



ottobre 2023  
numero 15

# LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

## Da un giardinetto spelacchiato alla piazza della protesta

*"Meno male che domani arriva la pensione, così posso comprare quel piumone. Comincia a fare freddo."*

*"Fino a un mese fa, noi non avevamo problemi, poi mio figlio ha perso il lavoro e adesso devo aiutare anche lui, soprattutto perché sta arrivando un nipotino". La pensione, che prima era buona, ora non basta mai".*

*"Mi hanno prenotato la gastroscopia per il gennaio 2025. Come faccio, non posso aspettare un anno. Però i soldi per andare privatamente non ce l'ho. La pensione è sempre più bassa le spese aumentano sempre. Hai visto l'olio quanto costa?"*

Fraresi colte al volo nel verde spelacchiato di un giardino pubblico. Mi scosto con discrezione per proseguire a passo svelto verso piazza Colombo. L'eco aggro di quelle voci non mi abbandona. Mi interrogo su quello che posso fare io, che possiamo fare come sindacato, per quelle tre persone in grande difficoltà. Sono conscia che ogni tentativo di rivendicazione e di protesta s'infrange contro un muro di indifferenza. I pensionati, anche se sono 16 milioni, non interessano a nessuno, sono solo un problema. Le pensioni sono un macigno sui conti pubblici, ha detto qualcuno. Cosa fare, allora per difendere i pensionati? Primo, smontare numerosi pregiudizi e luoghi comuni, ridimensionando tutta una narrazione che considera il costo delle pensioni come il problema principale dei conti pubblici italiani. Ricordare che, al di là dei sussidi assistenziali, le pensioni sono una prestazione a fronte della quale il lavoratore ha versato sostanziosi contributi.

Secondo, difendere strenuamente il diritto all'adeguamento delle pensioni come garantito dalla carta costituzionale. Un diritto violato dai

vari governi, che la UIL PENSIONATI sta rivendicando attraverso ricorsi giudiziari. Terzo, potenziare la sanità, invece di tagliare risorse come sta facendo il governo, che, fra l'altro, non ha affrontato il gravissimo problema della non autosufficienza (3.800.000 persone, prevalentemente anziani), completamente cancellato dalla finanziaria. Debbo confessarlo, a questo punto mi assale una soffocante sensazione d'inadeguatezza. Ripenso a quelle persone del giardinetto, ai loro problemi (la spesa, le bollette, l'affitto) e mi ripropongo, come sindacato, di trovare strade nuove per continuare e potenziare la lotta a difesa dei pensionati, per alleviare le loro difficoltà e migliorare la loro vita.

Alba Lizzambri

Segretaria Generale UIL Pensionati Liguria

## SOMMARIO

Carmelo Barbagallo, <i>Tutte le iniziative per difendere i pensionati</i>	p 2
Riccardo Grozio <i>Una compagna di vita... intervista allo scrittore Paolo Milone</i>	p 4
Massimo Bramante <i>Pensionati poveri o pensionati ricchi</i>	p 6
M.T. Ruzza <i>Pensionati in movimento: Pino, Gianni, Enrico</i>	p 8
Teresa Vergai <i>Progetto Alzheimer. "Non c'è tempo da perdere"</i>	p 10
Cristiano Fiore <i>Dalle fornaci ai fortini di Sestri Ponente</i>	p 12
PREMIO PIERO MASSA	p 14



ottobre 2023  
numero 15

# LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

## TUTTE LE INIZIATIVE PER DIFENDERE I PENSIONATI



Nel momento in cui scrivo stanno circolando le bozze della Manovra di Bilancio. Da queste prime letture posso dire che la finanziaria sembra non rispondere in nessun modo ai bisogni delle pensionate e dei pensionati di questo Paese. Sul fronte della rivalutazione delle pensioni niente di buono: il taglio rimane quello molto penalizzante disposto dalla Legge di Bilancio del 2023, mentre per le pensioni superiori a 5 volte il minimo si prepara un ulteriore taglio, ossia queste pensioni verranno rivalutate non più al 32% ma al 22%. Ribadisco che per noi il taglio della rivalutazione è una violazione del patto che c'è tra Stato e pensionati, che hanno versato anni e anni di contributi e che ora si trovano con molto meno di quanto gli spetterebbe di diritto. La rivalutazione delle pensioni non è un aumento, ma lo strumento principale per conservare

il potere d'acquisto delle pensioni nel tempo. Per questo la Uilp ha avviato un ricorso giudiziale proprio contro la norma che ha disposto il taglio. Abbiamo intenzione di continuare su questa strada e di arrivare alla pronuncia della Corte Costituzionale. Non è possibile che quando c'è bisogno di fare cassa si ricorra sempre ai pensionati.

Inoltre, seppur vero che gran parte delle risorse stanziare per la prossima manovra di bilancio saranno destinate alla conferma del taglio del cuneo fiscale anche per il prossimo anno, poco e niente sarà destinato ai pensionati. Infatti il taglio del cuneo è destinato ai soli lavoratori. Si prevede inoltre la riduzione delle aliquote Irpef da 4 a 3, con l'accorpamento delle prime due. Ovviamente si applica anche ai pensionati, ma non basta, anche perché per i redditi più bassi (quelli fino 15.000 euro) non cambia nulla.

**Per difendere il potere  
d'acquisto dei pensionati la  
Uilp ha presentato un  
ricorso giudiziale contro il  
taglio della rivalutazione  
delle pensioni**



ottobre 2023  
numero 15

# LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

3

Anche sul tema della Sanità questa Manovra non sembra dare risposte alle nostre richieste: sono previsti 3 miliardi di euro in più per la sanità, con un ulteriore stanziamento di 300 milioni per la Regione Siciliana. È chiaro che queste risorse non sono neanche lontanamente sufficienti per garantire il potenziamento del Servizio sanitario nazionale, ridotto ormai all'osso da anni e anni di tagli. Per fare questo, non mi stanco di dirlo, si sarebbe dovuto utilizzare il MES che per pura ideologia non è stato adottato, con conseguenze che i cittadini di questo Paese provano tutti i giorni sulla propria pelle, a cominciare dalle liste di attesa infinite. Ancora una volta non si stanziavano fondi per la Legge sulla Non Autosufficienza. Una legge di civiltà, ottenuta dopo oltre 20 anni di battaglie sindacali, ma che senza risorse è destinata a non decollare. Nulla nemmeno sull'invecchiamento attivo.

Provvedimenti iniqui che non vanno solo contro l'interesse delle pensionate e dei pensionati ma anche contro quello delle lavoratrici, dei lavoratori e di tutto il nostro Paese. Tutto questo per noi è inaccettabile. Se quanto anticipato risultasse effettivo la Uilp di certo non rimarrebbe con le mani in mano.

I pensionati sono una grande forza, rappresentano il 24% della popolazione. Sono pronti a far sentire la propria voce. Aderiremo con convinzione a tutte le iniziative proposte dalla confederazione e siamo pronti a metterne in campo anche di nostre.

**CARMELO BARBAGALLO SEGRETARIO  
GENERALE UIL PENSIONATI**



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

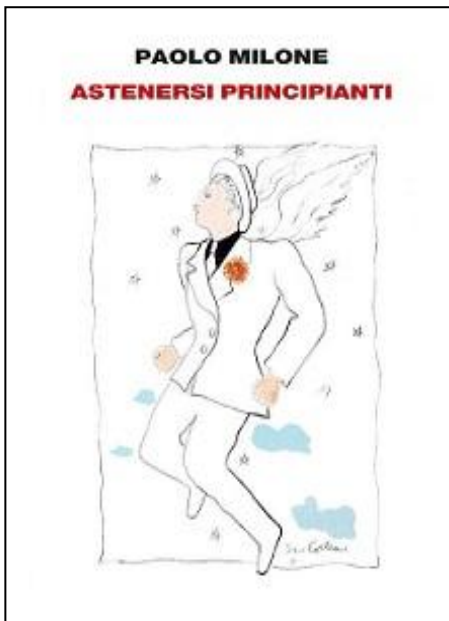


ottobre 2023  
numero 15

# LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

## UNA COMPAGNA DI VITA... Intervista a Paolo Milone a cura di Riccardo Grozio



Di solito, tranne che in rare occasioni (funerali, cimiteri e dintorni) se ne parla poco; e malvolentieri. La morte, paradossalmente l'unica certezza della nostra vita, riguarda tutti; indistintamente. Su questo argomento tanto cruciale, quanto rimosso, sentiamo lo psichiatra Paolo Milone, autore del recente libro "Astenersi principianti" (Einaudi Editore).

In che senso la consapevolezza della morte, come ha scritto proprio nel capitolo "Astenersi principianti", è un grande farmaco, da usarsi con moderazione e a bassi dosaggi ?

*La morte è una compagna della vita. Nascendo accettiamo di morire. C'è una morte finale, ma ce n'è una che ci accompagna tutta la vita. Nel corso della nostra esistenza moriamo e resuscitiamo più volte. Tutto finisce e rinasce ( gli amori, le amicizie, le passioni), proprio come le nostre cellule che si rigenerano continuamente.*

Allora, secondo lei, a differenza di Epicuro che sosteneva che una esclude l'altra, la morte non è la negazione della vita?

*Vita e morte fanno parte della vita, noi siamo abituati a vederle in contrapposizione, ma tutto nasce da un grosso equivoco. Morte e nulla sono due cose diverse. Ogni giorno abbandoniamo qualcosa di noi sulla strada in un continuo commiato con noi stessi.*



Psichiatra, nato a Genova nel 1954, Paolo Milone ha pubblicato, per Einaudi, *L'arte di Legare le persone* e *Astenersi principianti*



ottobre 2023  
numero 15

# LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

5

Questa sua visione, molto lucida e razionale, non è però condivisa da molti. Si preferisce nascondere la morte sotto il tappeto come qualcosa che riguarda solo gli altri. Ci si pensa solo quando ci coinvolge da vicino, Alla nostra morte, poi, pensiamo raramente. Qual è la soluzione per viverla (la morte) meno peggio?

*Davanti alla fine siamo tutti principianti: e siccome l'arte del distacco non la possiamo imparare, tanto vale affezionarsi a questa Signora acquattata nell'armadio, cercando le parole per farcela un po' amica.*

*Credo che non si debba troppo indugiare sulla morte, anche se è indubbio che la consapevolezza della morte abbia un valore terapeutico, capace di allontanare i nostri incubi e le nostre ossessioni. Parlarne, soprattutto nella nostra società dei consumi, è assai difficile. Per questo stanno nascendo anche in Italia, sulla scorta di esperienze straniere, i death cafè, dove le persone si riuniscono per confrontarsi sul tema della morte.*

Ben vengano queste nuove esperienze che dovrebbero sdoganare il tabù della morte. Non c'è però il rischio opposto di parlarne troppo?

*Essere consapevoli non significa esserne ossessionati. Io, ad esempio penso, che nonostante probabilmente tra breve la medicina sarà in grado di predire, al netto di sciagure ed eventi incontrollabili, la data del decesso di ogni individuo, sia meglio non conoscerla e vivere in pace senza sapere quando sarà la fine.*

Sicuramente gli anziani sono la categoria più coinvolta da questo tema. Che cosa suggerirebbe?

*Intanto debbo contraddirla. La recente esperienza del Covid ha coinvolto tutti senza distinzione e i giovani, per la prima volta da molti decenni, si sono trovati a contatto con la morte. Più in generale penso che una tragedia come questa, che ha portato via 170.000 concittadini, avrebbe necessitato di essere celebrata con un grande rito laico collettivo.*

## IL LIBRO

*“Astenersi principianti” è un'opera che va oltre i tradizionali generi letterari, offrendo al lettore, in un calibrato alternarsi di arguti racconti e toccanti testi poetici, una visione inedita e non convenzionale della morte. Con leggerezza, stile e ironia, Milone maneggia questa “materia scomoda”, di cui solitamente si parla poco volentieri. Assolutamente da leggere...e da discutere!*



ottobre 2023  
numero 15

# LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

## PENSIONATI POVERI O PENSIONATI RICCHI

*I numeri di  
Massimo Bramante*



Da lunghissimo tempo e in tutte le occasioni che si sono presentate, come Organizzazione Sindacale dei pensionati insistiamo nel ricordare che il sistema pensionistico/previdenziale non rappresenta un “gentile omaggio” che il Governo, di volta in volta in carica, “offre” a chi cessa di lavorare, bensì incarna (meglio: dovrebbe incarnare) uno degli obiettivi principali di una corretta ed equa politica sociale: proteggere il cittadino dai molteplici rischi derivanti da vecchiaia e/o invalidità (realtà purtroppo spesso concomitanti). Storicamente, “il piano Beveridge in Inghilterra e i grandi sistemi pensionistico-previdenziali delle socialdemocrazie del Nord Europa sono stati gli esempi più importanti del modo di affrontare il finanziamento della sicurezza sociale” (Paolo Bosi, economista). Così come, ai Governi di volta in volta in carica, abbiamo con forza ricordato il triplice, inderogabile, ruolo svolto dal sistema pensionistico: la funzione assicurativa (raccolgere i contributi versati nel corso della vita lavorativa per poi “restituirli” in vecchiaia accresciuti di un determinato rendimento), la funzione assistenziale (assicurare ad ogni cittadino uno standard minimo di vita slegato da contributi ma dipendente dai bisogni essenziali) ed una funzione previdenziale (assicurare ad ex lavoratori/lavoratrici il mantenimento di un tenore di vita “correlato” a quello caratterizzante la precedente vita

Lavorativa). Gli economisti sottolineano giustamente che con il trasferimento obbligatorio di reddito dal periodo lavorativo a quello di vecchiaia (sistema pensionistico) “si viene a creare un risparmio forzoso per cui di fatto le pensioni possono considerarsi un “bene meritorio” cui lo Stato provvede in modo paternalistico...” (Gennaro Lettieri).

Fin qui la teoria: unanimamente conclamata ed unanimamente accolta. Poi, scendendo nella dura realtà, ci sono i numeri... Affidiamoci dunque ai numeri ufficiali a nostra disposizione: ad esempio grazie a Bankitalia e INPS. Sfogliamo l'annuale Rapporto “L' economia della Liguria “ (n.7-giugno 2023): “Il reddito nominale delle famiglie liguri ha continuato a crescere, ma in termini reali è rimasto sostanzialmente invariato a causa del concomitante aumento dei prezzi” (pag.25). Ancora: “I rincari registrati nel corso del 2022 e la conseguente riduzione della capacità di spesa potrebbero aver accresciuto la quota di famiglie, in Liguria, che non sono in grado di sostenere l'acquisto di beni energetici essenziali” (pag.29). Ancora: “La Liguria si caratterizza per una maggiore rilevanza rispetto alla media del Paese (3 punti percentuali) della spesa per l'abitazione e le utenze, che nel corso del 2022 ha fatto segnare i maggiori incrementi di prezzi”; e questo in un contesto in cui : “nel dicembre 2022 il livello dell'inflazione osservato in regione (13,6%) è stato più alto rispetto alla media nazionale di 2 punti percentuali (pp. 31-32).

Se la situazione in Liguria non è poi precipitata, ad esempio sul versante dell'indebitamento delle famiglie verso Banche e Società finanziarie, sempre elevato in termini assoluti, lo si deve proprio alla numerosa popolazione di pensionati/e. Il confronto con altre aree del nord-ovest del Paese permette infatti di concludere che l'indebitamento della famiglia media-consumatrice ligure rispetto al



ottobre 2023  
numero 15

# LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

7

reddito disponibile è risultato a livelli inferiori rispetto a quelli delle aree di confronto “anche a causa della maggior quota, in regione, della popolazione anziana, generalmente meno propensa all’indebitamento” (pag. 35). Altri numeri – certamente degni di menzione – vengono presentati dal XXII Rapporto annuale dell’ INPS: 16 milioni di pensionati in Italia a fine 2022 (52% donne, 48% uomini; con un’età media del pensionamento 64,2 anni uomini, 64,7 donne). E se ai numeri affianchiamo i grafici, veniamo a conoscenza che “assai marcata risulta la perdita in termini di reddito nominale delle famiglie pensionate con importi più bassi rispetto alle famiglie di lavoratori”. Presenti inoltre forti sperequazioni interne “a causa delle differenze nel paniere di spesa e quindi nel tasso di inflazione: il primo quinto perde circa il 10,6% del reddito reale mentre il quinto più ricco perde il 7,5%, a riprova che la popolazione anziana, ancorché beneficiaria della perequazione pensionistica all’inflazione, risulta molto esposta alle dinamiche dei prezzi al consumo” (cap. 2, pag 175).

Quello dell’incidenza dell’inflazione sul reddito reale delle famiglie con solo entrate da pensione è un tema su cui, come UILP Liguria, abbiamo ripetutamente posto l’accento; ed è stato opportuno farlo. Leggiamo infatti dal Rapporto INPS citato : “Le famiglie di pensionati sembrerebbero la parte della popolazione italiana che, non beneficiando degli incrementi di reddito dovuti ad una maggiore offerta di lavoro, subisce maggiormente le dinamiche inflattive. Non a caso le perdite di salario reale delle famiglie con pensionati risultano in media oltre tre volte e mezzo maggiori rispetto alle famiglie con lavoratori, evidenza acuita nei due quinti più poveri, in cui le perdite di salario reale risultano più di dieci volte maggiori tra i pensionati rispetto ai lavoratori” (idem).

Di fondamentale importanza – a nostro avviso – quanto segnalato da INPS a conclusione di queste annotazioni, esaurientemente documentate da numeri e grafici: “Gli aggiustamenti perequativi con un’inflazione così marcata sembrano non essere pienamente sufficienti ad evitare un progressivo deterioramento delle condizioni economiche delle famiglie più povere” (idem). Tuttavia è legittimo domandarsi: può definirsi “ricco”, in netta contrapposizione a “povero”, chi gode di una pensione (maturata grazie ai contributi versati in età lavorativa) superiore a quattro o cinque volte il minimo, stante l’attuale tasso di inflazione reale e percepita? Quale il numero (...di nuovo i numeri!) dei cosiddetti “pensionati ricchi”? Tutti temi da approfondire statisticamente e, soprattutto, su cui operare. Le cause pilota avviate recentemente dalla UIL Pensionati sul taglio della rivalutazione delle pensioni (che interessa una consistente parte degli oltre 600 mila pensionati in Liguria) si muovono appunto in questa direzione.





ottobre 2023  
numero 15

# LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

## PENSIONATI IN MOVIMENTO

a cura di M.T. Ruzza

### Giuseppe (Pino per gli amici)

Sono andato in pensione piuttosto presto perché, mio malgrado, ho lavorato in un ambiente malsano, dove l'amianto la faceva da padrone insieme ad altre sostanze nocive, per le quali spero di non avere conseguenze sulla salute. All'epoca del pensionamento avevo due figli ancora in età scolare e quindi li ho seguiti con piacere nelle attività extrascolastiche, dando supporto alle insegnanti nelle varie uscite (gite, corsi di vela ecc.). In quelle occasioni ho imparato come sia impegnativo il loro lavoro e quante volte non sia valorizzato come meriterebbe. Dopo quel periodo, quando i figli sono diventati grandi, ho potuto dedicarmi maggiormente alla mia grande passione, la bicicletta, che tutt'ora resta il mio più grande divertimento. mi piace nuotare e fare ginnastica e, con una certa regolarità; mi vedo con i miei amici e colleghi pensionati, per lunghe passeggiate al mare o ai monti, in base alle stagioni. Per completare le mie giornate, visto che mia moglie lavora ancora, mi occupo delle faccende domestiche in modo che si possa più agevolmente disporre di un po' di tempo libero da trascorrere insieme. Infine, visto che il corpo è allenato, ma è fondamentale mantenere in efficienza anche la mente, dedico alla lettura il restante tempo. Posso ritenermi soddisfatto della mia vita attuale e delle varie attività che riesco a svolgere.



nella foto con la moglie Elena

### Giovanni (Gianni per tutti)

Ho 70 anni e sono in pensione dal 1 gennaio 2020: il mio lavoro da veterinario ispettore degli alimenti mi dava molte soddisfazioni e mi permetteva di conoscere persone di tutte le estrazioni sociali, dal contadino all'industriale; questo penso abbia influito positivamente sul mio approccio verso il prossimo. Con la pandemia da Covid 19 i miei progetti da pensionato sono un po' cambiati ma credo di aver utilizzato al meglio le mie capacità di resiliente: un po' meno viaggi, questo sì, ma per il resto il mio tempo è appena sufficiente per le cose che faccio. Nel 2012, insieme ad un gruppo di amici ho fondato un'associazione culturale (GenovApiedi) che si occupa di far conoscere meglio Genova in tutti i suoi aspetti culturali: storia, arte, musica, conoscenza dei quartieri, visita a mostre ecc. Oggi ho scelto di non essere più il Presidente dell'Associazione, ma ne seguo ancora molto le attività e collaboro con l'attuale Presidente. Faccio il nonno e molto del mio tempo è dedicato ai miei tre nipoti che mi tengono - per forza di cose -





ottobre 2023  
numero 15

# LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

9

attivo. Mi occupo di mia madre che ha 94 anni e che merita tutte le mie attenzioni. Cerco sempre di ottenere il meglio dai momenti che vivo: mi piace camminare e ho fatto alcuni cammini di più giorni con amici. Amo la natura e tutte le stagioni; curo le mie piante e i miei gatti; cerco di tenermi aggiornato e informato. Da pensionato ho potuto finalmente realizzare un desiderio che avevo da molto tempo ossia dedicarmi alle vela: credo di essere stato uno degli allievi più "vecchi" del circolo che frequento! Mi piace giocare a scacchi ma avendo poco tempo gioco online. Frequento una piccola palestra per tenermi in forma. Sono sostanzialmente contento di quello che faccio e della vita che scorre.

## ENRICO



Ho 65 anni, tre anni fa sono andato in pensione: già quando lavoravo ho sempre svolto attività di volontariato sia a Rapallo, dove ho fondato una associazione, GLI ULTIMI, che si prende cura delle persone senza fissa dimora, sia a Genova attraverso l'Associazione GLI AMICI DI ZACCHEO O.d.V. che aiuta i carcerati a intraprendere un percorso di cambiamento verso una nuova vita. Inoltre dalla metà degli anni 80 sono stato impegnato in attività religiose con una Chiesa Cristiana Evangelica Battista. Da quando sono pensionato ho scelto di dedicare la maggior parte del mio tempo libero al prossimo. I primi giorni della settimana coordino le attività dell'Associazione GLI AMICI DI ZACCHEO O.d.V ed effettuo visite a ex-detenuti e parenti di detenuti,

insieme con altri volontari, a Genova e Rapallo. Inoltre sono impegnato a estendere la Rete di collaborazioni operative con Istituzioni, Associazioni, Cooperative. La seconda parte della settimana sono impegnato come Pastore a Savona ed Albisola nella conduzione di una piccola Comunità Cristiana Evangelica, e sono responsabile locale di un'altra Associazione di promozione sociale, BETHEL ITALIA A.p.s che assiste le famiglie con disagio economico, attraverso la distribuzione di pacchi alimentari, ricerca di occasioni di lavoro, attività di assistenza per le varie pratiche. Quando riesco mi dedico anche a fare assistenza informatica e consulenze di marketing web: ho avuto per molti anni un Laboratorio di informatica e oggi metto a disposizione la mia esperienza in questo ramo. Nei mesi estivi, da diversi anni, celebro matrimoni di stranieri con rito Evangelico. Avendo studiato e vissuto alcuni anni in Nord Europa, ho preso contatto con diverse Agenzie di Wedding Planner, così nei mesi invernali effettuo colloqui di preparazione al matrimonio online in lingua inglese per poi celebrare in diversi posti in tutta Italia. Andare in pensione mi ha permesso di poter impegnare il mio tempo per le attività che mi appassionano, che ho sempre amato e che possono essere utili al mio prossimo; come potete vedere ho realizzato un pensionamento "molto attivo".

**INVIA TECI LE VOSTRE STORIE**

**CI FARÀ MOLTO PIACERE  
CONDIVIDERLE SU LIGURIA SILVER...**

**... E NON DIMENTICATE LA FOTO!**

**[liguriasilver@gmail.com](mailto:liguriasilver@gmail.com)**



ottobre 2023  
numero 15

# LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

## PROGETTO ALZHEIMER: “NON C’È TEMPO DA PERDERE”



“Non è mai troppo presto, non è mai troppo tardi”: così recita lo slogan della giornata mondiale dell’Alzheimer, tenutasi il 21 Settembre scorso. E in effetti il fattore “tempo” ricopre un ruolo non irrilevante all’interno della questione, dal momento che è fondamentale conoscere e soprattutto riconoscere il prima possibile i sintomi di questa malattia degenerativa, per affrontarla al meglio. Secondo le stime dell’OMS, nel mondo oltre 55 milioni di persone convivono con la demenza, e l’incidenza è destinata ad aumentare di anno in anno mentre l’età in cui si manifesta più di frequente la patologia si abbassa sensibilmente. Solo in Italia sono circa 600.000 le persone affette da Alzheimer, ma in cosa consiste di preciso questo disturbo neurocognitivo? E quali sono le sue cause?

In primis, questa malattia è caratterizzata da una degenerazione progressiva e irreversibile delle facoltà intellettive, la cui origine è multifattoriale: virus, agenti ambientali, traumi cranici e forti stress psicologici sono solo alcuni dei fattori che favoriscono la comparsa del disturbo.

Questo si sviluppa, con una velocità variabile ed imprevedibile, in varie fasi. Dapprima i sintomi possono essere confusi con i normali segni dell’invecchiamento (perdita della memoria a breve termine, difficoltà a ricordare parole anche di uso quotidiano etc.) per poi aggravarsi col passare del tempo. Nello specifico è piuttosto comune che, oltre ai tipici deficit legati alla memoria, emergano anche: confusione e disorientamento spazio temporale, agitazione e insonnia, disturbi dell’umore, fino ad arrivare a delle vere e proprie modificazioni caratteriali che, specialmente nell’ultimo stadio, impediscono il normale svolgimento delle attività quotidiane e delle relazioni sociali di chi è malato. Al momento, e a prescindere dalle fasi della patologia, non è possibile fermare o far regredire l’avanzamento della malattia, ma si può dare avvio ad una sinergia fra terapie farmacologiche e non farmacologiche: nel primo caso parliamo, ad esempio, di antidepressivi, inibitori, neurolettici e altri medicinali somministrati per trattare i singoli sintomi; nel secondo caso la terapia più conosciuta è quella detta “d’orientamento alla realtà”, che ha come scopo quello di stimolare il paziente su più livelli (verbale, visivo, scritto, musicale) per sfruttare al massimo le sue capacità intellettive rimaste intatte. Quando parliamo di Alzheimer, tuttavia, ci riferiamo ad un disturbo che incide sulla vita non solo della persona che ne è affetta ma anche su quella del caregiver, cioè di chi deve prendersene



ottobre 2023  
numero 15

# LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

11

cura. Questo carico gravosissimo, infatti, può essere sorretto da soggetti qualificati che per definizione hanno la capacità di affrontare un ampio spettro di situazioni (come gli infermieri e gli OSS), ma in moltissimi casi sono le famiglie stesse (e in particolar modo le donne) a dover prestare assistenza al malato, senza però disporre degli strumenti giusti per farlo.

Non parliamo in via esclusiva di competenze meramente professionali, ma proprio del particolare approccio psico-emotivo da avere nei confronti di una malattia così difficile: questa deve essere elaborata, accettata e affrontata intraprendendo un percorso psicologico che è molto simile a quello di chi vive una situazione di lutto.

Con questo scopo, infatti, sono nati i c.d. Gruppi di mutuo aiuto diffusi sull'intero territorio Nazionale: ..a far sì che i familiari dei malati di Alzheimer non si isolino ma, al contrario, possano usufruire di uno spazio solidale in cui condividere le loro difficoltà e ricevere supporto.

## *Uno sguardo su La Spezia: il centro diurno*

Il centro diurno è una risorsa significativa per il mantenimento della qualità della vita dell'anziano, ponendosi come risorsa intermedia tra il disagio legato all'istituzionalizzazione e la serenità che può mantenere conservando il proprio domicilio. I centri Diurni sono servizi semiresidenziali

che forniscono un sostegno integrativo alla vita quotidiana orientato alla valorizzazione delle funzioni residue del soggetto attraverso interventi di tipo occupazionale, di animazione e di socializzazione.

I Centri Diurni si diversificano in :

**PRIMO LIVELLO**, con tipologia di ospiti con vario grado di NON autosufficienza, senza prevalente disturbo cognitivo.

**SECONDO LIVELLO**, con tipologia di ospiti con vario grado di NON autosufficienza con prevalente disturbo cognitivo.

**Teresa Vergai**  
**Presidente ADA LA SPEZIA**

**Per informazioni, rivolgersi a :**

**UILP LA SPEZIA , via Persio 35, tel. 0187 777544**

**ADA (Associazione per i diritti degli anziani) , via Persio 35, te. 0187 777544**





ottobre 2023  
numero 15

# LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

12



[www.101giteinliguria.it](http://www.101giteinliguria.it) di Cristiano Fiore

## Dalle fornaci ai fortini di Sestri Ponente



### Da dove si parte

La particolarità di questa gita è che il punto di partenza è **ben servito dai mezzi pubblici**, sia **AMT** che **Ferrovie**, pertanto può essere comodamente affrontata anche da chi non abita nelle vicinanze. Il punto di partenza si trova in **Via Domenico Oliva**, a **Sestri Ponente**, Genova, presso la fermata ferroviaria denominata **Costa di Sestri Ponente**. Ci si può arrivare sia in autobus, con le linee 158 e 159 in partenza da **Sestri Ponente**, oppure in treno, scendendo alla stazione suddetta, posta sulla linea **Sampierdarena-Ovada**.

**Percorso** Premettiamo subito che si tratta di un'escursione per "**piccoli camminatori**" infatti, pur non essendo molto lunga, il sentiero è **molto ripido** anche se ottimamente curato.

### La Storia delle Fornaci

Una volta arrivati al punto di partenza, prendete la via che si chiama delle **Vecchie Fornaci**. Dovendo coprire un notevole dislivello, il percorso è un po' impegnativo. Le prime rampe ci portano all'interno di un antico borgo in cui operavano, un tempo, delle **fornaci per la cottura di laterizi**. Alcuni **pannelli informativi**, posti in prossimità di una fornace in disuso, spiega la storia industriale di questo borghetto.

Il viottolo si trasforma poi in un sentiero, si fa un piccolo guado e dopo qualche minuto si giunge su una strada asfaltata. Prendere a sinistra e percorrere per circa 300 metri. Troverete a destra, una viuzza che si chiama **Via Superiore Gazzo**. Imboccatela.

### La Chiesa dei SS. Rocco e Isidoro

Dopo qualche centinaio di metri di una *creuza* in salita, giungerete in vista della piccola **Chiesa dei SS. Rocco e Isidoro**, e da lì la vista inizierà a spaziare su tutto il **Ponente genovese**. La Chiesa è famosa perché qui sostarono, diretti al **Santuario della Madonna del Gazzo**, l'imperatore **Federico Guglielmo di Germania**, nel 1878 e la famosa **Elisabetta d'Austria**, meglio nota come **Sissi**, nel 1893.

Pochi passi ancora e troverete un **prato dove fare una sosta o anche un picnic**. Nelle vicinanze, uno **splendido pino marittimo** vi farà ombra, se la giornata sarà assolata. Sconsigliamo, comunque, questa passeggiata, nei mesi estivi.



ottobre 2023  
numero 15

# LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

13

## I "fortini"



L'area dei fortini e la fontanella

Se i bambini lo desiderano, si può proseguire il cammino seguendo il sentiero **contrassegnato da due pallini rossi**, che in circa 20 minuti vi porterà alla località che i sestresi chiamano, da sempre "i fortini", che altro non è che un posto **estremamente panoramico** dove si trovavano, nel corso dell'ultimo conflitto, alcune **batterie anti-nave**.

L'area si trova purtroppo in stato di degrado e sporczia perché molti **tavoli da picnic** sono stati divelti e anche i giochi per bambini non se la passano bene. **E' tuttavia presente una fontanella**.

Al ritorno, potete seguire la stessa strada oppure sbizzarrirvi a seguire i sentieri che, in discesa, giocano a incrociarsi per poi portare comunque, tutti, al bivio della **chiesa di San Rocco**.

### L'Osservatorio Astronomico di Sestri

Giunti sulla strada asfaltata, attraversatela e proseguite praticamente dritti in discesa, passerete vicino all'**Osservatorio Astronomico dell'Università Popolare Sestrese** e, attraverso un caratteristico viottolo, tornerete alla linea ferroviaria, fermata **Genova Costa**, da dove potete tornare a casa. Per eventuali visite guidate all'Osservatorio potete scrivere alla seguente e mail [osservatorioastronomico.genova@gmail.com](mailto:osservatorioastronomico.genova@gmail.com)

Il percorso è all'incirca di 3,5 km ed è adatto a tutti, anche se va tenuto presente che **NON presenta alcun tratto pianeggiante**, ma solo salita e discesa.

**Nello zaino, non dimenticare...**

Scorta d'acqua, macchina fotografica, abbigliamento da trekking, pallone, telo da picnic

- o **ATTENZIONE:** la lettura di questo articolo e la conseguente effettuazione della gita non può dare in alcun modo luogo a nessuna richiesta di risarcimento e rimborso né a procedimento giudiziario/arbitrale per infortuni, danni a persone/cose anche di terzi, e qualsivoglia ragione nei confronti dell'autore dello stesso, e solleva da ogni responsabilità civile e penale, anche oggettiva, l'autore stesso, l'editore e il titolare dello spazio web.

**Gita indicata per le seguenti età o attitudini:**



Per un'ottima riuscita della giornata, rispettate sempre queste nostre indicazioni, basandovi sull'età del **più piccolo del gruppo**. Per "piccoli camminatori" intendiamo bambini che già hanno dato prova di effettuare senza problemi escursioni un po' più lunghe di quelle per loro consigliate e che comunque dimostrano di gradire l'attività escursionistica e una predisposizione a muoversi in ambienti diversi dal consueto.



ottobre 2023  
numero 15

# LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

14



## I VINCITORI DELL'EDIZIONE 2023 DEDICATA ALLA FOTOGRAFIA

### PREMIO IMMAGINI E PAROLE



### PREMIO SILVER





ottobre 2023  
numero 15

# LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

15

## LA TERZA EDIZIONE (2024) RITORNA IL RACCONTO CON UN TEMA DA "PAURA"

Il tema di questa terza edizione del Premio Piero Massa è la *paura*, intesa nella sua accezione più ampia e nelle sue più diverse declinazioni.

Il concorso, al quale possono partecipare autori di qualsiasi età, sesso e nazionalità, è dedicato alla narrativa nella forma del racconto breve in lingua italiana ( 2/3 cartelle, da 3600 a 5.400 caratteri, spazi inclusi)

Le opere presentate - inedite e non vincitrici di altri premi – debbono essere inviate entro il 30 giugno 2024 all'indirizzo [info@premiopieromassa.it](mailto:info@premiopieromassa.it), corredate dell'apposita scheda d'iscrizione. La partecipazione è gratuita; i primi venti racconti saranno pubblicati sul sito e i primi tre saranno premiati con targhe e buoni libro.

Saranno inoltre attivate specifiche iniziative dedicate alle scuole.

**TUTTE LE INFORMAZIONI SU L SITO**  
[www.premiopieromassa.it](http://www.premiopieromassa.it)

**LE FOTOGRAFIE VINCITRICI DELL'EDIZIONE 2023**





ottobre 2023  
numero 15

# LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

16

## PREMIATE LE SCUOLE DELLA VALPOLCEVERA



LIGURIASILVER - newsletter Uil Pensionati Liguria [liguriasilver@gmail.com](mailto:liguriasilver@gmail.com)

coordinamento editoriale : Riccardo Grozio 345 0125494

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