICURA (emergenze sociali)	800462340
FERROVIE DELLO STATO (informazioni)	045 892021
COMUNE DI VERONA	045 8077111 - 800202525
AUSER (Serv. Trasporto ed accompagnamento)	800995988 - 045 820511
FILO D'ARGENTO	045 8205115 - 800995988
INPS - Istituto Nazionale della Previdenza Sociale	045 938111 - 803164
UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA'	045 8005659
DETTATURA TELEGRAMMI PER TELEFONO	186