

PRIMA DI TUTTO CAMBIAMO NOI

Anche se è tutt'altro che facile, allarmismo, vittimismo e rassegnazione vanno quanto prima archiviati per affrontare di petto i problemi che la crisi pandemica ci ha posto nonché quelli che verranno dopo.

Per cambiare le cose, però, è necessario, propedeutico in un certo senso, che prima di tutto cambiamo noi. Deve cambiare il nostro modo di guardare i problemi e di trovare le soluzioni, abbandonando pregiudizi, pratiche e liturgie inveterati, per affrontare *laicamente* la realtà. E' inutile nascondersi dietro il tran tran securizzante del "mondo di ieri". Con la pandemia tutto è mutato, imponendoci un cambiamento, sia a livello individuale che collettivo.

Nel suo piccolo, la Uil pensionati Liguria ha affrontato l'emergenza in questi mesi difficili dando vita a due significative iniziative unitarie: l'apertura di un "tavolo permanente" con Regione Liguria, in cui discutere le politiche sanitarie sugli anziani a partire dalla campagna vaccinale, nonché l'istituzione, sempre a livello unitario e in accordo con Asl 3 di Genova, di un servizio di informazione sulla campagna vaccinale rivolto agli anziani.

Nel frattempo purtroppo la pandemia non ci ha risparmiato. In questi mesi, infatti, alcuni operatori e dirigenti delle nostre strutture del Ponente si sono ammalati di Covid e Daniela, la moglie di Claudio Gallo, non ce l'ha fatta. Nell'esprimere la commossa vicinanza di tutta la Uilp al segretario dei pensionati di Savona, insistiamo sulla necessità di fornire un adeguato supporto alla fascia di popolazione più anziana, incalzando, per quanto possibile, le istituzioni affinché esercitino con efficienza e

trasparenza il loro ruolo nella gestione dell'emergenza Covid. Più in generale, in relazione alla necessità ormai indifferibile di cambiare la sanità, auspichiamo, quanto prima, l'adozione di nuovi punti di vista che privilegino l'approccio territoriale e la medicina di base e di prossimità. Lo stesso problema delle RSA dovrà essere affrontato con una nuova filosofia che prediliga strutture piccole e a vocazione comunitaria, superando l'attuale modello delle megastrutture impersonali.

Alba Lizzambri, Segretaria Generale Uil Pensionati Liguria



SOMMARIO

<i>La produttività degli anziani. Conversazione con Luisella Battaglia, a cura di Massimo Bramante</i>	p.2
<i>Giada Campus, Voglio invecchiare a casa mia</i>	p.4
<i>Sheeba Servetto, Violenza, abusi e delitti nella terza e quarta età</i>	p.6
<i>Mariateresa Ruzza, Il movimento è salute !</i>	p.8
<i>Il Racconto</i>	p. 10

LA “PRODUTTIVITÀ” DELL’ANZIANO conversazione con Luisella Battaglia

In questi tempi difficili per tutti, ci pare utile e doveroso interrogarsi sul tema cruciale della *fragilità degli anziani*. Per questo proponiamo un’interessante conversazione con Luisella Battaglia, già professoressa ordinario di Bioetica e Filosofia Morale (Università di Genova), componente del Comitato Nazionale per la Bioetica nonché Direttrice dell’Istituto Italiano di Bioetica di Genova.



Si parla spesso di anziani fragili, di anziani portatori di una scarsa produttività economica e così via. Se è certamente vero che età, solitudine, immobilismo portano ad una fragilità organica e psichica evidente e se è altrettanto vero che oggi Covid 19 è un “acceleratore di fragilità”, non si può tuttavia negare che proprio all’anziano viene spesso affidata quella “economia della cura” su cui lei ha molto indagato in questi anni...

Certamente. Vanno superati molti vecchi stereotipi. Pensiamo agli studi così profondi ed illuminanti di Martha Nussbaum. Cosa si intende per *produttività*? L’anziano oggi “produce” cura,

altruismo, solidarietà in molti settori della società. Le società non si basano solo su quello che donne ed uomini possono e riescono a dare in termini di guadagno materiale. Bisogna recuperare concetti quali dignità dell’anziano, valore complessivo della persona in quanto tale (pensiamo alle riflessioni di Kant): come persona sei portatore e comunicatore di “valori” indipendentemente dalle tue specifiche qualità. E’ un’idea di *cittadinanza* sganciata quindi dal freddo concetto economicistico di *produttività*. L’anziano – non dimentichiamolo – produce memoria, storie personali, idee...Se leggiamo con attenzione “*La forza del carattere*” di James Hillman, scopriamo la figura vera, autentica, dell’anziano: portatore della ricca testimonianza di un percorso di vita. Anzianità quindi non come inizio-di-un-declino ma come compimento-pieno-di-un-percorso. Essere “portatori di memoria” non è irrilevante per la crescita della società! Parallelamente – me lo lasci dire - “perdere la memoria” può non essere sempre un drammatico handicap! Dimenticarsi per una volta di un appuntamento...I tempi della vita di un anziano – è noto – sono ben diversi da quelli di un giovane.

Nel corso di un incontro televisivo lo scrittore Paolo Giordano ricordava che uno dei paradossi creati da questa pandemia è che, proprio al nobile fine di proteggere gli anziani, i giovani (i nostri figli e nipoti) sono stati invitati (per altro certamente giustamente da un punto di vista sanitario) a “stare lontani” dagli anziani, dai nonni. Ecco che la solitudine dell’anziano, tra lockdown necessari e autotutele familiari, è cresciuta, assumendo contorni etici rilevanti. Cosa ne pensa?

Penso che bisogna sempre prendere atto della realtà. Covid 19 ha certamente rappresentato un

fattore di solitudine e di allontanamento da quella che chiamiamo “buona vita”. Pensi a cosa scriveva nel 1970 Simone de Beauvoir in “*La Veillesse*”: l’anziano, il vecchio, viene spesso considerato “*altro*”, soggetto di un’ *alterità* antropologica un po’ misteriosa, indefinita. Come per la donna: una figura talvolta considerata “sovraumana”, idealizzata, regina della casa, talvolta purtroppo considerata “subumana” con immagini false e stereotipate.

J.P. Sartre ci ricordava che per tutti noi è più facile definire e pensare la propria morte che la propria vecchiaia. Va superata l’immagine dell’anziano come “*altro*”; *alterità* come equivalente di alienazione, emarginazione sociale, scarsa produttività. Riflettiamo su quella “cultura dello scarto” di cui ha parlato recentemente Papa Francesco. Come uscirne? Liberandosi appunto dal concetto di *alterità*, aprendosi ad una visione, un’identificazione prospettica, che tra l’altro una società realmente matura dovrebbe fornire. Sono giovane, ebbene mi devo “riconoscere” nell’anziano che sarò domani e dopodomani.

Il grande Schopenhauer diceva testualmente nel lontano 1851: “Non è vero che la gioventù è l’epoca felice della vita e la vecchiaia l’epoca triste della malattia e della noia...la gioventù infatti è trascinata dalle passioni in ogni direzione, con molto dolore, con molta agitazione; la vecchiaia ha la serenità di chi si è liberato da una catena portata a lungo e si muove ora liberamente”. E’ un’affermazione retorica? La condivide?

Il discorso è complesso, da non banalizzare. Gli anziani non sono solo serenità, saggezza, sono anche passione, vitalità, creatività. Pensi alla passione civile, al prendersi cura, all’impegno in iniziative solidaristiche. Ho in mente gli studi di Erik Erikson e il suo testo fondamentale “*Psicologia del ciclo di vita*”. Riflettiamo sull’idea forte di “generatività”: sei anziano, allora

sei portatore di “generatività”, che non è più biologica ma lo è dal punto di vista appunto della cura e del *testimoniare* a chi viene dopo di te. Ecco l’importanza di rivisitare l’idea stessa di *memoria*. Con un’ulteriore avvertenza. Allargare lo sguardo alla natura, agli animali che vivono tra noi e con noi (ricordiamoci dell’insegnamento sempre attuale di Gandhi)..



Torniamo al discorso sulla pandemia odierna. Certo: evitare il rischio (attraverso vaccini e norme igieniche), ma all’interno di una “società della cura” capace di prevedere, anzi, ancor più, di essere preveggenza, attenta ai bisogni attuali e futuri di tutti, ai pericoli della zoonosi, dei salti di specie (*spillover*). Una salute individuale quindi che si sposa con una salute globale, circolare (mia, degli altri uomini e donne che popolano il globo, della terra in cui vivo e che purtroppo spesso sfrutto arbitrariamente). In una parola: recuperare il senso dei nostri limiti. Questa sì che è una *buona paura*! Un’etica da seguire per tutto il mondo vivente. Non a caso ho intitolato “*Un’etica per il mondo vivente – Questioni di bioetica medica, ambientale, animale*” un mio libro che tratta queste problematiche.

Intervista a cura di Massimo Bramante



Il sesto appuntamento della **Piazza delle Donne**, lo spazio tematico online del Coordinamento Pari Opportunità UIL, è stato dedicato all'approfondimento degli anziani e delle persone fragili che intendono invecchiare a casa loro, con dignità e senza gravare sui familiari. La vita e la sua qualità vengono prima di tutto. Possiamo certamente migliorare il benessere psicofisico degli anziani, facendoli vivere in un luogo conosciuto e confortevole, ovvero la casa, intesa come luogo del cuore. A introdurre i lavori c'erano, come sempre, Ivana Veronese – Segretaria Confederale UIL e Sonia Ostrica – Coordinatrice Pari Opportunità UIL. Per la Uil Pensionati nazionale è intervenuta Livia Piersanti – Componente dell'Esecutivo Nazionale del Coordinamento Pari Opportunità. Hanno partecipato: Stefania Marchi – Responsabile Asp (Azienda pubblica di servizi alla persona) – Area Nord – Modena, Salvatore Rao – La Bottega del Possibile (Associazione di promozione sociale), Daniela Francescutto – Responsabile Coordinamento P.O. Uilp Friuli Venezia Giulia. Sia la Uil che la Uil Pensionati sostengono da tempo che occorra ripensare all'intero sistema, a partire da una legge quadro sulla non autosufficienza che metta, una volta per tutte, al centro la persona.

“L'assistenza domiciliare è importante per la vita delle persone stesse: tante donne rinunciano ad andare a lavorare perché hanno a casa persone non autosufficienti o disabili a cui badare – ha spiegato Ivano Veronese, segretario nazionale Uil - Importante è la qualità della vita delle persone che hanno bisogno di assistenza, e anche quella dei loro familiari. Bisogna mettere in condizioni le donne di andare a lavorare per essere

integrate appieno nella società, per la loro realizzazione, per produrre benessere e economia. Per fare questo occorrono le infrastrutture sociali affinché gli anziani possano invecchiare a casa loro, nel loro luogo del cuore”.

Livia Piersanti, segretaria nazionale della Uil Pensionati. La generazione sandwich dedita al modello italiano di badantato. “Occorre andare oltre ripensando alle politiche abitative e a una riforma generale del sistema”.

“Riprendiamoci la vita, riprendiamoci la vecchiaia”. Parole d'ordine efficaci quelle di Livia Piersanti, segretaria nazionale Uil Pensionati, pronunciate all'interno di un intervento appassionato volto alla costruzione di un buon futuro per le donne anche anziane. Al centro dell'intervento ci sono, appunto, le donne: le persone che hanno bisogno di cure e coloro che, nonostante l'età, continuano a dare assistenza ai familiari. Le donne vivono più a lungo ma, spesso, hanno davanti anche più anni di disabilità. Parliamo di donne che vivono sole con redditi più bassi degli uomini e che invecchiano a casa loro grazie a un modello tutto italiano basato sul *badantato familiare* o di prossimità. Le *caregiver*, infatti, sono quasi sempre donne: familiari, badanti operatrici socio sanitarie. “Possiamo dire con certezza che le pensionate sono una generazione sandwich racchiuse e, spesso costrette dai sensi di colpa, al dovere del lavoro di cura di bambini, ragazzi e anziani – ha spiegato Livia Piersanti - In molti casi sono madri, figlie e nipoti. Spesso, invece, sono persone straniere con difficoltà anche linguistiche che, giocoforza, convivono con gli anziani per assisterli. Con questo sistema è inevitabile mettere insieme due persone fragili, costrette a convivere tra molte difficoltà ben lontane dal produrre buoni risultati in termini di benessere reciproco”. Eppure si può andare oltre a questo modello che regge solo grazie al badantato delle donne, tra dieci anni questo non sarà più sostenibile. “L'assistenza domiciliare integrata ha numeri ridicoli ed è focalizzata su un modello sociosanitario piuttosto rigido – ha spiegato Piersanti – La Uil Pensionati punta a sviluppare anche gli aspetti più sociali della questione: ci vuole un coinvolgimento degli



marzo 2021
numero 5

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

anziani nella vita sociale della comunità, o un coinvolgimento attivo di queste persone affinché l'invecchiamento risulti un buon percorso. Ci sono esperienze interessanti a riguardo: condomini protetti, appartamenti condivisi, abitazioni con nuclei familiari diversi, età diverse”, ha affermato Livia Piersanti. Per realizzare nuovi modelli sarà possibile utilizzare anche i fondi europei, perché abbiamo visto che le Rsa – così come sono state concepite - non vanno bene. “Durante la pandemia le difficoltà legate all’attuale modello di Rsa si è palesato con tutta la sua drammaticità: occorrono strutture più piccole ad alta specializzazione medica. Si può ancora curare quando non si deve morire!”. Per fare ciò occorrono servizi di carattere diverso sia culturale che psicologico, serve una legge quadro per la non autosufficienza, una riforma abitativa e un personale non precario e retribuito equamente. “Il discorso è complesso, la riforma generale deve comprendere lavoro, sviluppo e buona occupazione - ha concluso la segretaria nazionale della Uil Pensionati – occorre procedere con l’abbattimento delle barriere architettoniche e lo sviluppo di domotica, robotica, protesica per rendere le persone più autonome e dare lavoro ai giovani”.

Stefania Marchi, responsabile Asp. Le strutture dei territori si devono adattare ai bisogni. L’esperienza delle microresidenze.

Stefania Marchi, responsabile Asp (Azienda pubblica di servizi alla persona) – Area Nord – Modena, ha portato alla platea della Piazza delle donne l’esperienza dei pensionati di Uilp, Fnp e Spi che, con la raccolta fondi effettuata in occasione del terremoto dell’Emilia Romagna, hanno dato vita a un progetto nato dall’esigenza abitativa. Gli anziani coinvolti avevano perso la loro casa a causa del sisma, quindi l’idea della realizzazione di una micro residenza in ogni comune, 9 in tutto, ha preso forma con successo. Si tratta di strutture con spazi individuali e spazi comuni, utenza anziana ma anche disabile, una sperimentazione delle convivenze tra diverse fragilità. “Le strutture dei territori si devono adattare ai bisogni – ha spiegato Marchi - Raccogliere i bisogni del territorio e portarli agli amministratori è la strada da seguire”. Stefania Marchi ha raccontato l’esperienza della ragazza disabile lieve con alcune autonomie che, rimasta sola, ha provato prima a vivere a casa sua, con una serie di servizi domiciliari, poi – grazie al progetto dei pensionati - si è provato ad immaginare un trasferimento negli alloggi di una micro residenza.

“Lei ha accettato volentieri e ha sperimentato l’accudimento dei nonni. Questo le ha permesso di sentirsi accolta e protetta e gli anziani di sentirsi utili. Si è passati da un’assistenza minima a un’assistenza privata rivolta ad anziani da soli, in coppia, adulti a rischio abbandono e disabili. Dal punto di vista pratico, dopo essere passati da una valutazione dei servizi sociali, l’utente deve corrispondere una retta che comprende le utenze, l’alloggio, il mantenimento e il minutaggio delle ore di assistenza se l’ospite ne necessita. Esiste la possibilità di inserire, all’interno della microresidenza, un servizio di portierato svolto da un’altra persona con fragilità, ovviamente per questo lavoratore la retta sarà calmierata.

Salvatore Rao della Bottega del possibile. L’intero, l’interno, l’intorno delle persone.

Sostenere la domiciliarità, quando una persona si trova in condizioni di fragilità, è una strada da percorrere. Il soggetto deve essere attivo per contrastare solitudine e isolamento. “Occorre incrementare il numero di ore di assistenza, fare investimenti adeguati e attivare cure territoriali – spiega Salvatore Rao - le Rsa devono organizzarsi per dare sostegno alla territorialità non devono essere un luogo terminale, anzi la Rsa deve essere un luogo dove si esce per tornare a casa”. Ad esempio, con il “Progetto rondine” sono tornati a casa 90 anziani. Con un altro progetto: “Una comunità che si prende cura, a Piossasco, sono nate buone pratiche spontanee di aiuto contro la cultura dello scarto.

Daniela Francescutto, cpo Uil Pensionati del Friuli Venezia Giulia. I desideri delle persone anziane e il senso di comunità

Daniela Francescutto, della Uil Pensionati del Friuli Venezia Giulia, in passato anche responsabile di una Rsa, sostiene che la vecchiaia è il frutto delle scelte che facciamo nella nostra vita. La parola desiderio è fondamentale per vivere bene. “La società si comporta come se le persone anziane non potessero più avere desideri - ha spiegato Francescutto – Occorre un cambio culturale importantissimo e un equilibrio tra volontariato e lavoro, ricostruendo il senso della comunità”

Giada Campus, responsabile ufficio stampa Uil Liguria



marzo 2021
numero 5

LIGURIA SILVER

VIOLENZA, ABUSI E DELITTI NELLA TERZA E QUARTA ETÀ' UN FENOMENO IN AUMENTO

Si chiamava Clara, aveva un negozio di pantofole in via Colombo, a due passi dalla nostra sede regionale della Uil, a Genova: la donna è morta per mano del suo ex compagno, che le ha teso un agguato in negozio, quando era quasi ora di chiusura. L'omicida, che non accettava la fine del rapporto, ha infierito su Clara con oltre 100 colpi di lama. Dall'inizio del 2021 ci sono stati ben tredici casi di femminicidio in Italia, gli ultimi due il 22 febbraio. La media, purtroppo, è quella di una vittima ogni cinque giorni. Dei 91 femminicidi totali registrati nei primi dieci mesi del 2020, 81 sono stati commessi nell'ambito del contesto familiare, cioè l'89% del totale. Il rapporto EURES parla di trend stabile dei femminicidi nel 2020, si tratta dell'effetto lockdown sulle vittime conviventi (+10,2%). Per le donne la situazione si è ulteriormente aggravata nel primo semestre 2020: gli assassini di donne sono stati pari al 45,0% del totale degli omicidi, contro il 35,0% dei primi sei mesi del 2019, e hanno raggiunto il 50,0% durante il lockdown nei mesi di marzo e aprile 2020. Le donne sono state uccise principalmente in ambito affettivo-familiare (90,0% nel primo semestre 2020) e da parte di partner o ex partner (61,0%). Fra marzo e giugno sono state 21 le donne assassinate in famiglia. La Lombardia è la regione con il maggior numero di vittime di genere femminile, un record negativo del 2019 mantenuto anche nel 2020. Nel

territorio lombardo due anni fa si sono contati 18 dei 111 femminicidi complessivi censiti in Italia (con 16 delitti in ambito familiare/affettivo e 12 commessi da partner ed ex partner). Seguono Emilia Romagna (14) e Lazio (12), mentre non c'è stato alcun assassinio al femminile in Basilicata, Friuli Venezia Giulia, Molise e Valle d'Aosta. Sono due i fenomeni che spiccano drammaticamente negli scenari tratteggiati dagli analisti e ricercatori: i delitti della terza e quarta età: le vittime over 64 uccise sono state quasi un terzo del totale, il 31,9% nel 2020, contro il 30,3% del 2019 e l'impennata dei femminicidi-suicidi con il primato negativo di Torino e provincia. L'Istat riferisce di una crescita di procedimenti giudiziari di imputati per omicidio in "contesti relazionali" (246 nel 2010, 271 nel 2018). Nel 2019, registra l'Istat, gli omicidi sono stati 315 (345 nel 2018) di cui 204 uomini e 111 donne. In ambito familiare o affettivo è aumentato il numero delle vittime: 150 nel 2019 (47,5% del totale), con 93 vittime donne (l'83,8% del totale degli omicidi femminili). Rispetto alle restanti 18 vittime femminili uccise in ambito diverso da quello familiare, 8 hanno più di 65 anni e quindi, data la vulnerabilità di questa categoria, sono considerati femminicidi, la cui stima raggiungerebbe i 101 casi. La violenza colpisce tutte le donne, indistintamente. Non si limita a quelle più giovani e benché sia difficile avere dati che riguardano le

ultrasettantenni – visto che la fascia di età considerata dall'Istat tocca al massimo i 70 anni - anche loro sono vittime. Vittime in misura doppia, perché le over 70 vengono escluse dalla lista di coloro che subiscono violenza di genere. Per le statistiche di età superiore bisogna ricorrere agli studi sull'“abuso degli anziani”.

un membro della famiglia, ma non mancano badanti, vicini di casa e operatori sanitari. Bisogna poi considerare i casi di sfruttamento economico dell'anziana, che viene pressata psicologicamente e talvolta imbrogliata.

Esiste poi l'errata convinzione che le donne, superata una certa età, non siano più oggetto di violenze e abusi sessuali. Purtroppo la cronaca insegna che questi atti avvengono anche in luoghi pubblici, oltre che nell'ambito domestico. Per promuovere un cambio di passo efficace è necessario mettere in atto diverse strategie. Le donne devono essere informate dei loro diritti e messe in condizione di farli valere. Fondamentale è il ruolo degli operatori socio sanitari e dei familiari, che devono agire con il supporto di una efficiente rete sociale per abbattere l'isolamento.

Sheeba Servetto, segretaria regionale Uil Liguria

I dati forniti dalla Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (Sigg) risulta che sono oltre 2 milioni e mezzo le anziane vittime di abusi e maltrattamenti. Si contano 600.000 anziane oggetto di truffe, 25.000 vittime di abusi in strutture sanitarie e 2.800 vittime di violenze sessuali, ma molti reati, per paura o vergogna, non vengono denunciati.

Le violenze avvengono quasi sempre in silenzio per evitare “scandali” o perché ritenute dalle anziane una modalità di relazione “normale”. Spesso l'aguzzino è



IL MOVIMENTO È SALUTE !



L'OMS raccomanda attività motoria, astensione dal fumo e una dieta appropriata e attenzione al giusto peso quali fattori principali per la prevenzione dalle malattie e la possibilità di vivere in salute e più a lungo.

Oggi siamo ormai tutti ben consapevoli dell'importanza dell'attività fisica per rallentare l'invecchiamento e migliorare il proprio benessere fisico e mentale.

E' dimostrato che un'attività motoria adeguata e continuativa può contribuire ad aumentare di ben 14 anni l'aspettativa di vita in generale.

Nello specifico, vi sono pregresse patologie (es. tumore al seno) per le quali un'attività fisica con determinate caratteristiche diminuisce sensibilmente, fino a dimezzare, il rischio di

recidive. Se l'attività fisica è sempre opportuna e necessaria, per gli e le over 65 diventa fondamentale, chiaramente adeguandola al peso, al fisico, alle energie, alla muscolatura del soggetto. Magari chi ha alle spalle anni e anni di pesistica in palestra potrà continuare a farlo, con qualche attenzione in più, ma per chi invece decide, avendo più tempo a disposizione, di intraprendere una nuova disciplina, ve ne sono alcune particolarmente adatte all'età, che permettono di aumentare e mantenere nel tempo elasticità e vigore, oltre a favorire il rilassamento, una migliore qualità del sonno, una maggiore resistenza allo stress, ecc. Fra queste, oggi iniziamo a illustrarvi una antica disciplina orientale che può essere svolta a qualsiasi età, ma che si adatta particolarmente all'avanzare degli anni.

TAI CHI CHUAN, ARTE DI LUNGA VITA

Basterebbe questa definizione per interessarci, visto che tutti noi pensionati ci proponiamo di vivere a lungo e bene!

Per meglio illustrare il Tai chi chuan abbiamo deciso di rivolgere alcune domande a un esperto, il maestro Roberto Genitivo, che pratica e insegna questa antica arte da moltissimi anni, e ha collaborato attivamente per numerosi anni con la Lega Italiana Tumori nell'ambito dei programmi di prevenzione e di riabilitazione per le donne operate di tumore al seno.

Maestro, che cosa è il Tai Chi Chuan ?

“IL Tai Chi Chuan è un’antica arte marziale praticata da secoli in Cina, che si è diffusa negli ultimi decenni anche in occidente come ginnastica dolce e tecnica per la salute.

Tale arte marziale si pratica attraverso le forme chiamate anche “danze delle ombre o dei cerchi”, durante le quali viene simulato un combattimento con un avversario immaginario attraverso l’esecuzione di tecniche di difesa e di attacco.

La regola indispensabile è l’essere naturali, senza dare eccessiva attenzione alla tecnica, poiché si rischierebbe di tendere il corpo, chiudere la mente e bloccare il libero fluire del Qi.

Il Qi o “soffio” è la parola cinese usata per indicare l’energia vitale, la forza che scorre e anima la natura e tutti gli esseri viventi.

Durante la pratica la mente deve essere libera da pensieri, desideri e schemi prefissati, per essere capace di riflettere la realtà circostante come uno specchio.

Quali sono i benefici di questa disciplina?

“Sul piano fisico il Tai Chi Chuan, grazie ai suoi movimenti lenti e armoniosi, basati su principi semplici e naturali, viene considerato un’ottima pratica fisica, che permette di aumentare l’equilibrio, potenziare la muscolatura profonda, migliorare la mobilità articolare e la deambulazione.

Alla pratica del Tai Chi viene associato il Qi Gong - che ne è parte integrante - che ha lo scopo di attivare e preservare l’energia attraverso specifici esercizi respiratori, il movimento del corpo e posizioni statiche. Fondamentale in queste pratiche è un’adeguata respirazione. Spesso non si dà molta importanza al respiro, che influenza l’attività di ogni singola cellula, e condiziona il nostro equilibrio emotivo. Una corretta respirazione permette il fluire dell’energia corporea, libera la mente dai pensieri incalzanti, dalle memorie del passato e dalle preoccupazioni future, per renderci sereni e pronti ad affrontare il quotidiano”.

Esistono limiti di età per questa pratica?

“Assolutamente no. Si può iniziare a qualsiasi età, ma questa pratica è particolarmente consigliata per gli over 65, proprio per la lentezza, l’armonia e la dolcezza dei movimenti, anche nei casi in cui attività fisiche più impattanti potrebbero creare problemi. Il Tai Chi non ha nessuna controindicazione, può essere praticato ogni giorno e, oltre ai benefici fisici, aiuta a rilassarsi, a dormire meglio e ad acquisire maggiore consapevolezza di sé. Viene definita arte di lunga vita: un motivo in più per iniziare a praticarla, per raggiungere il benessere fisico e psichico, per realizzare l’obiettivo di vivere meglio e più a lungo”.



Nei prossimi numeri parleremo di altre tecniche sportive “dolci” e inizieremo a occuparci anche di alimentazione. Al prossimo numero dunque, seguiteci e...mettete in pratica!

Mariateresa Ruzza

IL RACCONTO

(da "Quota 100" di Riccardo Grozio)

La sua vita era diventata un inferno. Entrambi i genitori erano fortemente peggiorati nell'ultimo anno. Una badante non era più sufficiente. Sua moglie era occupata coi nipoti. Occorreva trovare una soluzione e più in fretta possibile. Fu così che, quando uscì la famosa Quota 100, Sergio, senza pensarci due volte, decise di andare immediatamente in pensione. Rinunciò persino a fare i conteggi e a comparare le diverse opzioni. Non appena possibile fece direttamente la domanda. Per lui era la soluzione migliore, quella che gli avrebbe consentito di occuparsi, quasi a tempo pieno, dei genitori. I primi tempi furono particolarmente duri. Dovette adattarsi rapidamente ai nuovi compiti che, del resto, non gli erano mai stati propriamente congeniali. Non era sufficiente, come prima, fare la spesa, seguire le pratiche burocratiche e sbrigare qualche faccenda domestica. Ora avrebbe anche dovuto occuparsi in prima persona dell'assistenza. Non solo quando la badante era assente, per le ore di permesso o per la giornata di ferie. Il deterioramento delle condizioni di salute dei due anziani lo obbligò di fatto ad una presenza quasi continua. Andava a casa sua, di solito due o tre volte al giorno, giusto per cambiarsi o mangiare un boccone. Una sera sì e una no, rientrava per dormire nel suo appartamento che, per fortuna, distava solo pochi isolati. E se da un lato si sentiva soffocato, principalmente a causa dell'exasperante continuità dell'impegno, d'altro canto si sentiva un po' sollevato, almeno

dal punto di vista economico. La spesa, come in precedenza, era limitata al costo di una badante, il che gli consentiva di pagarla con le magre pensioni dei genitori. Né lo stipendio di prima, né la pensione che percepiva ora, gli avrebbero consentito di permettersi una seconda badante. Soddisfatto e stremato, Sergio proseguì, stringendo i denti per un annetto. L'incoraggiamento della moglie, tutta dedita ad occuparsi dei tre nipotini, due della figlia e uno del figlio, lo aiutò non poco a superare la difficile prova. Sennonché a un certo punto cominciò a nutrire dei dubbi sul benevolo sostegno della consorte che gli pareva più che altro interessata a liberarsi di lui. Una sensazione che provò quasi da subito quando di fronte alla sua comunicazione, che quella sera avrebbe dormito dai genitori, lei si limitò a replicare che *era meglio così*.





marzo 2021
numero 5

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA



ASSOCIAZIONE PER I DIRITTI DEGLI ANZIANI

DONA IL TUO 5X1000

all' **A.D.A.**

(ADA -Associazione di Volontariato per i Diritti degli Anziani)

AIUTACI AD AIUTARTI

METTICI LA

FIRMA!!!

scrivi sul mod.730 il codice n° 03958751004



chi siamo

A.D.A nasce nel 1990 a livello Nazionale, promossa da **UIL Pensionati** come **Associazione di Volontariato per la tutela dei diritti delle persone anziane.**

L'Associazione è senza fini di lucro ed opera socialmente a livello provinciale e regionale in tutta Italia. In Liguria è attiva con servizi, tutti gratuiti, di consegna spesa e farmaci a domicilio, trasporto sociale, telefono amico, sportello di segretariato sociale, corsi, incontri culturali e molte altre attività, rivolte agli anziani e a tutta la popolazione.

CONTATTACI AI SEGUENTI NUMERI:

- A.D.A GENOVA** - Piazza Colombo n 4 tel. 010/586875
- A.D.A IMPERIA** - Piazza Cassini 16- Sanremo
- ADA SAVONA** - Corso Tardy e Benech n° 3 – tel 019/812004
- A.D.A LA SPEZIA** - Via Persio n° 35- tel. 0187/777543
- A.D.A SARZANA** - Via Terzi 46- 19038 Sarzana tel 0187/603589
- A.D.A CEPARANA** - Piazza 4 Novembre 20 19020 Ceparana 0187 940203

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

12



NOVITÀ: Possono presentare il Modello 730 anche coloro che non hanno sostituito d'imposta. Si tratta della specifica tipologia di dichiarazione dei redditi che può presentare chi ha perso il lavoro e che non ha un sostituto d'imposta per i conguagli Irpef ed i rimborsi fiscali.

Superbonus 110% e altri bonus fiscali. Scopri la cessione del credito d'imposta o lo sconto in fattura, presso istituti di credito, Imprese e Liberi Professionisti.

Modelli ICLAV - ACCAS, che l'Inps inoltra al fruitore della prestazione, mediante comunicazione scritta.

Modello Red per coloro che non presentano nessun tipo di dichiarazione dei redditi, oppure che devono comunicare redditi particolari.

Il Caf UIL

inoltre ti assiste nell'assunzione e gestione di **COLF e BADANTI**, potrai rivolgerti a noi per la compilazione e l'inoltro all'Inps del contratto di assunzione, per la compilazione delle **Buste Paga**, per il **Pagamento dei Contributi**, ed essere informati sulle normative vigenti.



Servizi UIL

- Modello 730
- Modello UNICO/REDDITI
- Modello DSU/ISEE
- Modello RED/INCIV/ICLAV/ACCAS
- Colf/Badanti
- Visure Catastali
- Successioni
- F24
- SPID

TUTTI I NOSTRI SPORTELLI ACCETTANO IL PAGAMENTO CON BANCOMATI
SIAMO UN ESERCIZIO ABILITATO PER OTTENERE IL CASH BACK



LA TUA TUTELA
AL CENTRO DELLE NOSTRE RISPOSTE.

IL TUO SOSTEGNO
PER CRESCERE OGNI GIORNO.

ISCRIVITI ALLA UIL
INSIEME PER IL SINDACATO
DEI CITTADINI.



ORARIO AL PUBBLICO 9.00 / 12.30 - 14.30 / 17.30

GENOVA CENTRO
(SEDE PROVINCIALE)
Piazza Colombo, 4/9
Tel. 010.585965
cafuil.ge@cafuil.it

BUSALLA
(SEDE DISTACCATA)
Via Fraconalto, 2/1
Tel. 010.9761228
cafuil.ge@cafuil.it

CHIAVARI
(SEDE DISTACCATA)
Piazza Roma, 50/2
Tel. 010.5370001
cafuil.ge@cafuil.it

CERTOSA
(SEDE DISTACCATA)
Via Germano Jori, 62/8
Tel. 010.6466848
cafuil.ge@cafuil.it

SAVONA
Corso Tardy e Benech, 59
Tel. 019.802987/88
cafuil.sv@cafuil.it

CAIRO MONTENOTTE
Corso Italia, 37/b
Tel. 019.502502
cafuil.sv@cafuil.it

ALBENGA
Via Millo, 177
Tel. 0182.51532
cafuil.sv@cafuil.it

SAN MARTINO
(SEDE DISTACCATA)
Via Puggia, 18/R
Tel. 010.8683623
cafuil.ge@cafuil.it

SESTRI Ponente
(SEDE DISTACCATA)
Vico Schiaffino 1/1A
Tel. 010.6531222
cafuil.ge@cafuil.it

VALBISAGNO
(SEDE DISTACCATA)
Via Piacenza, 201/A
Tel. 010.8356412
cafuil.ge@cafuil.it

IMPERIA
Piazza Doria, 3
Tel. 0183.764080
cafuil.im@cafuil.it

SANREMO
Corso Orazio Raimondo, 53
scalo B int. 2
Tel. 0184.750089
cafuil.im@cafuil.it

VENTIMIGLIA
Piazza Cesare Battisti, 22
Tel. 0184.570089
cafuil.im@cafuil.it

Iscriviti al cassetto
del cittadino CAFUIL
vantaggi e sconti
ti aspettano!

#DaCasaTua



Prenota quando vuoi e dove vuoi un appuntamento presso i nostri uffici di tutta la regione Liguria!

Mai a portata di click tutte le dichiarazioni fiscali fatte con noi quando vuoi!

Puoi stampare la tua attestazione ISEE!

www.cafuil.it

TUTTE LE IMPOSTE IRPEF/IRAP/CEDOLARE SECCA O TRIBUTI LOCALI (IMU/TARI) LE PAGHI DA NOI CON F24 E SALTI LA CODA ALLO SPORTELLO BANCARIO O POSTALE!

RICHIEDI LA TUA IDENTITÀ DIGITALE PER ACCEDERE AL CASH BACK (APP IO), ISCRIZIONI SCOLASTICHE, ACCESSO A TUTTI I SERVIZI ONLINE DELLA PUBBLICA AMMINISTRAZIONE



LA SPEZIA
VIA PERSIO, 25
TEL. 0187/77550-551
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
9.00/12.00 - 15.00/18.00
cafuil.sp@cafuil.it

SARZANA
VIA TERZI, 46
TEL. 0187/603589
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
9.00/12.00 - 15.00/18.00
cafuil.sp@cafuil.it

CEPARANA
PIAZZA IV NOVEMBRE, 20
(EX PIAZZA DELLE CORRIERE)
TEL. 0187/940203
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
9.00/12.00
cafuil.sp@cafuil.it

Dal 2001 il CAF UIL offre assistenza ed elabora le pratiche di **SUCCESSIONE** e **volture catastali**.
Prenota un appuntamento presso le nostre sedi.

Chiama subito per prenotare l'appuntamento e se sei iscritto alla UIL ricordati di portare con te la tessera di iscrizione.

LIGURIA SILVER NEWSLETTER TRIMESTRALE UIL PENSIONATI LIGURIA

COMITATO DI REDAZIONE: Alba Lizzambri, Umberto Firpo, Roberto Gambetti, Marcello Notari, Massimo Bramante, Riccardo Grozio, Giada Campus, Maria Teresa Ruzza

COORDINAMENTO; Riccardo Grozio rgrozio@gmail.com 345 0125494

UIL PENSIONATI LIGURIA, PIAZZA COLOMBO 4, GENOVA, TELEFONO 010 586876