



Dicembre 2023
numero 16

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

BUONE FESTE !

“
Nell’augurare a tutte le pensionate e a tutti i pensionati di trascorrere, con le loro famiglie, in pace e serenità le prossime festività natalizie, non posso fare a meno di ricordare il momento difficile che stiamo attraversando. A prescindere, ma senza dimenticare le guerre, aumenta costantemente il divario fra i più ricchi e i più poveri. Nel nostro paese, in particolare, i lavoratori e i pensionati sono accumulati dal peso insopportabile dell’inflazione, dai tagli della sanità, da una diffusa atmosfera di incertezza, paura e precarietà. Mi preme infine sottolineare un problema sempre più drammatico che riguarda non solo tutte le donne, ma, a questo punto, anche tutti gli uomini, quello dei femminicidi. Fermatevi!

Alba Lizzambri
Segretaria Generale UIL Pensionati
Liguria



SOMMARIO

Carmelo Barbagallo, <i>Vogliamo partecipare alle decisioni</i>	p 2
Riccardo Grozio <i>Anche Bacci Pagano invecchia intervista a Bruno Morchio</i>	p 4
Massimo Bramante <i>Terza età e qualità della vita</i>	p 6
ADA <i>Genova si tinge d’azzurro. Mostra storica sul calcio</i>	p 8
M.T. Ruzza <i>Pensionati in movimento: Massimo, Marco, Marina, Amedeo</i>	p 10
<i>Gli anziani e le cadute</i>	p 14
PREMIO PIERO MASSA - TERZA EDIZIONE	p 16





Dicembre 2023
numero 16

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

VOGLIAMO PARTECIPARE ALLE DECISIONI

Si è appena conclusa la fase di mobilitazione di Cgil e Uil contro l'iniqua Manovra di bilancio. Mobilitazione articolata in 5 giornate con altrettanti scioperi, attraverso la quale abbiamo riempito più di 60 piazze del nostro Paese, portando all'attenzione del Governo le rivendicazioni dei milioni di lavoratrici, lavoratori, pensionate e pensionati che rappresentiamo.

Nel corso di questa mobilitazione siamo stati attaccati su più fronti, si è ricorso persino alla precettazione, uno strumento mai utilizzato contro uno sciopero generale nella storia repubblicana del nostro Paese. Noi abbiamo risposto tramite la voce del Paese reale. Abbiamo chiesto, insieme alle nostre iscritte e ai nostri iscritti, soluzioni per i principali problemi sociali ed economici del nostro Paese: la perdita del potere d'acquisto dei salari e delle pensioni, il mancato rinnovo dei contratti, la sicurezza sul lavoro, il fisco, la previdenza, la sanità, la non autosufficienza.

Il Governo ci ha convocato, ci ha ascoltato, ma non ci ha sentito. Per questo siamo dovuti ricorrere alle piazze. Lo ricordo sempre: noi siamo un sindacato di proposta, solo in caso di necessità di protesta.

Se le nostre proposte non saranno ascoltate, continueremo a mobilitarci. Come Uilp abbiamo ribadito che non è possibile che ogni volta che c'è bisogno di soldi, si prendono attingendo dai pensionati come se questi ultimi fossero un bancomat.

Oltre alla piena rivalutazione di tutte le pensioni, anche di quelle più alte, chiediamo: paniere e meccanismi di rilevazione dell'inflazione più equi e corrispondenti ai consumi delle persone anziane.

Così come è stato l'anno scorso con il taglio della rivalutazione, contro il quale la Uilp ha fatto ricorso, e che si è ripetuto quest'anno, addirittura peggiorato. La rivalutazione, non mi stancherò mai di dirlo, non è un aumento delle pensioni: è un parziale adeguamento all'inflazione dell'anno precedente ed è uno dei pochissimi strumenti per tutelare il potere d'acquisto delle pensionate e dei pensionati di questo Paese. Noi oltre alla piena rivalutazione di tutte le pensioni, anche di quelle più alte, chiediamo: paniere e meccanismi di rilevazione dell'inflazione più equi e corrispondenti ai consumi delle persone anziane (più pannoloni e meno pannolini, così sono cambiati i consumi nel nostro paese), l'aumento della platea dei beneficiari della quattordicesima e l'incremento dell'importo per chi già la riceve e un deciso taglio delle tasse anche per i pensionati, perché sono quelli che le tasse le pagano sempre e sempre le hanno pagate. Altro che condoni, che sono solo un regalo agli evasori.



Dicembre 2023
numero 16

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

AZZERATO IL FONDO DA 350 MILIONI PER LA DISABILITÀ !

Dalle piazze di tutta Italia come Uilp abbiamo ribadito anche che le risorse stanziare sulla sanità sono del tutto insufficienti. Scende la percentuale della nostra spesa sanitaria sul Pil: dal 6,7% del 2023 al 6,4%. Tutto questo è assurdo. Come è assurdo che non ci siano finanziamenti per la legge sulla non autosufficienza. Sulla disabilità è stato fatto il solito gioco delle 3 carte: è stato azzerato il fondo da 350 milioni di euro per le politiche in favore delle persone con disabilità.

Queste stesse rivendicazioni le abbiamo fatte pervenire a tutti i Parlamentari di Camera e Senato e a tutti i Parlamentari italiani al Parlamento Europeo, quando lo scorso 6 novembre mi sono recato personalmente a Montecitorio per consegnare a mano più di 600 lettere, ognuna per ciascun Deputato, Deputato, Senatrice, Senatore. Continueremo a far sentire la nostra voce, anche a chi sembra non volerci ascoltare. La strada è lunga, le nostre mobilitazioni non finiranno qui. Le pensionate e i pensionati nel nostro Paese sono 16 milioni. Siamo una grande forza. Vogliamo esserci e partecipare alle decisioni. Non solo per il nostro bene ma per il bene di tutti, giovani e anziani.

Carmelo Barbagallo, Segretario Generale UIL PENSIONATI

LOTTEREMO NON SOLO PER IL NOSTRO BENE MA PER IL BENE DI TUTTI, GIOVANI E ANZIANI





Dicembre 2023
numero 16

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

4

ANCHE BACCI PAGANO INVECCHIA intervista di Riccardo Grozio a Bruno Morchio



È uno dei più noti giallisti italiani, autore di una fortunata serie di romanzi, il cui protagonista, l'investigatore privato Bacci Pagano, si muove con disinvoltura e acume in una Genova ricca di fascino e mistero. Quando lo sentiamo, Bruno Morchio ha appena ricevuto l'ambito Premio

Scerbanenco, il più importante riconoscimento letterario italiano per la narrativa noir.

Traendo spunto dall'ultimo libro, "Le ombre della sera" (Garzanti), in cui il settantenne Bacci Pagano si cimenta in un'indagine un po' atipica, chiediamo all'autore, praticamente coetaneo del suo personaggio, che cosa significa far i conti col passato.

Come dice Katia, la cliente e vecchia amica di Bacci, per archiviare il passato, per lasciarlo andare, occorre dargli un significato. Credo che le perdite e le tragedie della vita debbano avere un senso che il mito e la letteratura cercano di conferirgli.

Ma al di là di queste consolazioni, più universali, come la religione, qual è concretamente la via d'uscita per superare le nostre paure?

Sono gli affetti che attribuiscono un significato a quegli imponderabili sviluppi della vita che chiamiamo destino. In fondo, che cosa resta di noi quando non



Dicembre 2023
numero 16

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

5

ci siamo più? (Solo) ombre e quello che possiamo dare per contrastare questa evanescenza è lasciare un segno, una traccia che affidiamo agli altri, alla loro memoria, noi sopravviviamo nelle persone che ci ricordano.

Il romanzo, al di là della trama movimentata, è punteggiato da diverse interessanti riflessioni sulla condizione dell'anziano. Una, in particolare, riguarda il rapporto col tempo. È vero che cambia con l'avanzare dell'età ?

Qui parlo anche per esperienza personale. La misura del tempo non è la stessa in ogni età della vita. Più ci avviciniamo alla fine e più si accorcia, come se la nostra esistenza rotolasse su un piano inclinato che, giorno dopo giorno, si fa sempre più ripido. Così, guardando a ritroso, l'anno appena trascorso appare ai miei occhi una breve stagione, e quel che è accaduto vent'anni fa sembra successo ieri.

Un'ultima domanda, che sappiamo condividere con molti suoi appassionati lettori. Cosa ci sarà nel futuro di Bacci? Diventerà il più vecchio detective della storia del giallo o sarà sostituito da uno più giovane?

Non nascondo che questa domanda mi fa molto piacere, perché testimonia l'affetto dei miei lettori. Diversi di loro mi

suggeriscono di pensare al futuro dell'agenzia imbarcando, in questa nuova avventura, Giulia ed Essam. In quest'ultimo libro lo dice esplicitamente Aglaja, la figlia di Bacci. Potrebbe essere una buona soluzione. Perché no!

BRUNO MORCHIO

Scrittore e psicologo italiano (Genova 1954). Laureatosi prima in Lettere moderne e poi in Psicologia, lavora come psicologo e psicoterapeuta e ha pubblicato articoli su riviste di letteratura, psicologia e psicanalisi. Ha esordito come scrittore all'inizio degli anni Duemila, creando il personaggio dell'investigatore privato Bacci Pagano, ironico e disincantato, pubblicando una serie di romanzi ascrivibili al genere noir ambientati nella sua città, Genova, tra cui si ricordano: *Bacci Pagano. Una storia da carruggi* (2004), *Con la morte non si tratta* (2006), *Le cose che non ti ho detto* (2007), *Colpi di coda* (2010), *Lo spaventapasseri* (2013), *Un conto aperto con la morte* (2014), *Il testamento del greco* (2015), *Fragili verità. Il ritorno di Bacci pagano* (2016), *Un piede in due scarpe* (2017), *Uno sporco lavoro* (2018), *Le sigarette del manager* (2019), *Dove crollano i sogni* (2020), *Nel tempo sbagliato* (2021), *Le ombre della sera* (2023).



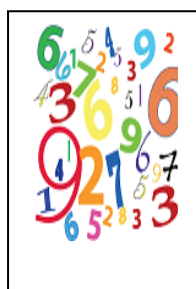


Dicembre 2023
numero 16

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

TERZA ETÀ E QUALITÀ DELLA VITA



I “numeri “ di Massimo Bramante

I numeri sono molto importanti per tentare di comprendere la complessa realtà che ci circonda. Ancora più importante è capire cosa si cela dentro i numeri: perché i numeri “parlano”.

La recente indagine statistica sulla “qualità della vita” nelle province italiane condotta da ItaliaOggi – Ital Communications – Università “La Sapienza” di Roma ha offerto un significativo quadro della realtà ligure sia da un punto di vista economico che socio-ambientale.

La classifica tra le 107 province italiane che sostanzia tale ricerca è stata ampiamente commentata dai media. In estrema sintesi: Genova, che si trovava a livello nazionale nel 2022 al 49° posto, ora retrocede al 57°. Savona passa invece virtuosamente dal 51° posto al 43° (prima delle province liguri). La Spezia era al 63° posto ed al 63° rimane.

Migliora, ma di poco, Imperia che dal 73° posto del 2022 passa ora al 69°. Questi i freddi numeri: come spesso appunto sono freddi i numeri e le classificazioni. Per chi è interessato ad esse (e a cosa esse segnalano da un punto di vista socio-economico) non ha certo stupito apprendere che nelle posizioni di vertice si collocano Bolzano (prima assoluta oggi, seconda nel 2022) e Trento. Giù, giù, nel fondo: 106° Caltanissetta (era 105° nel 2022) e 107° Crotone (come nel 2022). Passano gli anni...certe dure realtà, purtroppo, non mutano.

I numeri – si osservava – non poche volte “parlano”. Quali dati socio-economici sono stati presi in esame e quindi oggetto di confronto?

Molti. Alcuni di natura squisitamente economica (reddito/ricchezza, occupazione, turismo, etc.), altri a carattere più sociale (salute, ambiente, istruzione/formazione, sicurezza, scippi, etc.). Tutti certamente utili “indicatori” di quella che viene definita “qualità della vita”. Ma è necessaria una aggiuntiva riflessione se è vero – come sottolineava il prof. Luca De Biase anni fa - che l’auspicata riforma dei tradizionali paradigmi socio-economici per comprendere il mondo di oggi “andrà di pari passo con i suoi indicatori” e che il benessere di una comunità “si valuta in termini qualitativi almeno altrettanto che in termini quantitativi e poiché le culture accelerano il loro movimento evolutivo, anche la qualità cambia di significato”. Ancora:



Dicembre 2023
numero 16

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

7

“L’economia non è un’asettica scatola di attrezzi quantitativi buona per ogni impostazione ideale, ma fornisce un contributo fondamentale alla costruzione della visione, alla definizione degli obiettivi, alla razionalità delle decisioni necessarie a raggiungerli”. Se queste acute sottolineature del prof. De Biase (contenute in un saggio dall’emblematico titolo “I numeri e le parole”) sono – come noi crediamo – scientificamente fondate, tra i vari “indicatori” sulla “qualità della vita” nelle province italiane potrebbe utilmente e correttamente venire inserito un ulteriore “indice”, in grado di misurare – per usare le autorevoli parole di Papa Francesco - “come vengono considerati i bisogni degli anziani...Gli anziani: preziosi per le famiglie e la società”. Questo non solo perché pensionati e ultrasessantacinquenni in Italia sono circa 13,78 milioni (numeri), ma soprattutto perché (parole su cui riflettere) la vecchiaia di per sé non va vista ottusamente come fine del passato, declino, periodo residuo e terminale della vita propriamente detta, bensì come futuro da costruire, da realizzare – come spesso fa notare il sociologo Alessandro Cavalli.

Il “tempo” a disposizione del pensionato non è tempo “residuale”, ma una vera e propria “seconda vita”. Secondo François Jullien, filosofo, la realtà contempla una “prima fase” di vita indotta di fatto dall’ambiente che ci circonda ed una “seconda fase” di vita liberamente scelta da noi, in cui, sotto più punti di vista, risiede veramente ed in concreto la possibilità di essere pienamente noi stessi. Da giovani – osserva Jullien– di fatto non siamo

liberi ma più o meno condizionati/condizionabili nelle nostre scelte; ne facciamo sì di scelte, ma esse sono spesso condizionate, configurate, talvolta addirittura determinate da altri soggetti e fattori: educazione, ambiente, genitori, amici, denaro, primo lavoro, tradizioni culturali e religiose e così via. Il periodo del pensionamento, la Terza età, se attivo, relazionale, creativo, associativo ci offre più di un’opportunità di diventare noi stessi - se ovviamente in buona salute o comunque non soggetti a dolorose limitazioni nelle normali attività fisiche e mentali (decadimento cognitivo). Ecco dunque un altro possibile “indicatore” qualitativo in tema di classificazione della “qualità della vita”: come le diverse istituzioni pubbliche e del volontariato “proteggono” e sono “vicine” alle fasce più fragili della popolazione, quali gli anziani non più autonomi (nel fisico, nella mente, nel portafoglio...).

Plinio il Vecchio ricordava come l’uomo e la donna si caratterizzano per un immenso desiderio di vita, in tutte le età. Per i credenti è il concetto di immortalità dell’anima.

Lo scrittore argentino Jorge Luis Borges diceva che questa vita terrena, quotidiana, è troppo “povera” per non poter essere anche “immortale”... Il grande poeta e romanziere ci segnala forse, indirettamente, come numeri e statistiche non riusciranno mai a cogliere pienamente il senso ultimo di un’esistenza perché, alla fin fine, non conta tanto la “durata” di una vita quanto la sua “pienezza”.



Dicembre 2023
numero 16

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

GENOVA SI TINGE D'AZZURRO

FRA L'8 E IL 18 FEBBRAIO A PALAZZO TURSI LA MOSTRA
STORICA SUL CALCIO PROMOSSA DALL'ADA

Dopo il successo della prima tappa di Napoli, l'Ada promuove a Genova, fra l'8 e il 18 febbraio, a Palazzo Tursi, in collaborazione con l'Associazione Sant'Anna di Roma, la mostra "Un Secolo d'Azzurro" la più grande esposizione sulla storia della nostra Nazionale di calcio, dalla sua nascita allo sviluppo dei Mondiali e degli Europei; dal materiale cartaceo, ai documenti ufficiali fino alle magliette, i palloni, gli scarponcini e tutti i gadget e memorabilia, compresi i giochi per i bambini. Meazza, Boniperti, Rivera, Paolo Rossi, Totti, Baggio, Maldini, Buffon, De Rossi fino ad arrivare a Donnarumma, Verratti, Chiellini e Pellegrini sono solo alcuni dei campioni presenti nell'esposizione con i loro cimeli più belli.

Il progetto "Raccontami com'era il calcio", "ha la finalità di valorizzare la memoria storica dello sport più amato dagli italiani, avvicinando nonni, padri, figli e nipoti in una grande passione condivisa, nella ferma



convincione che la passione sportiva sia un potente collante intergenerazionale capace di costruire un futuro equo e sostenibile. "Proprio per questo – aggiunge il Presidente Nazionale ADA, Alberto Oranges, abbiamo scelto questo progetto, certi della sua valenza culturale e sociale, nonché del forte impatto comunicativo, capace di coinvolgere anche le fasce più giovani



Dicembre 2023
numero 16

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

della popolazione “. Sulla tappa ligure della mostra esprime particolare soddisfazione Marcello Notari, coordinatore ADA Liguria:



“ è significativo che questa seconda tappa si svolga nella nostra regione che vanta tanti primati. Il Genoa è la prima squadra, fondata nel 1893, il primo capitano della Nazionale (in maglia bianca) è un giocatore dell’Andrea Doria e, concedetemelo, lo Spezia si aggiudica il Campionato di Guerra disputato in Italia nel 1944”.





Dicembre 2023
numero 16

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

PENSIONATI IN MOVIMENTO a cura di M.T. Ruzza

Massimo

Nasco nel 1951 a Livorno, città che mi è sempre rimasta nel cuore e anche in alcuni tratti del carattere, ma ho sempre vissuto a Genova. Dopo un inizio universitario alla facoltà di Scienze Politiche con l'idea di voler cambiare il mondo, sono "approdato" all'Ufficio sanitari del Ministero della sanità nel porto di Genova, con il compito da ispettore sanitario. Questo lavoro mi ha portato a contatto con coloro che il mondo lo giravano e lo portavano a Genova e durante i controlli sulle navi mercantili o su quelle da diporto ho trovato umanità varia e colorata. La mia passione da quando ero piccolo è stata sempre la fotografia e ho raccolto attimi di esistenza mia, dei miei affetti e degli eventi che sono accaduti durante la mia lunga vita, rincorrendo ogni novità delle apparecchiature fotografiche e video che si affacciavano sul mercato. Ciò è stato possibile anche perché ho collaborato nella gestione del negozio di fotografia Salviati, nota attività commerciale di Genova che mi ha consentito di coltivare la mia passione da vicino. Ho vissuto una vita dinamica sul lavoro e quando è arrivato il momento di chiudere questo capitolo, dopo circa 43 anni di servizio, non è stato facile. Ma non sono rimasto con le mani in mano: ho fondato con alcuni amici un'associazione che promuove la conoscenza e il turismo sostenibile a Genova con l'intento di far scoprire questa bella città in tutti i suoi aspetti. L'Associazione Genovapiedi, di cui ora sono Presidente, è una Associazione di Promozione Sociale.



Ad oggi siamo circa 130 soci e organizziamo eventi, conferenze, spettacoli musicali. Grazie alle quote d'iscrizione e ai finanziamenti di Enti pubblici o privati, contribuiamo al restauro di opere d'arte o documenti di rilevanza storica o culturale. E non mi sono fermato qua: vivere Genova vuol dire vivere il proprio quartiere e il mio è da sempre quello di Oregina. Sono, infatti, presidente di Oregina in rete, associazione di secondo livello che riunisce oltre dieci associazioni operanti nel quartiere. Un po' come Nanni Moretti, e come il genovese Bacci Pagano, per chi conosce i libri di Bruno Morchio, adoro percorrere le strade di Genova con il mio scooter, dai vicoli più bui alle alture più luminose e sempre con lo sguardo al futuro.



Dicembre 2023
numero 16

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

MARCO

Ho dimenticato, o forse rimosso, la data in cui sono andato in pensione (2016 ca.) poiché fra legge Fornero, crisi dell'azienda, voci che si rincorrevano, trasferimenti ed esodi ho attraversato uno dei periodi più bui e problematici della mia esistenza, conclusosi con l'arrivo dell'accredito mensile della pensione; seppur rattristato dalla situazione dell'istituto (crollo delle azioni ecc. ecc) e preoccupato della sorte dei miei amici colleghi più giovani e con un po' di nostalgia della Cassa di Risparmio di Genova e Imperia - Ente Morale. Non sono mai stato spaventato dalla prospettiva del pensionamento e ho gustato la possibilità di potermi dedicare ai miei famigliari, amici, passioni, interessi, hobbies ... Principalmente studio, leggo, disegno e scrivo ma ritengo anche indispensabile fare attività fisica, "cazzeggiare" e a volte girare a vuoto.

Dopo la pensione ho scritto quattro libri di Arte, Storia Locale, Fotografia antica. L'ultimo, appena pubblicato, quello che mi è costato un' immensa fatica è "APRICALEIDOSCOPICA DIZIONARIO DELLA LINGUA ANCESTRALE DI APRICALE - Storia - Personaggi - Racconti - Leggende - Fatti e Luoghi misteriosi - Aneddoti - Zibaldino. *Un libru engaravugliau*".

Si tratta principalmente di un tentativo di salvare il dialetto del mio paese natale, in via di estinzione, (più di 4.000 parole, oltre 500 fra proverbi e modi di dire e inoltre insulti, esclamazioni, curiosità ecc.)

Scrivo anche poesie e canzoni dialettali che invio ai vari concorsi raccogliendo ogni tanto qualche premio: se vi fa piacere posso inviarvene qualcuna.

Faccio parte dell'Associazione Incisori Liguri e partecipo a collettive e rassegne annuali. Ho fondato un ATELIER d'Arte in paese.

Sono anche appassionato esperto e raccoglitore di stampe antiche (acqueforti, bulini, puntesecche, xilografie...) ed ex-libris d'epoca. E, last but not least, sono nonno, zio e pro-zio anche se tutto questo non mi impegna poi molto tempo,

Al Circolo Carige frequento un Corso di Ballo Liscio tenuto dal maestro Amedeo Ricci tutti i venerdì. Frequento "lezioni" di Feldenkrais e collaboro con AMA, Abitanti della Maddalena Biblioteca di quartiere e con i Cappuccini della Chiesa di Padre Santo.

Svolgo con piacere molte attività perché sono allergico alla stanzialità, alla televisione, e a passare troppo tempo rintanato in casa. Mi ritengo molto soddisfatto della mia vita da pensionato.





Dicembre 2023
numero 16

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

12

Marina

Ho iniziato a lavorare presto, avevo 15 anni era il fatidico '68.

Ho dei bei ricordi del mondo lavorativo. Il lavoro non mancava e in quel periodo i diritti dei lavoratori iniziavano a prendere forma, quindi arrivavano soddisfazioni anche a livello economico.

Ho lavorato presso una azienda di S. Fruttuoso come impiegata, prima in contabilità, addetta alle vendite, e infine alla gestione ordini e consegne e cassa. Il tempo passa e dopo quarant'anni di lavoro, arriva finalmente il momento del pensionamento.

Che dire....non vedevo l'ora! Il mio primo pensiero è stato...adesso faccio tutto quello che lavorando non avevo il tempo di fare.

Inizialmente mi sono iscritta in piscina per fare un po' di sport e a un corso di ceramica a villa Piaggio, dando sfogo alla mia vena artistica: mi sono divertita molto e ho conosciuto persone simpaticissime. Tra queste conoscenze, una amica mi propone di diventare volontaria al museo della Accademia Ligustica, felicissima ho accettato, sono ormai dieci anni che frequento l'Accademia, sono molto contenta, perché mi permette di essere vicina all'arte, e approfondirne la conoscenza. Ho avuto la possibilità di realizzare un altro desiderio, diventare Volontaria della Protezione Civile.

Durante il Covid facevo passeggiate sulle aiture: un giorno, per caso, mi sono diretta

verso il Forte Santa Tecla: era l'unico forte che non avevo ancora visto. Purtroppo era chiuso, ma mi sono avvicinata, e ho visto il cartello di Associvile, associazione di Protezione civile, che aveva sede proprio al forte di Santa Tecla.

Mi sono detta, perché non li chiamo e chiedo un colloquio? Detto fatto, prendo contatto con il responsabile che mi fissa un appuntamento: colloquio, iscrizione a Zerogis, corsi di apprendimento. Ho iniziato a prestare servizio presso gli hub vaccinali durante il Covid nel periodo iniziale e più critico.

Ormai sono in pensione da 16 anni e devo dire che sono volati....

Per concludere, sono molto contenta di avere avuto la possibilità di riempire il mio tempo libero con attività piacevoli e interessanti, e alcune utili per la comunità.....

Comunque sono sempre alla ricerca.....





Dicembre 2023
numero 16

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

13

Amedeo

Sono in pensione dall'ottobre 2004, ho lavorato per 8 anni presso la Mobil Oil Italiana (oggi Q8) come supervisore tecnico presso gli impianti di distribuzione a Napoli (tutta la Campania) Livorno (tutta la Toscana e La Spezia), poi sono passato a Roma presso il Centro Elettronico dove ho maturato una grande esperienza che mi ha consentito di poter essere assunto in Cassa di Risparmio di Genova e Imperia, e, dopo 8 mesi di impiego come cassiere presso la Filiale Albergo Dei Poveri, finalmente sono giunto in Via Chiossone al CED, dove mi è stato affidato il controllo di tutti i dati della banca

Ma la mia grande passione è sempre stata il ballo!

Attualmente infatti sono insegnante di ballo e segretario dell'Associazione AIMD (Associazione Italiana Maestri Di Danza) sito aimditalia.it.

Da tre 3 anni insegno attività motoria presso le classi prima, seconda e terza della scuola primaria.

Come ho affrontato il pensionamento? Molto bene direi, sia perché ho potuto dedicarmi maggiormente al mio hobby, che ho sempre coltivato: 25 anni di insegnamento di ballo, e

3/4 anni di gare, sia per il fatto che l'ambiente e la vita in azienda non erano più come in passato (e mi fermo qui) .

Coltivo questa passione insieme a mia moglie e quest'anno insegno anche a colleghi ed ex colleghi (anche loro pensionati attivi), anche a quelli alle prime armi, anzi...ai primi passi presso il Circolo aziendale. Ci sono persone di varie età, dai 45 agli 80 e oltre, ci si diverte e al contempo ci si muove e si sta in compagnia. E' veramente un'attività che consiglio a tutti!



(Amedeo e la moglie Carla con il pluricampione mondiale di ballo Mirko Gozzoli)



Dicembre 2023
numero 16

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

14

TERZA ETÀ

Istruzioni per l'uso!

Gli anziani e le cadute



Dalla rubrica “Terza età, istruzioni per l’uso” a cura del Dottor Francesco Loretucci, promossa dall’ADA nazionale, proponiamo un focus sul tema anziani e cadute.

Le cadute negli anziani rappresentano una delle cause maggiori di morte e di invalidità permanente. Dalle ultime statistiche pubblicate dall’ OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) si evince che circa i tre quarti delle morti a seguito di una caduta si verificano tra gli ultra sessantacinquenni. Questi incidenti possono spesso compromettere la totale indipendenza personale causando oltre all’invalidità permanente un grave problema

sociale che costringe gli infortunati al ricovero nelle R.S.A. Una caduta generalmente è causata da diverse cause che interagiscono tra di loro. Distinguiamo fattori intrinseci, estrinseci e situazionali. Fattori intrinseci. Sono legati al progredire dell’età. Ci possono essere modificazioni patologiche dei sistemi legati al mantenimento dell’equilibrio e stabilità, il calo della vista e della forza muscolare degli arti inferiori, malattie neurologiche, malattie croniche e vari tipi di demenze. Il rischio di cadute inoltre aumenta con l’aumentare dei farmaci assunti. I farmaci psicotropi sono quelli più comunemente associati al rischio incidenti. Fattori estrinseci. I rischi legati



Dicembre 2023
numero 16

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

15

all'ambiente di vita interagendo con quelli intrinseci aumentano il rischio cadute. Una superficie liscia e scivolosa o un percorso sconnesso generano un pericolo maggiore di cadute in un soggetto con difficoltà di equilibrio rispetto ad un soggetto sano. Fattori situazionali. Alcune normali attività possono aumentare il rischio cadute. Correre per rispondere al telefono, salire su una scala a libretto non perfettamente aperta etc. Sono eventi che si verificano principalmente per distrazione ma possono essere amplificati anche dalla mancanza di coordinamento dei movimenti tipico dell'anziano. Le cadute, specie se recidive, aumentano il pericolo di lesioni, ospedalizzazione e decesso in persone fragili con osteoporosi diffusa e deficit nell'esecuzione delle attività di vita quotidiana.

Sebbene la maggior parte delle lesioni non sia grave (contusioni, abrasioni etc.) statisticamente il 5% delle cadute determina fratture di omero, polso o bacino, il 2% la frattura dell'anca, il 10% genera fratture gravi come i traumi cranici. La metà degli anziani spesso quando cade non riesce a rialzarsi senza un aiuto. La permanenza per più di 2 ore sul pavimento può causare svenimenti,

disidratazione, ipotermia e attacchi di panico. Anche avendo superato con esito positivo le conseguenze dell'incidente la paura che si possa ripetere frena l'attività delle persone per cui la mobilità risulta compromessa per la perdita di fiducia nelle proprie risorse. In base a queste considerazioni, una volta dimessi dall'ospedale, gli anziani oltre ad un adeguato supporto psicologico devono essere indirizzati a dei cicli di fisioterapia o a programmi di esercizi fisici e di terapia occupazionale che possono essere svolti presso il domicilio. Importante inoltre è la correzione dei rischi ambientali, l'uso di calzature con tacchi bassi e il buon uso degli ausili quali il bastone.



(per gentile concessione dell'ADA NAZIONALE – La rubrica è consultabile sul sito www.adanazionale.it)



Dicembre 2023
numero 16

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA



Premio Nazionale Letterario Artistico
Piero Massa
narrativa

16

TERZA EDIZIONE DEL CONCORSO

La **UIL PENSIONATI LIGURIA** indice la 3° edizione del **Premio Nazionale Letterario Artistico Nazionale Piero Massa**, allo scopo di promuovere la creatività letteraria e artistica, con una particolare attenzione a **temi sociali, civili ed esistenziali**, in ricordo della indimenticata figura di uno **straordinario uomo** e sindacalista, costantemente impegnato a favore degli altri.

Il **tema di questa terza edizione del Premio** 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 – devono essere inviate entro il 30 giugno 2024 all'indirizzo info@premiopieromassa.it, corredate dell'apposita scheda d'iscrizione, scaricabile dal sito www.premiopieromassa.it

La partecipazione è **gratuita**, i primi venti racconti saranno pubblicati sul sito e i primi tre saranno premiati con targhe e buoni libro.

LIGURIASILVER - newsletter Uil Pensionati Liguria liguriasilver@gmail.com

coordinamento editoriale : Riccardo Grozio 345 0125494

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