



giugno 2024

numero 18

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

DIFENDIAMO LA QUALITÀ DELLA VITA DEI PENSIONATI !

A differenza delle statistiche che ci propinano trionfistiche il progressivo aumento dell'aspettativa di vita, il che, fra l'altro, significa un ulteriore innalzamento dell'età di pensionamento, la qualità della vita degli anziani in Italia è tutt'altro che buona.

Complici i ripetuti tagli alla Sanità e il progressivo smantellamento del Welfare, gli anziani sono abbandonati, ben che vada, alle loro famiglie, se non addirittura, in totale solitudine, a sé stessi. Finita l'epoca delle famiglie numerose, dei rapporti amicali e di prossimità, la gran parte di essi subisce un isolamento forzato, aggravato da un continuo impoverimento economico e conseguentemente della qualità della vita. Sono sempre più frequenti e diffusi i casi di coloro che rinunciano a curarsi, per non dire della prevenzione che rimane nel nostro Paese una bella utopia.

Per queste ragioni, come Uil pensionati, continuiamo a incalzare la Regione al fine di ottenere qualche risultato concreto in termini di abbattimento delle liste di attesa e di accesso agevolato alle cure per anziani affetti da patologie croniche. Uno sforzo che oggi purtroppo è complicato dalla situazione di stallo dell'Ente, al centro della nota indagine della Magistratura. Senza entrare nel merito, esprimiamo la nostra preoccupazione, che è quella del Sindacato tutto, per un contesto altamente problematico che rischia di bloccare l'intera economia della Liguria.

Vorrei concludere con una doverosa precisazione sulle pensioni, sottolineando che è intollerabile il continuo linciaggio mediatico che attribuisce all'esorbitante spesa previdenziale il dissesto economico delle finanze pubbliche. Ricordiamo a questi signori, come più volte evidenziato dall'Ufficio Studi della UIL, che finché non si scorpora dal totale la spesa dell'assistenza, il dato complessivo è gonfiato e non veritiero. Così come sarebbe più corretto che la spesa pensionistica fosse contabilizzata sul netto e non sul lordo! Detto questo, continueremo a batterci per difendere il potere d'acquisto delle pensioni ed ottenere un innalzamento delle più basse.

Alba Lizzambri Sergetaria Generale
UIL Pensionati Liguria

SOMMARIO

Carmelo Barbagallo <i>Hanno rotto l'Italia</i>	p. 2
<i>In Francia gli ospizi diventano un caso politico</i>	p. 4
Massimo Bramante <i>Invecchiare sì, ma bene!</i>	p. 6
Mariaterea Ruzza <i>Finalmente una buona notizia</i>	p. 8
Ellida Brigati <i>SMettiamoci in gioco</i>	p.10
<i>Anziani in movimento</i>	p.12
<i>101 gite in Liguria per nonni e bambini</i>	p.13
<i>Grande partecipazione per la terza edizione del Premio Massa</i>	p.16



giugno 2024

numero 18

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

HANNO ROTTO L'ITALIA !

2



È deciso, l'autonomia differenziata è stata approvata anche dalla Camera. Non ci sono dubbi che questo creerà profonde disparità tra le diverse regioni d'Italia, penalizzando quelle meno sviluppate e accentuando le già grandi disuguaglianze.

I nostri pensionati della Lombardia, tramite il Servizio civile, spiegano alle famiglie come si fa la differenziata. Sarebbe interessante chiedere a loro cosa ne pensano di questa riforma, anche perché ormai di rifiuti sono esperti.

Come Uil e come Uilp, abbiamo sempre lottato per un'Italia unita, in cui tutti i cittadini abbiano le stesse opportunità e gli stessi diritti, indipendentemente dalla loro regione di provenienza. La nostra visione è quella di un Paese solidale, dove la crescita

e il benessere siano distribuiti equamente su tutto il territorio nazionale.

Noi chiediamo che tutti, e in particolare le persone anziane, ricevano servizi e sostegni adeguati e omogenei da Nord a Sud. Non è possibile e non è giusto che chi nasce a Reggio Calabria abbia una condizione di svantaggio rispetto a chi nasce a Reggio Emilia.

Questa, indipendentemente da quello che dice chi l'ha fortemente voluta, è una riforma che aumenterà le distanze nel Paese. Io credo che dividere non sia mai la scelta giusta. L'unione, la condivisione, sono i veri motori del progresso. Che si tratti di territori o di generazioni.

OCCORRE GARANTIRE AGLI ANZIANI LO STESSO LIVELLO DI ASSISTENZA IN TUTTE LE REGIONI

In un periodo storico come questo, di profondo timore e di incertezza per il futuro, crediamo che con una riforma del genere non sarà solo il Sud a essere danneggiato, ma l'intero Paese.



giugno 2024

numero 18

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

C'è il grande rischio che scuola, sanità, ambiente e politiche sociali si frammentino ulteriormente.

C'è un'altra cosa da chiedersi: dove si prenderanno le risorse per la sussidiarietà?

Come saranno fissati i Lep?

Mi auguro fortemente **che non si pensi di togliere** risorse dove più ce n'è bisogno.



**SCUOLA, SANITA E SOCIALE
RISCHIANO GROSSO.**

**NON SARÀ DANNEGGIATO SOLO
IL SUD MA L'INTERO PAESE**

Solo il tempo ci potrà dire se ci sbagliamo.
In ogni caso, la Uil Pensionati vigilerà.

**Carmelo Barbagallo,
Segretario generale UIL Pensionati**





giugno 2024

numero 18

LIGURIA SILVER

IN FRANCIA GLI OSPIZI DIVENTANO UN CASO POLITICO



Grazie al libro di Didier Eribon, dedicato alla storia della madre morta in una casa di riposo, gli anziani esclusi sono diventati un caso politico in Francia. Il sociologo, filosofo e scrittore francese, dopo che il Covid si è portato via generazioni di anziani nelle case di riposo, ha deciso, per dar voce a queste perone dimenticate e senza rappresentanza, di raccontare la storia emblematica della madre.

Quando il medico di famiglia decreta che l'anziana madre «non è più autosufficiente», Didier Eribon deve trovare una struttura che le assicuri assistenza continua. Lo scrittore di *Ritorno a Reims* non immagina che il giorno in cui l'accompagna nella casa di riposo sarà l'ultimo

in cui la vedrà. La donna, reduce dalla fine di un amore e sradicata dal suo mondo, muore dopo poche settimane. Il lutto spinge il filosofo francese a ripercorrere la parabola esemplare di una «donna del popolo»: dall'infanzia in orfanotrofio al lavoro, prima come domestica e poi come operaia, una vita costretta per decenni in un matrimonio con un uomo opprimente e brutale. Il racconto biografico si tramuta in un'indagine sull'intera società contemporanea e ci obbliga a fare i conti con le dinamiche invisibili che relegano malattia e invecchiamento ai margini dell'esistenza.

In una recente intervista (su “La Lettura”) l'autore ha confessato che quello della madre è stato un lento consapevole suicidio: “se n'è andata in sette settimane, perché non poteva più proiettarsi nel tempo e nello spazio, non poteva fare più progetti, ciò che secondo la filosofia sartriana dà significato all'esistenza umana”

Eribon non elude neppure il tema spinoso del senso di colpa: “Il senso di colpa esiste, e su questo fa leva il sistema. Ma è un trucco per rigettare sui singoli responsabilità che sono del sistema, del governo”. Rifiuto questo senso di colpa. Siete voi che comandate, voi che avete i soldi, che gestite le case di riposo pubbliche e tagliate di continuo i fondi. Se mia madre non poteva farsi la doccia non è colpa mia ma vostra. Io non avrei potuto tenerla con me in una casa di 50 metri quadrati al terzo piano senza ascensore, senz'assistenza medica.

Col suo “j'accuse”, Eribon conferisce dignità politica alla categoria dimenticata degli anziani



giugno 2024

numero 18

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

non autosufficienti, gli unici, fra gli oppressi, che non possono protestare.

Il libro ha suscitato una vasta eco in una Francia in fibrillazione alla vigilia del voto anticipato, dove in questi giorni si è polarizzato lo scontro politico, riproponendo al centro dei programmi dei partiti progressisti la questione sociale, della quale questa volta, grazie a Eribon sono protagonisti anche gli anziani non autosufficienti.





giugno 2024

numero 18

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

INVECCHIARE SÌ, MA BENE !

PERCHÈ NON BASTA L'AUMENTO DELL'ASPETTATIVA DI VITA



In una recente intervista il noto epidemiologo Franco Berrino, autore di una lunga serie di volumi dedicati al tema della longevità – tra cui spicca un interessantissimo “Manuale della longevità felice”; 2023 – ricordava come negli ultimi 40 anni la speranza di vita è aumentata di 10 anni, grazie ai progressi strepitosi in ambito medico, ma bisogna stare molto attenti perché oggi “la medicina ci mantiene in vita, ma non necessariamente in salute...”.

E' il cruciale tema della differenza sostanziale tra vivere “a lungo” e vivere “in buona salute”. Ed è il tema altrettanto cruciale della perenne disegualianza tra chi può permettersi costose terapie preventive e di cura della malattia e chi no; chi può accedere – in altri termini – alla sempre più costosa sanità privata (oggi, addirittura, a Pronto Soccorso gestiti da privati !) e chi no.

E' necessario tuttavia un minimo di ottimistica fiducia, ricordando ad esempio che persino il più “pessimista” dei filosofi, Arthur Schopenhauer, in una lettera del novembre 1849, sentenziava che “Basta solo invecchiare

bene...e tutto torna”. Ben più recentemente, un teologo, Vincenzo Paglia (“L'età da inventare – La vecchiaia fra memoria ed eternità”, 2023), con analogha ottimistica fiducia annotava: “Ritrovare con una vecchiaia dello stesso “colore” della propria età adulta e persino della propria giovinezza è la via per una buona vecchiaia (la migliore possibile) ed anche per una vecchiaia interessante per noi stessi e per gli altri”. Che fare, dunque ?

L'art. 25 della “Carta per i diritti delle persone anziane e i doveri della comunità delle persone anziane”, fondamentale Documento elaborato da una Commissione dell'Unione Europea nel 2020, segnala che “L' Unione Europea riconosce e rispetta il diritto delle persone anziane a condurre una vita dignitosa e indipendente e di partecipare alla vita sociale e culturale”. Come rendere concrete tali affermazioni di principio? La salute innanzitutto. Così come è necessario sconfiggere lo stereotipo e la falsa convinzione che porta a considerare il pensionamento e la Terza età come un percorso di inarrestabile declino (ne discutiamo da tempo sulla nostra rivista “Liguria Silver”...), è altrettanto necessario soffermarsi sull'importanza del fattore “salute” per una vecchiaia appunto “di colore”.

Recentemente è stato elaborato un indice statistico, denominato M.P.I. (Multidimensional Prognostic Index) al fine di evidenziare, con precisione, pericoli e rischi di fenomeni di ageismo nell'orientamento delle scelte sanitarie attuate dalle politiche economiche governative.

La “Carta di Firenze” - presentata e discussa anche in un Convegno genovese dell'aprile scorso - parla esplicitamente (ed



giugno 2024

numero 18

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

7

opportunamente) di “personalizzazione delle terapie”. La cura dell’anziano e delle sue particolari patologie non può, nè deve, basarsi su linee guide e trial clinici condotti primariamente su pazienti giovani e di media età; per le persone anziane sono necessarie infatti terapie preventive e curative “su misura”, compatibili con l’età e con la diffusa presenza di co-morbilità.

Un interessante studio realizzato nel 2022 da “The European House Ambrosetti”, utilizza un indice socio-economico (“Meridiano Sanità Index”) che fornisce una fotografia dinamica degli effetti della politica economica e sanitaria sullo stato della salute della popolazione europea, tra cui quella italiana, giovane e meno giovane. Dai risultati di tale ricerca emerge con chiarezza che l’ Italia, rispetto a molti paesi europei, in particolare del Nord, non consegue certo brillanti risultati. Soprattutto nell’attuazione di politiche sanitarie incisive sulla capacità del sistema sanitario nazionale di mantenere e migliorare i risultati ad oggi raggiunti.

Il prof. Raffaele Rio, Presidente del gruppo Demoskopika, in un documentato testo dal titolo “OxyPolitik” (Tangram Edizioni Scientifiche; 2023) parla di “demone sanitario” e di come, nel triennio 2020-2022, il Sistema sanitario nazionale, complice l’emergenza pandemica, la guerra in Ucraina, l’incremento del tasso d’inflazione e ...chi più ne ha più ne metta, “ha toccato il fondo”. Sebbene alcune tematiche quali riforma della sanità territoriale, potenziamento degli organici del personale sanitario, superamento dell’annoso problema delle liste di attesa siano “comuni alle principali coalizioni e schieramenti politici, non vengono però menzionate le riforme e l’entità delle risorse necessarie per la loro attuazione

(per esempio la riorganizzazione delle cure primarie dipende dalla riforma sui medici di medicina generale, il potenziamento del personale sanitario richiede l’abolizione dei tetti di spesa, il rinnovo di contratti e convenzioni richiede uno stanziamento straordinario di risorse)”. In definitiva, da parte di molti politici (o “poli-tecnici, come li chiama Raffaele Rio), tanti slogan ma, in concreto, poca politica sanitaria sostenibile ed efficiente. A soffrirne – come sempre – i più deboli, i più fragili, gli anziani.

Certo, questi non sono più i tempi in cui operava il benemerito “medico dei poveri”, quel Paolo Pini (1875-1945) che a Milano, nel suo ambulatorio a due passi dal Duomo, dispensava visite gratuite a chi, soprattutto anziano, non era in grado di accedere a visite a pagamento. Resta il fatto che, sia per i meno abbienti che per ricchi signori e signore, sia per supermanager che per pensionati/e al minimo, la figura centrale di riferimento – come scrive un valente storico del pensiero medico, il prof. Giorgio Cosmacini (“Medicina per i poveri e per i ricchi”; 2023) deve restare quella dei buoni medici di famiglia: responsabili e coscienti, competenti e disponibili, tanto tecnicamente affidabili quanto umanamente affabili.

La salute collettiva è l’obiettivo primario di un servizio pubblico, così come lo sono l’educazione scolastica e la giustizia”.

I pensionati italiani, come il prof. Cosmacini, confidano, per una vita lunga e per quanto possibile in buona salute, in una “futura palingenesi”.

Speriamo che i fatti e sterili contese partitiche non abbiano a smentire tale ottimistico auspicio.



giugno 2024

numero 18

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

8

FINALMENTE UNA BUONA NOTIZIA

di Mariateresa RUZZA

Via via che passano gli anni si sta superando il luogo comune di un grosso gap di quoziente intellettivo fra generazioni.

Non siamo noi a dirlo, ma insigni ricercatori che hanno condotto studi recenti e approfonditi sull'argomento.

Una ricerca specifica condotta da Stephen Badham, psicologo dell'università di Nottingham, pubblicato sulla rivista scientifica "Developmental Review" e sul sito "The conversation" ha dimostrato che le differenze cognitive tra le generazioni si stanno sempre più riducendo, in quanto il quoziente intellettivo degli anziani è migliore rispetto al passato, non per un peggioramento delle facoltà dei giovani, ma per il miglioramento degli anziani, che ottengono punteggi sempre più alti nei test cui vengono sottoposti.

Lo studio ha coinvolto volontari di diverse fasce di età, per un periodo di 7 anni: si evidenzia che non si tratta di mutazioni genetiche, poiché le generazioni considerate sono troppo vicine temporalmente per avere un ruolo significativo nell'evoluzione.

Se nel 1940 G.H. Hardy affermava che la matematica era "un gioco da giovani" e l'abilità diminuiva invecchiando, oggi possiamo dire che, se confrontiamo i cervelli dei giovani fra i 18 e i



30 anni con quelli degli anziani dai 65 in su, sicuramente i primi raggiungono un punteggio superiore in quanto a memoria e velocità di elaborazione, ma gli anziani superano meglio la comprensione della lettura e del vocabolario.

Si è verificato un significativo cambiamento dagli anni 60 ad oggi: gli over 65 stanno diventando sempre più brillanti e capaci.

Le ragioni sono più di una:

- la salute e l'alimentazione (nutrizione e salute migliorata contribuiscono al benessere cerebrale)
- le cure mediche e i progressi della medicina che hanno aumentato la durata e migliorato la qualità della vita
- la cultura: l'accesso all'istruzione di massa e l'aumento della scolarizzazione dagli anni 60



giugno 2024

numero 18

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

in poi hanno fornito strumenti cognitivi più significativi

- **stimolazione mentale:** gli anziani di oggi sono più attivi mentalmente - anche grazie a media e tecnologia - e coltivano molti più interessi (cinema, teatro, musica, studi e attività varie)
- **fanno una vita più attiva,** con pratiche di sport e attività di socializzazione
- **sicuramente ha inciso in generale il miglioramento del tenore di vita.**

Molti studi hanno dimostrato che la socialità svolge un ruolo fondamentale nella salute delle persone e nel mantenimento della salute cerebrale; anche le connessioni digitali hanno un'influenza positiva per gli anziani soli, che possono in questo modo mantenersi in contatto con i parenti lontani.

Peraltro alcuni studi di Harvard rivelano che le persone più appagate dalla propria vita sociale hanno un maggior numero di sinapsi rispetto a quelle insoddisfatte, mentre secondo uno studio dell'Università di Chicago del 2014 esiste una correlazione tra la solitudine e gli elevati livelli di infiammazione presenti in alcuni pazienti: infine, dopo i cinquant'anni, perdere i contatti con gli altri e isolarsi può essere due volte più letale dell'obesità.

Quindi vogliamo ricordare ancora una volta che attività fisica e mentale e relazioni sociali sono alla base di un invecchiamento attivo: e concludiamo con insigni esempi (Rita Levi Montalcini, David Attenborough, Jane Goodall solo per citarne alcuni) per ricordare che il

cervello non ha età, e mantenerlo in esercizio aiuta a conservarlo sempre più "smart".



In questo libro, Yves Agid – famoso neurologo e specialista in patologie del cervello – ci mostra come invecchiare non dipenda soltanto dal passare del tempo, ma soprattutto dal nostro cervello. Ci racconta, in modo semplice e divertente, i progressi compiuti nello studio e nella cura delle malattie neurodegenerative. Perché in fondo invecchiare è forse la parte più importante dell'esistenza e va vissuta intensamente.



giugno 2024

numero 18

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

SMETTIAMOCI IN GIOCO

di Ellida Brigati



Quasi 150 miliardi (147,7 miliardi di euro, per l'esattezza) di fatturato dall'azzardo, nel 2023: una situazione esplosiva, che è stata denunciata con forza dalla **Consulta nazionale antiusura Giovanni Paolo II** e dalla campagna **"Mettiamoci in gioco"**, che hanno presentato una serie di proposte per frenare il fenomeno e tutelare la salute dei cittadini. "L'azzardo umilia le persone, toglie dignità. C'è tanta sofferenza e solitudine col rischio che aumenti la dipendenza. L'azzardo è tra le preoccupazioni della Chiesa italiana", ha detto il card. **Matteo Maria Zuppi**, arcivescovo di Bologna e presidente della Cei, chiedendo di "trovare modi per liberare tantepersone che hanno perso la propria dignità". Anche **Luciano Gualzetti**, presidente della Consulta nazionale antiusura, oltre che presidente della Fondazione San Bernardino onlus e direttore di Caritas Ambrosiana, lancia un grido di allarme circa la gravità del fenomeno .

Prevale l'azzardo online o quello fisico?

L'online ha superato il fisico nel periodo Covid: ora siamo a 82 miliardi di online e 65 di gioco fisico. L'esplosione dell'online preoccupa molto perché coinvolge le fasce deboli ,ad esempio minori che possono giocare tutto il giorno e in tutti i posti. Inoltre, c'è una velocità ben superiore di quella della giocata fisica, molto più preoccupante e penetrante anche riguardo al problema del gioco d'azzardo patologico.

Quanti sono i giocatori problematici?

Le persone che dichiarano di giocare più di una volta alla settimana o che addirittura sono "dipendenti" dall'azzardo sono circa 5 milioni sui 18 milioni di giocatori totali. I 150 miliardi raccolti nel 2023 sono garantiti per l'80% da questi 5 milioni di persone problematiche, alcune delle quali già dipendenti. È chiaro che più sei patologico, più giochi frequentemente e più spendi.

Un quadro allarmante,

ma quello che preoccupa ancora di più è la sottovalutazione di questo quadro, tutto ricade sulle persone più fragili, che rimangono intrappolate in una vera e propria dipendenza e per questo vanno curate. Inoltre aumentano le offerte di gioco, una serie infinita di lotterie istantanee, scommesse, gratta e vinci, slot, Vlt, sale bingo. Addirittura, con la scusa che è tutto online, si vogliono togliere quegli argini che nel gioco fisico erano le distanze da luoghi sensibili come scuole, chiese, oratori, così riparte anche il gioco fisico.

Si continua, poi, a parlare di "gioco" d'azzardo... Infatti, bisogna precisare che



giugno 2024

numero 18

LIGURIA SILVER

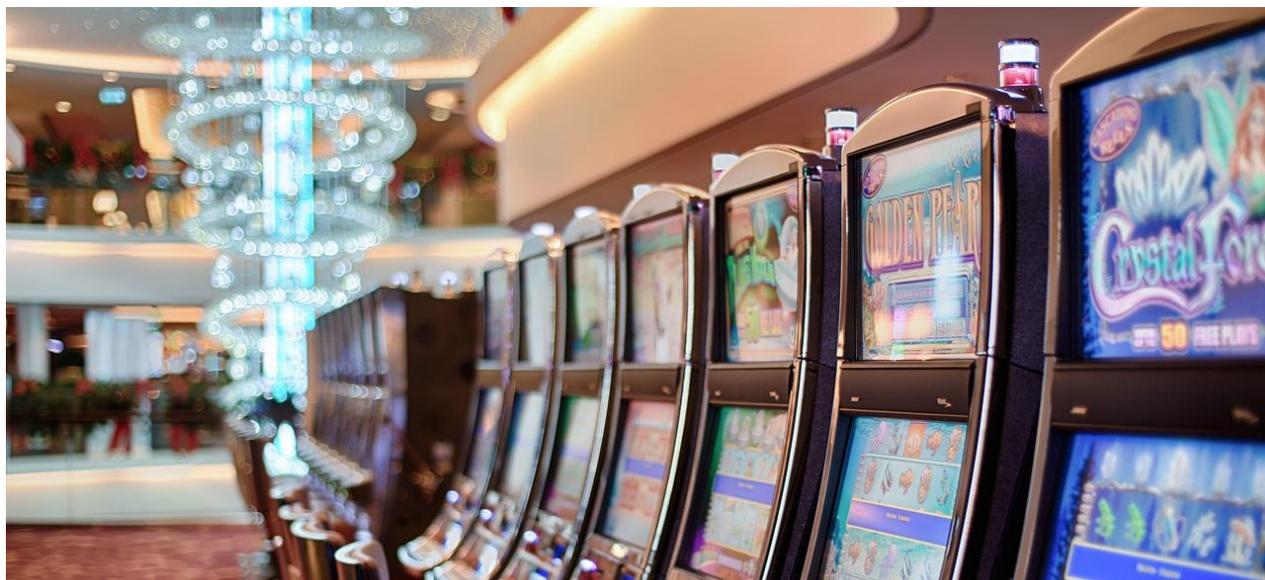
NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

11

l'azzardo non è un gioco, non è un divertimento si usano soldi, in genere vince sempre il banco, s'impoveriscono le persone, s'indebitano, rischiano di entrare in usura, si rovinano, si isolano, tirano dentro tutta la famiglia perché annullano il patrimonio familiare, i danni sociali sono enormi. **Come si combatte questa situazione?** Intanto con la prevenzione, bisogna educare le persone a un uso responsabile dei propri soldi, far capire che il gioco non è una soluzione. S'incontrano persone più fragili economicamente che pensano di risolvere i loro problemi con il gratta e vinci o con le scommesse, un'illusione! C'è un problema culturale enorme. Si deve vietare la pubblicità che comunica le vincite o di gioco responsabile, direttamente sui device. **Il modo di agganciare nuove vittime è diventato, quindi, più aggressivo?**

Certo, perché può essere raggiunta la persona non solo con la pubblicità che passa in televisione ogni tanto oppure su un cartellone, ora l'invito a giocare arriva sul telefonino, in qualsiasi momento della giornata.

S'incontrano persone che pur ammettendo il loro problema, non riescono ad uscirne, per cui vengono invitate a curarsi nel gruppo di auto mutuo aiuto o al Sert. Insieme ad alcuni parlamentari è stata condivisa la necessità di tornare alla carica dal punto di vista legislativo, è stato creato un gruppo interparlamentare, abbastanza trasversale, per arrivare a una legge quadro sul comparto che tiri dentro sia l'online sia il gioco fisico e che metta al primo posto la salute dei cittadini e non gli interessi dei privati. **Molto importante è la prevenzione...** occorre una grossa azione preventiva e culturale iniziando dalle scuole. Bisogna incidere anche sui mass media perché c'è la necessità di far conoscere queste preoccupazioni sull'azzardo in quanto c'è una sottovalutazione di quello che sta succedendo.





giugno 2024

numero 18

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

12

PENSIONATI IN MOVIMENTO

DINO & SABRINA

Eccomi, sono Dino . Attualmente in quasi pensione...Ho lavorato per più di 30 anni nel settore medico, iniziando come informatore medico per oculisti e dermatologi per Genova e Levante, poi per tutta la Liguria e in seguito la mia zona di competenza si è estesa a basso Piemonte ed Emilia. Nel frattempo sono diventato papà di due figli maschi. Per il lavoro sono diventato Area Manager per Liguria, Emilia Romagna, Toscana, Marche, Sicilia, Sardegna. Si può dire che nei circa 12 anni di area manager avevo due famiglie, moglie e figli, e ambiente lavorativo, con 8 persone in squadra. Non è stato facile. Ho avuto il grande supporto di mia moglie Sabrina, che ha condotto la famiglia al 90%, ma quando ero a casa cercavo di essere il più presente possibile. Giunto al 2022, a tre anni dalla pensione, ho deciso che era giunto il momento di riappropriarmi completamente della mia vita privata e di godermi appieno la famiglia. Quindi ho dato le dimissioni, ricevendo dall'azienda un piccolo bonus. In famiglia, abbiamo festeggiato i 30 anni di matrimonio e i nostri figli sono ormai grandi e indipendenti. Adesso, in attesa della pensione che arriverà il prossimo anno, finalmente posso dedicarmi alle mie passioni: la prima, la più grande, la MOTO. Ne ho quattro, una sportiva, una da turismo e due fuoristrada. Vivo la moto a 360°: ho fatto tutti i passi alpini, fino ai 2700 metri, e su antiche strade militari fra Italia e Francia. E oggi non devo più aspettare la domenica o le ferie! E condivido questa passione con mia moglie e con i miei figli Mi piace anche il tiro a segno con carabina e pistola. E vado al poligono senza fare salti mortali per trovare il tempo. In poche parole sono felicissimo della mia scelta, ancor più perché mia moglie è in esodo e stiamo vivendo insieme la nostra "adolescenza senile" (come la chiama lei) anche con lunghi viaggi insieme a cavallo delle nostre moto.

Eccomi, sono Sabrina, la moglie. Dopo 38 anni di lavoro in Carige, dove peraltro mi trovavo bene e svolgevo un'attività soddisfacente, ho deciso di cogliere l'opportunità di un esodo anticipato perché la vita è una sola, non esiste solo il lavoro (per quanto soddisfacente) e in considerazione del fatto che anche mio marito si è fermato dal lavoro abbiamo colto l'opportunità di goderci insieme il nostro ritrovato "tempo libero". Quali sono i miei programmi per il futuro? In primis, sto recuperando tutto quanto non mi era stato possibile fare nell'adolescenza (erano altri tempi), per godermi questa nuova "adolescenza senile" – mi piace chiamarla così – e quindi concerti, serate con le amiche, week end allegri, e poi palestra, ma anche viaggi in paesi lontani (l'ultimo in Vietnam con 4 amiche) e viaggi in moto con mio marito. Infatti da sempre condividiamo la stessa passione per i viaggi in moto; un modo speciale per godersi i percorsi, i panorami, il vento, il sole, i colori, una diversa modalità di vacanza che ci fa sentire sempre giovani. Sono in esodo dal mese di giugno 2023 e quindi solo all'inizio di questa seconda parte della mia nuova vita. Ho in progetto di riprendere gli studi e iscrivermi all'università. Ma anche godermi di più la famiglia e stare vicino alle nonne Angela di 90 anni (mia suocera) e Carla di 83 (mia mamma) che tanto ci hanno dato nella nostra vita ed ora è giusto che ricevano da noi tanta attenzione.





giugno 2024

numero 18

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

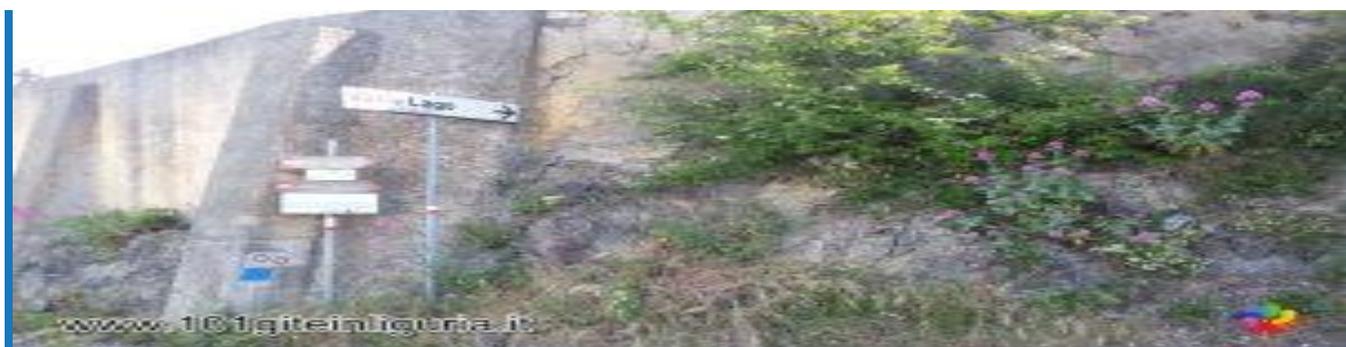


www.101giteinliguria.it di Cristiano Fiore

Da Riva Trigoso a Punta Baffe

Mattina in montagna, pomeriggio al mare...così si può riassumere questa breve gita che, se opportunamente organizzata, può occupare l'intera giornata mettendo d'accordo gli appassionati di mare e di montagna.

Da dove si parte



Il punto di attacco del percorso

Il nostro itinerario parte poco prima del cimitero di **Riva Trigoso**, posto in prossimità della Fincantieri. Troverete un segnavia a due pallini cerchiati rossi che indica una salita in asfalto (via Valle Lago).

Riva Trigoso si trova in provincia di Genova e si raggiunge facilmente, dal casello dell'autostrada A12, di **Sestri Levante**.

Avrete posteggiato in uno dei posteggi della zona (molti, ma se è domenica, occorre arrivare prima delle 10) e, seguendo il nostro consiglio, avrete lasciato lo zaino con il cibo, in macchina.

In marcia Il percorso, infatti, dura poco più di un'ora e, se affrontato a metà mattinata, **consente il rientro alla partenza proprio per l'ora di pranzo**. Comincerete quindi a salire, prima su una sterrata carrabile, poi **in sentiero piuttosto comodo**, costeggiando recinti con **oche, capre e pecore**, a cui potrete dare erba da brucare, attraverso le reti.





giugno 2024

numero 18

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

14

Già ad una delle prime curve, si aprirà alla vostra destra uno dei più **bei panorami della riviera Ligure di Levante: la baia di Riva Trigoso** (parzialmente deturpata dai cantieri navali, che nessun altro paese al mondo avrebbe localizzato lì, ma che tuttavia producono **posti di lavoro**).



Gita indicata per le seguenti età o attitudini:

6 - 10

11 - 14

**piccoli
camminatori**

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 pochino 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.

ATTENZIONE: in questa gita sono presenti tratti esposti. Occorre controllare a vista i minori e non permettere loro di avvicinarsi ai margini del sentiero in modo tale da mettersi in pericolo

ATTENZIONE: le informazioni presenti in questo articolo possono non essere aggiornate, per cambiamenti dovuti a clima, manutenzione del territorio, eventi naturali, danni causati dall'uomo. Se volete segnalarci difformità con quanto scritto, vi invitiamo a farlo scrivendo a info@101giteinliguria.it – Contribuirete così ad un sito sempre più aggiornato ed attendibile. Grazie!



giugno 2024

numero 18

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

15



Fra eriche e ginestre, viole e margherite, e una costante brezza marina che vi accompagnerà, noterete che il percorso **si fa via via più ripido**. Occorrerà **perciò prestare un po' di attenzione** (soprattutto al ritorno). Vi ricordiamo che il percorso non presenta **vegetazione utile per l'ombra, né sorgenti d'acqua**.

Guardando in alto, vedrete finalmente il vostro punto di arrivo: la torre di avvistamento di **Punta Baffe**.

Ci arriverete dopo un ultimo sforzo, attraversando un ultimo tratto in piano.

Arrivati a **Punta Baffe**, avrete percorso circa 3 Km, impiegando un'ora e 10 minuti, approssimativamente, soste incluse.

Il dislivello è di circa 300 metri.

La gita #amisuradibambino finisce qui.

Chi non ha bambini può procedere verso gli altri sentieri che la buona segnaletica indica, ma per voi, il nostro consiglio è di visitare (dall'esterno) la torretta, scattare alcune foto dal bellissimo "terrazzo" posto poco oltre, e tornarvene indietro sullo stesso percorso, **godendovi altre soste e punti panoramici**, che magari all'andata non avevate notato.

E, come suggerito all'inizio, avrete il pomeriggio a disposizione per fare un **ottimo picnic** e, in stagione, farsi un bel bagno rigenerante!

Consigli utili

Questa è una gita da fare nei mesi primaverili e autunnali, per due ragioni: la prima è che il **percorso è praticamente privo di zone d'ombra**, la seconda è che, trovandosi il punto di partenza in prossimità di una spiaggia molto frequentata, nei mesi estivi, soprattutto nei festivi, è **molto difficile trovare posteggio**. A questo si può però rimediare **usando il treno**: la stazione di **Riva Trigoso**, infatti, è a poche centinaia di metri dall'attacco della via. Il percorso va bene per bambini sopra i 6 anni, **abituati a camminare**.

Nello zaino, non dimenticare

Scorta d'acqua, scarpe da trekking (importanti), Macchina fotografica, K-way e l'occorrente per un pomeriggio in spiaggia (telo mare, crema, costume, asciugamano, ciabatte)

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.



giugno 2024

numero 18

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

16



Premio Nazionale Letterario Artistico **Piero Massa** narrativa

GRANDE PARTECIPAZIONE ALLA TERZA EDIZIONE

Mentre scade a fine giugno il termine per l'iscrizione e l'inoltro dei racconti, si può iniziare una prima analisi sulla grande quantità di materiale pervenuto. Indubbiamente il tema della "paura", in questi anni Venti del nuovo Millennio, era azzeccato e ha coinvolto numerosi autori. Chi alle prime armi, chi habitué dei concorsi letterari, chi scrittore già consolidato, tutti hanno dato prova di una non scontata creatività, capace di offrire racconti originali e intriganti, fuori dai consueti binari di logori stereotipi e reiterati luoghi comuni che trionfano nella narrativa di genere.

Fra le novità rispetto alle edizioni precedenti, va segnalata la più ampia partecipazione e di giovani e di donne, mentre si conferma uno zoccolo duro di affezionati.

La scrittrice e docente Emilia Marasco
presidente della giuria



Dai primi di luglio si apre la fase della prima selezione fra le opere pervenute, volta ad individuare i venti racconti finalisti che saranno pubblicati in rete sul sito del premio. Fra questi, la giuria dei critici, composta da Emilia Marasco (presidente), Marco Benvenuto e Patrizia Lava, sceglierà la terna dei vincitori che saranno premiati il 28 ottobre, a cinque anni dalla scomparsa dell'indimenticabile Piero.

LIGURIASILVER - newsletter Uil Pensionati Liguria liguriasilver@gmail.com

coordinamento editoriale : Riccardo Grozio 345 0125494

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