

VerdEtà

LA RIVISTA PER I SOCI CHE TI INFORMA E TI CONSIGLIA

N° 100 | Bimestrale | Aprile 2025

**I 100 numeri
di VerdEtà**



Pensionati



Edizioni CNA
Sede ed amministrazione
Piazza Mariano Armellini, 9A - 00162 Roma
Tel. 06441881 - 0644188800
www.pensionati.cna.it

Direttore responsabile

Pietro Romano
(romano@cna.it)

Direttore Editoriale

Mario Pagani
(verdetà@cna.it)

Redazione

Coordinamento Livia Pandolfi

Comitato di redazione

Mario Pagani, Giovanni Giungi, Pietro Romano, Livia Pandolfi, Susanna Bernardini, Jacopo Basili, Maria Rosa Battan, Andrea Battistoni, Mario Filippello, Sergio Giacchi, Valter Marani, Antonio Mecca, Elena Pezzetta, Maria Francesca Picchio, Tina Pugliese.

Progettazione grafica e impaginazione

Tiziana Barone (Albavision Srl)
www.albavision.eu - info@albavision.it
Photo Editor: Adolfo Brunacci (Albavision Srl)

Stampa: Postel SpA

Via Campobello 43 - 00071 Pomezia (RM)

Registrazione presso il Tribunale di Roma n° 405/2006 dell'08/11/2006

Di questo numero sono state diffuse 204.470 copie

PAGINATRE

Care lettrici,
cari lettori,

questo numero si apre con un contributo del Segretario Generale della CNA, Otello Gregorini.

Ritengo si tratti di un segnale estremamente importante, specie in questa fase di avvio del percorso assembleare che porterà al rinnovo degli organismi della Confederazione nel suo complesso.

Un gesto di attenzione che dobbiamo valorizzare, perché ricorda innanzitutto che la CNA è una grande comunità, con l'ambizione di rappresentare gli interessi generali del Paese, in quanto vi convivono soggetti diversi, imprenditori e cittadini, che condividono valori importanti, favorendo quella coesione sociale che è stato un elemento fondamentale per lo sviluppo dell'Italia.

Ma è anche un segnale che ci sollecita e ci sprona a fare del nostro meglio per garantire un contributo efficace alla CNA, a partire dal consolidamento della cosiddetta Area sociale, e a metterci a disposizione del sistema per mantenere vivi i valori che hanno contraddistinto la storia della nostra Confederazione.

Sono segnali che non possiamo non raccogliere, e dovremo farne tesoro nelle Assemblee che si terranno nelle prossime settimane, anche per prepararci al meglio all'anniversario del prossimo anno, quando ricorrerà l'ottantesimo della CNA.

Trovate in questo numero anche alcune riflessioni che ci auguriamo possano essere utili nelle assemblee territoriali e regionali, per qualificare tali iniziative valorizzando l'attività di CNA Pensionati a tutela delle persone anziane.

Vi segnalo, inoltre, il contributo di Fabrizio Maronta di Limes, che a fronte delle complesse dinamiche di questi ultimi mesi ci offre una riflessione preoccupata sui destini dell'occidente, parlando apertamente di "crisi dell'ordine americanocentrico" che abbiamo vissuto in questi decenni, una crisi non priva di rischi per il nostro continente.



Mario Pagani

Segretario Nazionale CNA Pensionati

L'Europa ha vissuto 80 anni di pace, il periodo più lungo nella sua storia, ma gli accadimenti di questi ultimi tempi sembrano mettere in discussione una ulteriore continuità positiva. Mai sono stati così vicini i fuochi delle guerre, e mai così difficile l'individuazione di un possibile equilibrio futuro.

Proprio in ragione di queste incertezze ritengo sia opportuno recuperare e condividere ulteriormente momenti positivi che hanno caratterizzato la nostra storia.

Per questo vi consiglio la lettura del contributo del nostro Presidente, Giovanni Giungi, in occasione dell'ottantesimo del XXV Aprile, perché, e chiudo anch'io con una citazione da Luis Sepulveda, "un popolo senza memoria è un popolo senza futuro".

Buona lettura...

SOMMARIO



01

EDITORIALE
CNA Pensionati
asse portante di
CNA forza sociale

PAGINA 6

02

IN PRIMO PIANO
2025,
si rinnovano
gli organismi CNA

PAGINA 8

03

RICORRENZE
25 aprile,
una Festa
per tutti

PAGINA 12

04

IL FATTO
VerdEtà
festeggia
i cento numeri

PAGINA 14

9

L'ANNIVERSARIO
Einstein,
padre
della fisica
moderna

PAGINA 28

10/11

SOCIALE
Ultra 65enni,
tra turismo
e nuove
tecnologie

PAGINE 30-32

12

SPAZIO DONNA
Six triple eight,
storia
del battaglione
6888

PAGINA 34

13/14

DIETOLOGIA
Idratazione
corretta
GERIATRIA
“walking speed”

PAGINE 36-38



05

ATTUALITÀ

L'America
dopo
l'America

PAGINA 18

06

ECONOMIA

Dal risiko
bancario non si
vedono benefici

PAGINA 22

07

WELFARE

5 per 1000
con
Impresasensibile

PAGINA 24

08

SOCIALE

Un palcoscenico
sempre
verde

PAGINA 26

15

FITOTERAPIA

Insonnia,
i rimedi per
un disturbo
molto comune

PAGINA 39

16

VETERINARIA

Cani e gatti,
l'importanza
dei vaccini e
quando farli

PAGINA 40

17

PSICOLOGIA

Routine negative
e positive,
impariamo
a scegliere

PAGINA 41

18

**DAL
TERRITORIO**

**LIBRO DEL
MESE
RELAX**

PAGINE 42/50

CNA Pensionati asse portante di CNA forza sociale

EDITORIALE

OTELLO GREGORINI
Segretario Generale CNA

CNA Pensionati è uno dei motori del nostro sistema. Rappresenta una forza, numerica certamente ma non solo numerica, tutt'altro, che contribuisce alla solidità e alla autorevolezza della Confederazione. E permette di non disperderne la storia, i valori, l'impegno.

In particolare CNA Pensionati è un asse portante della forza sociale quale ormai è diventata, e in quanto tale riconosciuta, la Confederazione nella sua interezza. Un asse portante di quella comunità ampia formata da artigiani e imprenditori, cittadini e appunto pensionati, una comunità che dobbiamo consolidare e potenziare utilizzando strumenti e competenze a nostra disposizione. Una comunità che può essere straordinariamente utile al nostro Paese, in continuità con quella che è stata la positiva evoluzione dal secondo dopoguerra ad oggi, che ha garantito una vera coesione sociale funzionale a un processo

di crescita costante, caratterizzata da un positivo connubio tra quella che noi definiamo 'imprenditoria diffusa' e i diversi contesti territoriali. Perché questa è stata la chiave dello sviluppo economico dell'Italia.

In questo ambito i nostri pensionati posseggono un ruolo peculiare nel presidio di alcune tematiche inerenti il welfare, degli anziani ma non solo, a partire dalla sanità. Abbiamo voluto che CNA Pensionati fosse protagonista, con il nostro patronato, con il nostro Caf e con CNA Cittadini, di una stagione aperta a una sinergia operativa tra tali soggetti all'interno della nostra Confederazione, soggetti che si riconoscono in quella che abbiamo chiamata 'area sociale'. Ai nostri pensionati, quindi, chiediamo prioritariamente di continuare a favorire la messa in campo di buone pratiche funzionali al consolidamento di questa area. In vista dell'ottantesimo



anniversario della nostra Confederazione, che cade l'anno prossimo mi piace ricordare il ruolo fondamentale svolto in tutti questi anni dai nostri associati, dapprima imprenditori, oggi pensionati. Ma soprattutto mi piace pensare al ruolo che possono ancora svolgere. Con la loro storia, con le loro storie, possono contaminare positivamente le nuove generazioni. Si tratta di valori da non perdere, di esempio da non trascurare. In tal senso, vi chiedo un ulteriore sforzo per aiutarci a non disperdere i valori fondanti della nostra Confederazione, quei valori distintivi dell'artigianato e della piccola impresa che abbiamo richiamato nel nostro Statuto e che fanno riferimento non solo all'autonomia, all'indipendenza e alla competizione, ma anche all'integrazione sociale, alla solidarietà e alla cooperazione. Dobbiamo lavorare insieme,

allora, per cercare di agevolare il ricambio generazionale sfruttando questa ricchezza di umanità e di competenze per offrire una lettura del nostro mondo che sia autenticamente e sinceramente positiva in un momento nel quale sembra prevalere la sfiducia in particolare nei settori

di nostra competenza, in quella imprenditoria diffusa che invece tanto ha fatto e tanto fa per il benessere economico e sociale dell'Italia. Per dare energia alla nostra comunità, e per quanto possibile all'intero Paese, è quello che a mio parere serve oggi.

Abbiamo voluto che CNA Pensionati fosse protagonista, con il nostro patronato, con il nostro Caf e con CNA Cittadini, di una stagione aperta a una sinergia operativa tra tali soggetti all'interno della nostra Confederazione, soggetti che si riconoscono in quella che abbiamo chiamata 'area sociale'. I nostri pensionati posseggono un ruolo peculiare nel presidio di alcune tematiche inerenti il welfare

2025, si rinnovano gli organismi della CNA

M.P.

Sono cominciate in queste settimane le prime Assemblee territoriali per il rinnovo degli organi della Confederazione, compresi quelli di CNA Pensionati. Si è aperta, infatti, la stagione congressuale, che culminerà con l'Assemblea nazionale ai primi di dicembre.

Un percorso articolato, che parte dai territori e, passando per i livelli regionali, arriva poi a quello nazionale. Un percorso importante, che sancisce la chiusura di un ciclo e ne apre uno nuovo. A volte si ha l'impressione che queste prassi siano un poco rituali, ma sono invece momenti vitali per associazioni come la nostra, momenti che devono essere affrontati quali occasioni per fare bilanci, da un lato, e per focalizzare nuove traiettorie, dall'altro, funzionali al consolidamento dell'associazione stessa.

Quattro anni fa, eravamo ancora alle prese con gli effetti nefasti della pandemia, della quale ora non ricordiamo quasi nulla: come spesso succede, gli eventi negativi

vengono rimossi velocemente. Ma nel frattempo altre problematiche sono emerse: a partire dalla fine della seconda guerra mondiale, mai come in questi mesi la guerra ci è sembrata tanto vicina.

Il conflitto Russia-Ucraina, peraltro, è stato ed è foriero anche di preoccupazioni quotidiane, basti pensare al costo dell'energia, e alla conseguente ricaduta sulle bollette di noi tutti.

Diventa pertanto prioritaria, in questa fase di incontro con i nostri associati, la conferma di un impegno non di facciata sul tema della pace, così come la riaffermazione di principi e valori fondamentali, quali libertà, giustizia, uguaglianza e solidarietà. Valori ineludibili perché alla base di una società che possa definirsi effettivamente inclusiva e solidale, una società in cui una persona anche non più giovane possa sentirsi a proprio agio.

Nell'affrontare questa fase congressuale, occorre partire da qui, dalla riaffermazione del diritto ad avere ancora un ruolo attivo nella società, e al contempo



a usufruire di una assistenza di qualità. Le dinamiche demografiche del nostro Paese non possono generare il progressivo isolamento degli anziani, favorito anche dall'accelerazione nell'uso di tecnologie digitali persino per l'accesso a servizi fondamentali. Un processo di emarginazione che rischia di essere devastante per le persone non autosufficienti, oltre 3,5 milioni, quasi tutte anziane.

Così come il rapporto tra la perdita di potere d'acquisto delle pensioni e le carenze del sistema sanitario pubblico. Già oggi non sono pochi coloro i quali rinunciano a curarsi perché non si possono permettere prestazioni sanitarie a pagamento, a fronte delle inefficienze del sistema pubblico.

In questo contesto, la tornata assembleare dovrà rappresentare un'ulteriore occasione per presidiare e rilanciare alcuni temi fondamentali per gli anziani, ma che hanno ricadute su tutta la società. In tal senso, proponiamo alcuni spunti di riflessioni, ovviamente non esaustivi, ai quali si potrà fare riferimento.

Tutela della salute e assistenza sociale

Va salvaguardato il carattere pubblico e universalistico del Servizio sanitario nazionale, con un sostegno reale ai presidi territoriali. Deve essere potenziata l'Assistenza domiciliare, anche attraverso il ricorso alla Telemedicina e mettendo in campo attività e servizi per i non autosufficienti, dando piena attuazione alla recente legge delega.

Tutela potere d'acquisto pensioni

Negli ultimi anni il potere di acquisto delle pensioni si è significativamente ridotto. Indicizzazioni parziali o addirittura nulle, e il differente trattamento fiscale dei redditi da pensione rispetto a quelli da lavoro dipendente, stanno provocando un aumento del disagio sociale.

Residenzialità per gli anziani

Le carenze in questo ambito sono evidenti, e vanno affrontate innanzitutto favorendo una

effettiva integrazione tra servizi domiciliari e strutture residenziali. Al contempo, andrebbero sostenute forme di sperimentazione quali il co-housing e le comunità alloggio, senza tralasciare opportunità di riconversione di strutture pubbliche.

Invecchiamento attivo

Per fronteggiare il rischio di isolamento degli anziani, dobbiamo promuovere azioni e iniziative che ne favoriscano la valorizzazione quale risorsa della società, anzitutto garantendone la piena integrazione, superando pregiudizi e favorendo attività di collaborazione intergenerazionale, fondamentali per una reale coesione sociale.

Alfabetizzazione digitale

Il sempre più frequente utilizzo di strumenti digitali per l'accesso a servizi pubblici deve essere accompagnato dal supporto e da percorsi di alfabetizzazione che consentano anche agli anziani di poter usufruire di tali opportunità.

Le assemblee con i nostri associati saranno però anche occasione di confronto su argomenti "più interni", che riguardano direttamente la vita di CNA Pensionati e della Confederazione nel suo complesso.

Anche in questo caso, proponiamo alcune suggestioni, che ci auguriamo possano tradursi in contributi efficaci, funzionali alla crescita della nostra associazione.

Irrobustire il presidio sul tema "CNA forza sociale"

Il tema, ripreso con convinzione dai vertici della Confederazione, sta acquisendo forza e vigore, pur con dinamiche diverse a seconda dei Territori. Compito di CNA Pensionati sarà quello di promuoverne l'attuazione a tutti i livelli e monitorarne l'efficacia.

Rafforzare l'integrazione con Patronato e Caf

Per il consolidamento di CNA Pensionati e della cosiddetta Area sociale una sempre maggiore integrazione con Patronato e Caf è essenziale. Solo l'attivazione di sinergie crescenti tra questi soggetti può generare risultati positivi.

Potenziare strutturalmente CNA Pensionati a tutti i livelli

La raggiunta maturità di CNA Pensionati nell'ambito del sistema confederale richiede ora presidi strutturati a tutti i livelli, al fine di non disperdere i positivi risultati raggiunti e di potere al contempo raggiungerne di nuovi e più ambiziosi.

Valorizzare l'impegno "politico-sindacale"

La Confederazione ha ormai riconosciuto uno spazio di piena

"agibilità politica" a CNA Pensionati, a partire dai temi di carattere socio-assistenziali. Questo significa però sapersi assumere anche nuove responsabilità. In tal senso vanno promosse e valorizzate competenze adeguate.

Sostegno a percorsi unitari

Il presidio di alcune tematiche, a partire da quella della tutela del potere d'acquisto delle pensioni, può essere efficace solo se sostenuto da una massa critica importante. Per questo dobbiamo continuare a sostenere convintamente momenti di condivisione con altri soggetti a noi simili. Il nostro supporto al Cupla (Coordinamento unitario pensionati lavoro autonomo), tanto a livello nazionale, quanto a livello regionale e territoriale deve essere convinto, proprio in ragione di questa consapevolezza.



RINNOVO ORGANISMI CALENDARIO

15 giugno, Assemblee Territoriali

- Elezione degli organismi Territoriali e dei delegati alle Assemblee Regionali

15 luglio, Assemblee Regionali

- Elezione degli organismi Regionali e dei delegati all'Assemblea Nazionale

29/30 settembre, Assemblea Nazionale

- Elezione Presidente, Presidenza e Direzione Nazionali





IL TUO WELFARE È TUTTO QUI.

Informazioni, servizi, pratiche e bonus:
insieme, presto e bene.



Scopri di più sul nostro sito web.

25 aprile, una Festa per tutti

RICORRENZE

GIOVANNI GIUNGI
Presidente CNA Pensionati

Quest'anno ricorre l'80° anniversario della Liberazione, una ricorrenza che deve essere celebrata come una Festa per tutti gli italiani.

Una Festa perché il 25 aprile 1945 è una data davvero fondamentale nella storia della nostra Repubblica: ha rappresentato per il nostro Paese l'affermazione della democrazia e della libertà, e soprattutto la fine della guerra.

Troppo spesso, specie negli ultimi anni, questa ricorrenza è stata oggetto di sterili polemiche. Andrebbe ricordata invece come una vera Festa, per il suo portato più profondo.

La data rappresenta lo spartiacque tra una stagione caratterizzata da sacrifici e sofferenze e una lunga stagione di pace e di progresso.

Quanti lutti, militari e civili, quanti giovani caduti combattendo, quanti morti nei campi di concentramento, quanti in Africa e in Russia, e tanti ancora anche nelle nostre città, nelle campagne o nelle valli. Il 25 aprile rappresenta fine di tutto questo.

Ma quella data è anche l'inizio di un nuovo corso, caratterizzato da

una grande voglia di ricostruzione, non solo materiale. Voglia di fare, di crescere, che ha segnato per decenni la storia del nostro Paese. Le generazioni che hanno vissuto in quel periodo, quindi anche molti di noi, hanno saputo trasformare questa voglia nel vero motore della crescita e dello sviluppo dell'Italia.

In questo percorso l'artigianato a pieno titolo ha rappresentato un elemento distintivo fondamentale. Per lo spirito di iniziativa, certamente, che ha contribuito alla crescita economica, ma anche per il concorso fondamentale alla coesione sociale dei nostri territori.

La presenza di tante piccole attività imprenditoriali ha garantito equilibrio alle nostre comunità, un equilibrio che dobbiamo contribuire a preservare anche noi, valorizzando il più possibile le nostre storie, per evitare che si disperdano competenze che continuano a rappresentare un punto di forza dell'economia del nostro Paese.

Come accennato precedentemente, il 25 aprile



lascia anche un'eredità morale essenziale in questi 80 anni. Valori universali che ci hanno consentito di superare momenti davvero difficili, si pensi al periodo tra la fine degli anni 1960 e gli inizi degli anni 1980, i cosiddetti anni di piombo, in cui l'estremizzazione della dialettica politica ha generato violenze di piazza, lotta armata e terrorismo.

Senza quel portato di valori, a partire da quelli della democrazia e della libertà, davvero vitali nel lontano 1945, molto probabilmente non ce l'avremmo fatta a superare quel periodo, né noi né altri Paesi europei che hanno attraversato momenti difficili, a partire dalla Germania. Tali valori hanno segnato la storia dell'Occidente nella sua interezza in questi decenni, perché sono stati il vero argine a possibili deviazioni.

Ottanta anni consecutivi di pace

noi, così come l'intero nostro continente, non li avevamo mai vissuti: ecco il lascito indelebile del 25 aprile.

Un lascito di cui dobbiamo fare tesoro, soprattutto nel contesto che stiamo purtroppo vivendo da mesi. Tante, troppe macerie, materiali e morali, sono ormai molto vicine a noi, e per questo non possiamo rinunciare a tenere vivo e vivido il portato di valori rappresentato dalla fine della seconda guerra mondiale.

In un contesto in cui è sempre più difficile distinguere gli oppressi dagli oppressori, la nostra bussola non può che rimanere il rispetto dei valori della democrazia e della libertà. Perché, citando Piero Calamandrei, uno degli artefici della Costituzione repubblicana, "la libertà è come l'aria, ci si accorge di quanto vale quando comincia a mancare".

Buon 25 aprile a tutti!



I 100 numeri di VerdEtà, una storia che comincia da lontano

LIVIA PANDOLFI

In principio fu un inserto di 'Artigianato è', la rivista ufficiale degli artigiani della CNA. Altri tempi, primi anni 80, con una economia al galoppo e le piccole imprese che fiorivano come in un campo di margherite a primavera. Un mondo in cui i corpi intermedi e i sindacati contavano, crescevano e la comunicazione attraverso la carta stampata era il must per essere vicini ai propri soci. C'erano ancora i giornali di partito, l'Unità, l'Avanti, Il Secolo d'Italia e la CNA aveva la sua sede proprio accanto a una delle Basiliche romane più belle: Santa Prassede. 'Verde Età' fece il suo esordio nel 1990 con una veste fortemente sindacale. Si autodefiniva il 'periodico dei pensionati' edito dalla FNAP CNA, ovvero la CNA Pensionati di allora.

Il periodico era guidato, quale direttore editoriale, dal Segretario storico, Otello Rendina, con una linea sindacale tosta e pagine di economia, previdenza, sanità e anche diritti sociali. Pubblicava articoli di inchiesta per denunciare ingiustizie o cattive gestioni e poi ricette, consigli sul cinema, lettere (vere e cartacee spedite dai pensionati associati), indicazioni sui libri e una rubrica sui cari vecchi dischi in vinile, ormai reperti storici incisi di parole e sentimento.

A guardare le copie, ottimamente rilegate in volumi e oggi a disposizione nella sede nazionale di CNA Nazionale, traspare ancora la cura, l'imprinting della CNA e la sua capacità artigianale, con i vecchi colleghi all'opera e in grado di sfornare un prodotto giornalistico di tutto rispetto in oltre 150/155 mila copie.

Badate bene, negli anni ottanta e primi anni novanta fare una rivista di 50 pagine proprio come oggi, fuori dalle stanze di una redazione vera



e senza gli strumenti di un giornale, non era roba da poco. I computer o non c'erano o erano agli albori. Negli anni ottanta si scriveva con la cara vecchia Olivetti lettera 33 e poi, successivamente, con ingombranti computeroni che rappresentavano una mera traduzione elettronica della macchina da scrivere o poco più.

Dunque quei numeri erano davvero una fatica. Si mettevano insieme gli articoli stampati e se ne faceva un plico da consegnare alla tipografia a cui solo negli anni novanta venne aggiunta anche la versione elettronica. Gli articoli venivano mandati tutti ordinati, in sequenza, altro che le odierne mail da poter mandare di giorno in giorno o il PDF finale (il file che si manda in stampa) prodotto on line e modificabile a nostro piacimento anche dieci volte di fila.

In tipografia, poi, si assemblava tutto, il grafico costruiva la rivista insieme a chi se ne occupava, ovvero il capo ufficio stampa storico della CNA, Giancarlo Festa, che ne aveva

la responsabilità come direttore dal punto di vista giornalistico. Ci si spostava quel giorno fisicamente 'a chiudere la rivista' direttamente in tipografia. E alla fine di una lunga tirata si mandava in stampa. Altri tempi, risultati straordinari con mezzi lontani anni luce da quelli odierni.

La VerdEtà attuale, testata che oggi compie cento numeri, nacque nel lontano 2006 e per lungo tempo le cose continuarono più o meno così, nonostante le nuove tecnologie cominciasse la loro rincorsa esponenziale passando per i siti on line, i social e la versione digitale.

Nel frattempo VerdEtà cresceva diventando più grande e più strutturata. Con i restyling del 2015 e del 2022 la rivista ha preso la forma che oggi i nostri lettori conoscono con la collaborazione di una redazione composta anche dai responsabili pensionati del territorio, una tiratura di circa 205mila copie e l'impegno diretto di un team di giornalisti dell'Ufficio Stampa CNA che si coordinano con

il Segretario di CNA pensionati in carica.

Da allora la rivista è diventata un prodotto, sì sindacale, ma anche giornalistico: il luogo di interviste e contributi di personaggi prestigiosi del mondo economico, sociale, politico. Per citare i più famosi: abbiamo ospitato e intervistato costituzionalisti come Sabino Cassese, professori e intellettuali come Luca Ricolfi, Vittorino Andreoli, Luciano De Crescenzo, Domenico De Masi, Mario Tozzi, Paolo Crepet, Massimo Cacciari, Carlo Cottarelli, Fabrizio Maronta. E poi politici come Emma Bonino, gli allora ministri in carica del Lavoro e delle Politiche sociali e della Salute Giuliano Poletti e Roberto Speranza. Dietro l'angolo, non molto più in là di domani, ci aspetta l'intelligenza artificiale. Chissà come si trasformerà ancora una volta la nostra VerdEtà. Continuerà sicuramente a essere lo specchio dei nostri pensionati associati, ma intanto facciamogli tanti tanti auguri di vero cuore!





Una grafica in movimento

Maria Concetta Di Mario

“Con questo numero la nostra rivista si modifica nell’immagine. Con la testata cambia anche la veste grafica che diventa più moderna e incisiva”. Era il mese di ottobre del 1990: la direzione di ‘Verdetà’ annunciava un cambio d’immagine della rivista, ma ribadiva, nel contempo, che questa sarebbe rimasta “dalla parte dei diritti socio-assistenziali civili e culturali degli anziani”.

Prima di essere ‘Verdetà’ si chiamava “L’artigiano anziano” ed era un supplemento al periodico confederale “Progetto 2000”.

Sfogliando le copie di archivio e concentrandosi principalmente sulla parte grafica e visuale, ciò che salta all’occhio è la sempre maggiore centralità dell’immagine fotografica. Immagini che si ingrandiscono sempre di più, in linea con le tendenze dell’epoca dove l’immagine acquisiva man mano una maggiore importanza, complice anche la sua immediatezza comunicativa. Nella copertina le parole cedevano spazio alle rappresentazioni visive, pur rimanendo protagoniste sottoforma di ‘strilli’ o etichette che anticipavano al lettore gli argomenti più rilevanti trattati nel numero (una tendenza questa che ‘Verdetà’ ha mantenuto negli anni).

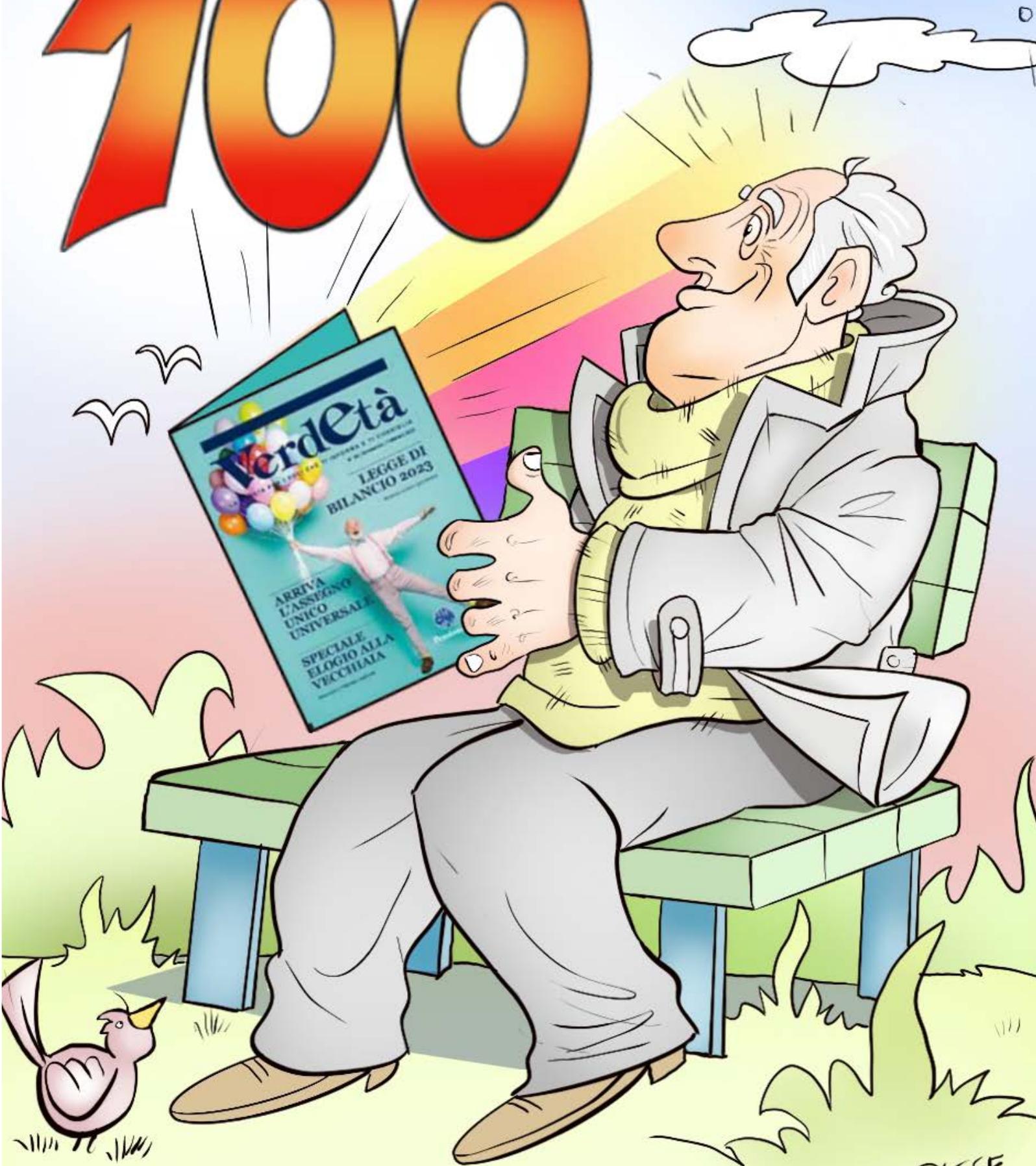
Seguendo l’evoluzione della copertina, anche l’interno di ‘Verdetà’ si è modificato negli anni, andando incontro ai gusti del pubblico in continuo divenire.

Da quell’ottobre del 1990 sono state poche ma sostanziali le modifiche dell’impaginazione e hanno riguardato perlopiù l’uso del colore. In armonia con il nome della rivista, fino al 1994 era proprio il verde a dominare gli interni. Nel ‘94 sono stati inseriti altri colori, in particolare i primari (blu e magenta) per ‘movimentare’ le pagine e permettere una più facile fruizione delle diverse sezioni.

Il vero momento di svolta, però, è stato l’8 novembre 2006, vale a dire il giorno della registrazione, al tribunale di Roma, della nuova ‘Verdetà’, con il nome e il logo che ancora oggi contraddistingue il periodico. L’editoriale di quel numero recitava così: “Questo è il primo numero della nuova testata VerdeEtà. Non cambia nulla di sostanziale, la rivista uscirà come in precedenza, cercando ovviamente sempre di migliorarla”. Da quel numero 1 ne sono passati altri 99, sopravvivendo a tutti i cambiamenti degli ultimi trent’anni.

Perlomeno altri 100 di questi numeri!

1000

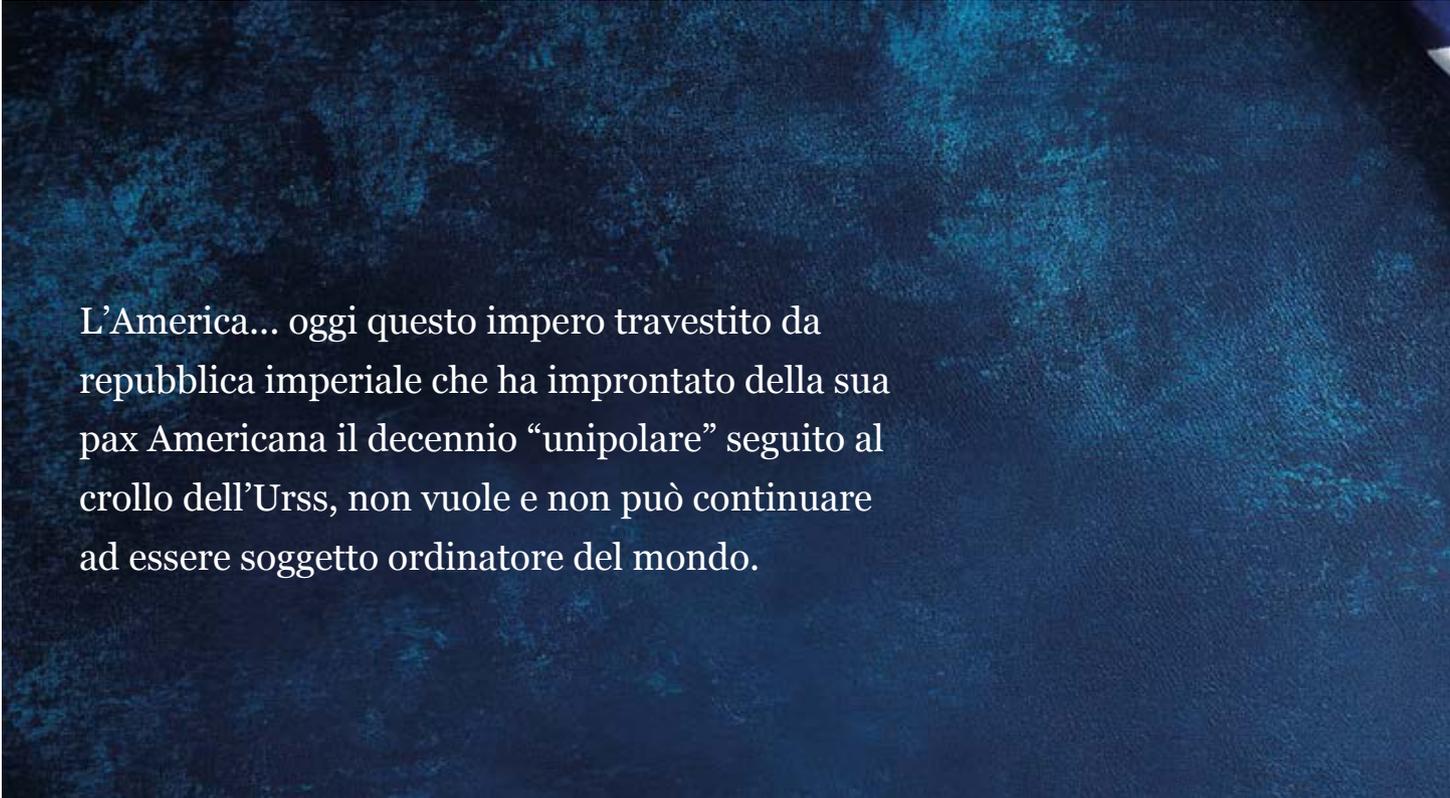


PASSE
PARTOUT

L'America dopo l'America

FABRIZIO MARONTA
Responsabile redazione e
relazioni internazionali di
Limes – Rivista italiana di
geopolitica.

Una vera egemonia si scopre in tutta la sua cogenza quando viene meno. In condizioni normali, all'apice della sua forza, è fenomeno talmente pervasivo da passare inosservato. È la lingua straniera che non possiamo non sapere (l'inglese), il cibo che i ragazzi consumano usciti da scuola (fast food), i film che vediamo (Hollywood) e la musica che ascoltiamo (l'elenco è troppo lungo per una parentesi), i vestiti che indossiamo (jeans, felpe e scarpe da ginnastica), lo sport che molti dei nostri figli e nipoti praticano (la pallacanestro), i nuovi luoghi di svago e aggregazione (il centro commerciale). È la forma urbis della modernità raggiunta o goffamente imitata (il grattacielo), i circuiti delle nostre carte di credito (Mastercard, Visa, American Express) e la moneta universale (il dollaro), la tecnologia che ormai innerva le nostre esistenze (Internet e il commercio digitale che esso abilita, lo smartphone,



L'America... oggi questo impero travestito da repubblica imperiale che ha improntato della sua pax Americana il decennio "unipolare" seguito al crollo dell'Urss, non vuole e non può continuare ad essere soggetto ordinatore del mondo.

il personal computer, i satelliti del sistema Gps oggi e quelli di Elon Musk domani). È lo stile di vita (automobile, abbondanza di elettrodomestici, aviazione civile massa), i marchi entrati nel lessico come nomi comuni (lo Scottex, il Rimmel, il Cellophane, la Jeep, il Post-it, il Mocio, i Moon Boot...), gli standard normativi e manageriali del mondo finanziario e aziendale. È il retropensiero di una sicurezza garantita da altri (la Nato), che ci ha permesso per decenni di indulgere in un pacifismo intransigente anche in un mondo sovente ostile e pericoloso.

È l'America. Meglio, lo è stata. Perché oggi questo impero travestito da repubblica, ovvero questa repubblica imperiale che ha improntato della sua pax Americana il decennio "unipolare" seguito al crollo dell'Urss, non vuole e non può continuare ad essere soggetto ordinatore del mondo. Ma quando il re è nudo, sono i suoi cortigiani i primi a tremare. Un conto infatti è contestare e irridere, da europei cinici in quanto levigati dalla

storia e castigati dalla debolezza, l'arroganza di una potenza esuberante e convinta di dover agire da "forza del bene". Una potenza nella cui sfera d'influenza si è volenti o nolenti, ma tutto sommato comodamente, iscritti dopo aver perso la seconda guerra mondiale dalla parte migliore. Altro conto è constatare il sopraggiunto, decadente nichilismo dell'egemone, il divorzio della sua forza bruta – ancora temibile – dall'obbligo morale, il suo percepito ritrarsi nei mezzi e nelle intenzioni.

Oggi l'America ha due problemi principali, strettamente connessi e percepiti come minaccia esistenziale. Quello esterno è la Cina, il cui "miracolo" economico è stato costruito sul trasferimento (volontario e coatto) di tecnologia occidentale e sugli enormi attivi commerciali resi possibili da Washington, che dagli anni Settanta scommette sulla transizione di Pechino al capitalismo in funzione antisovietica e come antidoto alla recessione. Risultato: deindustrializzazione di ampie

fasce del cuore industriale d'America, la cui impoverita middle e working class (classe media e operaia) porta per ben due volte Donald Trump alla Casa Bianca chiedendogli di "rifare grande l'America." Oggi Trump fa – a modo suo – ciò per cui è stato eletto. Applica dazi ad amici e nemici per proteggere la reindustrializzazione d'America e negoziare saldi commerciali più favorevoli. Tratta con Vladimir Putin una tregua che sacrifica gli ucraini e sorvola gli europei per disarticolare la strana coppia russo-cinese, strappando Mosca all'abbraccio di Pechino (il contrario di quanto fatto da Richard Nixon e Henry Kissinger negli anni Settanta). Cerca di arruolare israeliani, arabi e forse domani iraniani nella gestione di Gaza per fare di questa il collante di un nuovo equilibrio regionale – sulla pelle dei palestinesi – da cui l'America possa smarcarsi il più possibile. Denuncia organizzazioni e alleanze internazionali – militari come la Nato, civili come le agenzie Onu – in cui Washington ha fin qui svolto un ruolo determinante,





ora giudicato eccessivo. Il tutto in modo sommario e contraddittorio, ma deciso: un po' per lo stile dell'uomo, un po' perché la sua rielezione (con maggioranza amica al Congresso) segnala la sopraggiunta insofferenza di larghe parti d'America per lo status quo, nodo di Gordio che si chiede al presidente di recidere. Il problema interno, oltre a quelli economici sopra accennati, sta nella crisi di senso e di missione. L'America "città sulla collina", pur con i suoi molti difetti e dunque "unione perfettibile" (così Obama),

è stata edificata sulla promessa di emancipazione personale dalla sudditanza e dal bisogno, nonché – specie dal 1945 in poi – di redenzione universale, cioè di americanizzazione del mondo. Se non riesce più a garantire né l'una né l'altra, va in depressione e reagisce con rabbia. Sondaggi alla mano, quote consistenti quando non maggioritarie della popolazione statunitense credono oggi che le istituzioni, l'economia e finanche la democrazia americane non funzionino più. In un mondo che si avvia ai 9

miliardi di individui, di cui meno di 2 miliardi "occidentali" (e meno di uno europeo o statunitense), la crisi dell'ordine americanocentrico schiude incognite ma anche promesse a molti, soprattutto asiatici e africani, stanchi di assetti di potere malvissuti come anacronistici. A noi europei, che avevamo espunto i travagli del mondo dal nostro orizzonte, l'impresentabile Trump sta infliggendo un brutale risveglio, dagli esiti ancora insondabili. Sarà forse per questo che la storia lo ricorderà?





Dal risiko bancario e delle tlc non si vedono benefici per i clienti

ECONOMIA

CLAUDIO DI DONATO

Dopo un lungo torpore i mercati delle banche e della telefonia sono tornati a infiammarsi. Scambi azionari, offerte di acquisizioni stanno animando due settori fondamentali per l'economia italiana e con i quali i cittadini hanno a che fare tutti i giorni. Queste operazioni si prestano a diverse letture e possono essere valutate da varie prospettive. Tralascieremo gli aspetti legati al possibile ridisegno degli equilibri azionari nel capitalismo italiano per concentrarci sui possibili effetti che tali riassetti potranno avere su milioni di italiani che utilizzano i servizi bancari e il telefono e sono sempre più le persone che accedono alla propria banca dal cellulare.

In realtà il processo è ben più ampio e si estende anche alle assicurazioni e ai sistemi di pagamento (i circuiti che ci consentono di prelevare i contanti al bancomat, pagare con carta di credito/debito, effettuare transizioni monetarie come i bonifici). È indubbio che la tecnologia e la digitalizzazione

sono sempre più presenti nel vivere quotidiano e ci consentono di accedere a servizi senza dover fare spostamenti. Una tale trasformazione non è senza conseguenze. Prendendo a riferimento le banche il numero di sportelli (agenzie) in Italia era poco superiore a 20mila a fine 2023, nel 2010 erano oltre 30mila. In Germania e Spagna la contrazione degli sportelli è stata addirittura più consistente rispetto al nostro Paese. Al tempo stesso hanno conosciuto una fase di forte crescita le banche senza agenzie. Oggi in Europa i 5 principali istituti di credito solo online contano oltre 40 milioni di clienti. Anche le banche tradizionali hanno sviluppato conti online per non essere schiacciate dalla concorrenza. Il fattore costo infatti è decisivo, specialmente per le persone che non necessitano di particolari servizi. Secondo le ultime rilevazioni della Banca d'Italia il costo medio di un conto corrente è 104 euro l'anno mentre per un conto online la spesa si riduce a 34 euro.

La questione pertanto è capire se le acquisizioni bancarie rafforzino il sistema e soprattutto se tale processo aiuti le famiglie e le imprese nella gestione dei propri attivi e nel finanziamento dei loro investimenti. Il caso italiano tuttavia presenta alcune differenze rispetto ad altri paesi. La prima riguarda i finanziamenti alle piccole imprese che sono la colonna portante del nostro settore industriale. Oggi, tutte le banche del mondo mostrano scarso interesse a erogare prestiti alle imprese, a causa della stringente regolamentazione prudenziale e di opportunità di business più remunerative e meno rischiose nell'asset management e nel settore assicurativo. A prendere il loro posto sono le attività di mercato (obbligazioni, commercial paper e altro) e gli intermediari finanziari non bancari (fondi di debito, fondi di equity). Tuttavia, entrambi questi canali sono poco sviluppati in Italia anche perché più consoni a imprese medio grandi. Di fronte al fallimento di mercato, l'assicurazione pubblica sui crediti privati risulta certamente un'alternativa da perseguire con determinazione. La seconda riguarda la gestione del risparmio tradizionale (fondi, sicav e polizze vita), su cui le banche italiane hanno costruito la loro strategia di crescita e caricano commissioni ben più alte di quelle imposte all'estero, che incontra sempre meno il favore dei risparmiatori. La terza anomalia italiana è lo stretto legame tra banche e assicurazioni sia in termini di distribuzione dei prodotti e sia di gestione dei patrimoni.

Insomma, la sensazione è che il cosiddetto "risiko bancario" abbia quale principale obiettivo la modifica degli assetti proprietari degli istituti di credito nel solco delle attività tradizionali senza offrire evidenti benefici ai clienti, imprese e famiglie. Anzi, l'inevitabile accelerazione del processo di riduzione degli sportelli (nel caso vadano in porto anche alcune delle acquisizioni annunciate) comporterà un'ulteriore omologazione dei servizi offerti (senza quindi una effettiva ed efficace concorrenza) e dar un altro colpo alla relazione umana tra banca e cliente che ha contribuito nel secolo scorso a stimolare la capacità di risparmio degli italiani.

Sul fronte della telefonia la voglia degli operatori di realizzare un consolidamento ricalca la logica del sistema bancario. Il mercato italiano delle tlc si è caratterizzato per il proliferare di operatori. I clienti possono disporre di molte tipologie di offerte da parte dei gestori che dispongono di proprie reti e dagli operatori virtuali (che non hanno una propria infrastruttura e acquistano traffico per poi venderlo ai clienti). L'elevato livello di concorrenza nelle telecomunicazioni ha generato una forte pressione sulle tariffe. Dai dati Agcom soltanto nel 2024 il canone medio per un cellulare è sceso dell'11% rispetto all'anno precedente.

Da tempo il settore registra una costante flessione dei ricavi (tra il 2010 e il 2023 un crollo di 14 miliardi) e della redditività (3 euro ogni 100 di fatturato rispetto ai 15 dei principali gruppi americani e asiatici) che penalizzano il livello

di investimenti per ammodernare e potenziare le infrastrutture.

La concorrenza tra 5 operatori tradizionali e 24 operatori virtuali ha compresso i prezzi ma non ha aiutato nel miglioramento della qualità dei servizi offerti. A innescare il risiko telefonico è stata l'acquisizione di Vodafone Italia l'anno scorso da parte di Swisscom che in Italia opera attraverso Fastweb. La reazione non si è fatta attendere con i francesi di Iliad che hanno manifestato l'interesse per Tim provocando la risposta nazionale, Poste che diventa il secondo azionista dell'ex monopolista. È ancora prematuro capire gli sviluppi, ma come per le banche l'impressione è che le logiche delle acquisizioni siano la ricerca di nuovi equilibri proprietari piuttosto che migliorare la qualità dei servizi offerti a famiglie e imprese.



5 per mille Con Impresasensibile sostieni iniziative di inclusione, solidarietà e sostenibilità

WELFARE

ANDREA CIARINI
Presidente Fondazione
Impresasensibile ETS

Negli ultimi anni, il panorama del Terzo Settore italiano è profondamente cambiato. La riforma del 2019, i nuovi strumenti della coprogrammazione e coprogettazione, ma soprattutto l'introduzione del Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS), hanno ridefinito in profondità i perimetri della collaborazione con la pubblica amministrazione e la mission stessa dei soggetti del Terzo Settore. A tutti gli effetti, ci troviamo in una fase di transizione che fa intravedere la possibilità di allargare gli spazi di partecipazione al welfare territoriale e alla costruzione di strategie condivise per lo sviluppo territoriale.

Vi sono realtà tradizionalmente votate all'erogazione di prestazioni che sempre più oggi sono chiamate a condividere risorse economiche con la pubblica amministrazione, non solo servizi da gestire tramite bandi di gara. Vi sono poi reti sociali meno strutturate che, per vari motivi, non ricorrono alla coprogettazione né hanno scelto la strada dell'iscrizione al RUNTS, ma non per questo sono estranee alla generazione di valore aggiunto, sviluppo e coesione sociale per il territorio. Vi sono infine realtà come le Fondazioni (a partire da quelle bancarie, ma non solo) che sono chiamate a svolgere compiti diversi: non la gestione di

progetti, ma il loro finanziamento, secondo metodologie nuove di realizzazione e valutazione dell'impatto prodotto.

La Fondazione Impresa Sensibile non fa eccezione. Con la trasformazione in ente di Terzo Settore e la sua iscrizione al RUNTS, la sua riorganizzazione ha risposto all'obiettivo di dotare il sistema confederale di uno strumento nuovo attraverso cui promuovere progetti a impatto nei territori, coinvolgendo tutto il mondo del Terzo Settore, dalle realtà più strutturate e imprenditive a quelle più magmatiche del volontariato. Sia pure autonoma e da statuto indipendente dal sistema CNA, la Fondazione Impresa Sensibile può contare su strumenti che, nel corso degli ultimi anni, hanno consentito di rafforzare la cooperazione con i nodi territoriali della Confederazione e con un'ampia rete di realtà sociali che sono state sostenute. Questo sempre nell'ottica di un'azione di reciproco rinforzo tra sviluppo, creazione di lavoro, trasferimento e valorizzazione dei saperi artigiani e contrasto alle disuguaglianze.

Tra questi strumenti, il 5 per mille è sicuramente il principale e quello con le maggiori potenzialità di crescita. Grazie alla raccolta annuale, la Fondazione ha potuto sostenere e realizzare progetti di grande valore sul piano sociale, costruendo rapporti di cui hanno potuto beneficiare anche le CNA territoriali coinvolte: iniziative di cooperazione internazionale, programmi di contrasto alla dispersione scolastica e alla povertà educativa, e percorsi di orientamento ai mestieri artigiani, essenziali per garantire una

trasmissione generazionale dei saperi e offrire nuove opportunità ai giovani.

Oltre a questi interventi, il 5 per mille ci permette di sviluppare progetti innovativi di welfare territoriale e di comunità. Un welfare che non deve essere visto come un costo, ma come un investimento per la crescita del tessuto sociale ed economico locale. Investiamo in formazione, disseminazione e sviluppo

di progetti collaborativi per promuovere la responsabilità sociale d'impresa e l'integrazione tra le diverse realtà del Terzo Settore e le PMI. Con il prossimo avvio della campagna di raccolta, ribadiamo quindi l'importanza di questo strumento in una logica di reciprocità con i territori coinvolti. L'obiettivo rimane sempre lo stesso: investire su progetti utili alle persone, alle comunità e anche alle PMI del territorio.



Fondazione
Impresasensibile ETS

Il cuore dell'Italia che fa impresa

Sosteniamo iniziative e interventi che riguardano tutti i campi dello **sviluppo umano**

ASSISTENZA - ORIENTAMENTO

PROMOZIONE SOCIALE

INCLUSIONE LAVORATIVA

COOPERAZIONE INTERNAZIONALE

SERVIZIO CIVILE UNIVERSALE

Dona il tuo 5 X MILLE

C.F. 97223510583

impresasensibileets.it

Un palcoscenico sempreverde

PIETRO ROMANO

Novant'anni di età. Settant'anni di carriera. Un enorme contributo all'attività culturale, di Roma e non solo. Insomma, una vita dedicata al teatro, quella di Sergio Ammirata, che dopo aver festeggiato i novant'anni sul palcoscenico è stato premiato dal comune di Roma per il suo poliedrico impegno artistico.

Il caso di Sergio Ammirata è tutt'altro che raro nel panorama della prosa nazionale. In queste settimane sono numerosi gli attori

(e le attrici, ma più raramente) in età avanzata che girano l'Italia con i loro spettacoli, spesso tra i più rilevanti (e di successo) della stagione.

In coppia sono in tournée dall'autunno Umberto Orsini e Franco Branciaroli con "I ragazzi irresistibili", testo famosissimo scritto dall'americano Neil Simon, divenuto un classico anche grazie alla versione cinematografica con Walter Matthau e George Burns.

Dei due attori Orsini, novant'anni



compiuti, è il più noto: indimenticato volto di tanti sceneggiati televisivi d'epoca, ha recitato anche al cinema con registi del calibro di Federico Fellini e Luchino Visconti. Branciaroli, alle soglie degli ottant'anni, è meno noto al grande pubblico ma dalla sua vanta collaborazioni di altissimo livello (Carmelo Bene, Luca Ronconi, Giovanni Testori) e una interpretazione estremamente personale che ha fatto scuola.

Due altre coppie di agées sono miste. Due ottantenni in splendida forma quali Paola Quattrini e Giuseppe Pambieri girano i teatri italiani con "La signora omicidi", lo spassosissimo giallo tratto dal racconto di William Rose che ha ispirato l'omonimo film di Alexander Mackendrick. Lella Costa e Gabriele Valcis, poco più di settant'anni entrambi, ripropongono un "Otello" che, preservando la sostanza narrativa dell'opera di William Shakespeare, fa irrompere sul palco la contemporaneità.

L'attore e regista Michele Placido, 78 anni, l'eroe anti-mafia della "Piovra" televisiva, ha esordito a teatro quarant'anni fa diretto da Giuseppe Patroni Griffi. E, nonostante sia affetto da una forma di Parkinson, quest'anno è tornato in scena con "Pirandello - trilogia di un visionario", a novant'anni dall'assegnazione del Premio Nobel per la letteratura allo scrittore siciliano.

Dopo un intervento chirurgico che lo ha costretto sulla sedia a rotelle, è stato "La coscienza di Zeno", trasposizione teatrale del capolavoro di Italo Svevo, a riportare sul palcoscenico un altro 78enne, Alessandro Haber,



attore che fuori da ogni cliché sa coniugare ironia e profondità nelle proprie interpretazioni.

Uscito a sua volta da una malattia, l'ultra 80enne Gabriele Lavia si è introdotto nel viaggio impietoso dentro l'amarrezza, procurata in età avanzata dai fallimenti privati che oscurano i successi pubblici, raccontata da Eugene O'Neill in "Lungo viaggio verso la notte".

Una parte di elevato spessore drammatico è quella recitata dal settantenne Stefano Santospago, che sta recitando nel ruolo del direttore d'orchestra tedesco Wilhelm Furtwangler (alle prese nel dopoguerra con l'accusa di essere stato un fervente nazista) nella commedia "A torto o a ragione" dell'autore britannico di origine sudafricana Ronald Harwood. Altrettanto densa risulta l'interpretazione di Andreas Kartak, il senzatetto protagonista del poetico "La leggenda del santo bevitore", da parte del quasi novantenne Carlo Cecchi, dal consueto tono ironico e distaccato.

L'attuale sarà una stagione che Geppi Glejieses ricorderà per almeno due buoni motivi. A mezzo

secolo dall'esordio a teatro e a quarant'anni dall'interpretazione del protagonista giovane nel film "Così parlò Bellavista", il settantenne artista napoletano sta raccogliendo successi da prim'attore nella riduzione teatrale de "Il fu Mattia Pascal" di Luigi Pirandello. Non solo. Potrebbe "riconquistare" il teatro Quirino-Vittorio Gassman di Roma, che ha gestito dal 2009 al 2023, tramite una società rappresentata dalla giovane moglie Roberta Lucca. Purché l'attuale gestore o il ministero della Cultura non esercitino il diritto di prelazione. Tra le "pantere rosa" ancora sul palcoscenico con piglio deciso spicca la briosa Stefania Sandrelli alle prese con "Relazioni pericolose", un reading musicale che percorre l'intera vicenda del racconto alla base dell'opera lirica "Cavalleria rusticana" (le cui musiche fanno da colonna sonora d'eccellenza) dando voce a Santuzza, personaggio unico, lontano da ogni modello, emblematica dei segnali di novità che appartengono all'universo femminile dell'autore dell'opera, Pietro Mascagni.

Einstein, genio ribelle e padre della fisica moderna

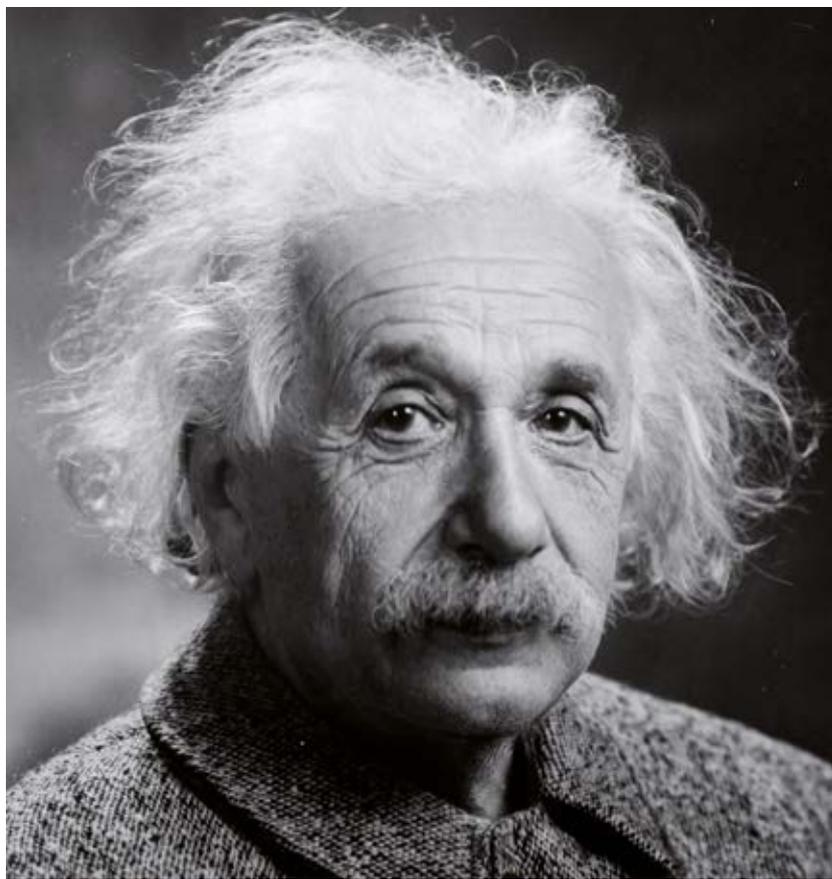
L'ANNIVERSARIO

LIVIA PANDOLFI

“I grandi spiriti hanno sempre incontrato violente opposizioni da parte delle menti mediocri”. Forse non è la frase più famosa di Albert Einstein, celebre fisico e intellettuale del 1900, morto 70 anni fa il 18 aprile 1955 a Princeton negli Stati Uniti, ma è probabilmente quella più calzante per i nostri giorni. Tempi in cui chiunque si sente in diritto di dire la sua al cospetto persino degli scienziati.

Nato nel 1879 a Ulma, nei pressi di Monaco di Baviera, considerato il padre della relatività, vincitore nel 1921 del premio Nobel della fisica «per i contributi alla fisica teorica, in particolare per la scoperta della legge dell'effetto fotoelettrico», l'immagine che il mondo ricorda di lui è quella di un uomo irriverente, geniale, fuori dalle regole. Una testa scompigliata di capelli bianchi e una generosa linguaccia ai fotografi che, nel suo esilio

statunitense vissuto a partire dalla seconda guerra mondiale, lo trattavano come una rockstar. Ebreo, esule dal suo Paese a causa della persecuzione nazista fu lui a stabilire, nel 1905, la celebre equazione, irrisa dagli scienziati del momento, $e=mc^2$. Ovvero l'energia è uguale alla massa moltiplicata per la velocità della luce elevata al quadrato. In buona sostanza il principio secondo il quale la massa può essere convertita in energia. E cioè il perché della bomba atomica e/o dell'energia nucleare che oggi normalmente usiamo grazie alle centrali. In un mondo animato ancora dai primi motori a scoppio, infatti, si trattò di un enunciato difficile da dimostrare in via sperimentale e che solo la tragica accelerazione della guerra rese drammaticamente reale. E come per ogni genio che si rispetti, le sue teorie, la relatività, la relatività ristretta, le



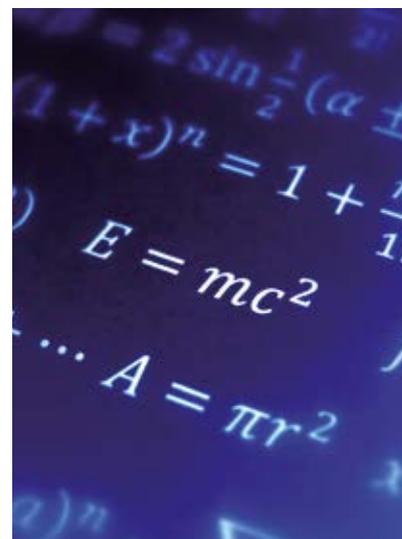
basi della fisica quantistica (ossia dell'infinitamente piccolo) sono ancora oggetto di studio e di verifica. In realtà rappresentano le suggestioni delle scoperte scientifiche e tecnologiche (come i computer quantistici) a cui stiamo assistendo in un perenne divenire della sua eredità. "Non ho particolari talenti, sono soltanto appassionatamente curioso", diceva di sé Einstein. In realtà aveva la capacità di guardare oltre, tanto da essere considerato, sin da piccolo, ribelle e anticonformista. Non a caso si narra facesse arrabbiare il proprio insegnante elementare che lo giudicò irrispettoso e in grado di sminuirlo agli occhi della sua classe. Non è vero, invece, che aveva brutti voti ma non si laureò

con il massimo, concludendo gli studi al Politecnico di Zurigo nel luglio del 1900, superando gli esami finali con la votazione di 4,9/6 e classificandosi solo quarto su cinque promossi. Anche la sua vita privata non fu certo nei ranghi rigorosi della matematica. Il giovane Albert, infatti, non era affatto il nerd che possiamo immaginare, asociale e curvo sui libri. Anzi, amava scherzare e divertirsi, ed era sensibile al fascino femminile così come alla vita mondana. La sua relazione del cuore e dell'intelletto la ebbe con la compagna di corso Mileva Malic. Con lei, infatti, si sposò. Un matrimonio dal quale nacquero due figli, Hans Albert e Eduard ma che fallì nel 1919, quando Einstein divorziò

da Mileva per sposare la propria cugina (molto più mondana e introdotta nella Berlino bene) Elsa Einstein, che aveva già due figlie, Margot e Ilse.

Com'era il genio nella vita privata ce lo raccontano millequattrocento lettere, custodite dall'Università di Gerusalemme e rese pubbliche solo nel 2006, vent'anni dopo la sua morte, dalla figlia Margot. Ci rivelano l'animo libertino dello scienziato, ossessionato dalle donne, ma solo dal punto di vista sentimentale. Einstein infatti non aveva una grande opinione del cervello femminile, forse anche a causa delle frivolezze delle signore borghesi che frequentava. Della prima moglie, Mileva, riconosceva tuttavia la forza e l'indipendenza tanto che fu lei ad averlo lasciato.

Più incisivi e celebri rimangono i suoi pensieri sulla vita, oltre che le sue scoperte scientifiche. "Temo il giorno in cui la tecnologia andrà oltre la nostra umanità: il mondo sarà popolato allora da una generazione di idioti". Che dire? Speriamo davvero che non sia l'ultima delle sue geniali intuizioni.



Ultra 65enni, turisti non per caso

FEDERICA TROIANI



Comfort, relax, accessibilità ed esperienze autentiche. Sono questi i criteri ricercati dai turisti ultra 65enni per i loro viaggi. Un settore in crescita, considerando che per la Commissione europea saranno 140 milioni i turisti di oltre sessant'anni previsti in Europa nel 2030, un numero quasi quadruplicato rispetto

al 2010. Spesso si pensa che viaggiare sia un'attività riservata ai più giovani o che diventi difficile da intraprendere per chi ha varcato la soglia della terza età. In realtà, sono diversi i vantaggi per i turisti over 65 a partire dalla maggiore disponibilità di tempo e di conseguenza dalla possibilità di viaggiare in primavera o in autunno, periodi notoriamente di bassa stagione e meno affollati, riducendo così i costi del viaggio. Tutti questi vantaggi hanno portato a un aumento progressivo del turismo "silver" e a una destagionalizzazione del fenomeno turistico.

Non stupisce quindi il moltiplicarsi, negli ultimi anni, di tour operator specializzati verso questa fascia d'età che tengono conto dei loro bisogni e delle loro esigenze proponendo pacchetti tutto compreso: dalla prenotazione del mezzo di trasporto all'alloggio e alle visite guidate in base alla destinazione scelta con un accompagnatore che sarà a disposizione del viaggiatore per tutta la durata del soggiorno, aiutandolo in caso di necessità. Questa tipologia di viaggio viene scelta anche perché spesso si

tratta di vacanze di gruppo: un'occasione quindi per viaggiare in compagnia e, perché no?, fare nuove conoscenze.

Quando si sceglie un tour operator, è fondamentale considerare diversi aspetti: il tipo di itinerario, la durata, il grado di difficoltà delle escursioni, ma anche le recensioni e il feedback di altri viaggiatori. Soprattutto è significativo il livello di accessibilità alle mete, agli alberghi, ai ristoranti. Un livello che, tranne patologie particolari, di solito varia molto tra un sessantenne e un ottantenne.

Tra le mete preferite dai turisti senior l'Italia e le sue città d'arte, seguite dalla Spagna e dalla Croazia, mentre chi si spinge fuori dal continente europeo preferisce il Giappone o le destinazioni esotiche, sempre con un occhio di riguardo alla tranquillità e alla sicurezza.

Come tipologie di vacanze gli over

65 prediligono soggiorni al mare o in montagna, viaggi culturali, località termali, crociere ma anche viaggi brevi, come gite fuori porta o tour enogastronomici senza dimenticare il turismo religioso, quello cioè legato ai luoghi sacri. Ma non tutti gli anziani cercano solo relax e tranquillità: alcuni preferiscono un po' di avventura. Per i più intraprendenti non è difficile trovare escursioni "leggere", come quelle in montagna o i trekking studiati appositamente per le esigenze degli over 65 lungo i percorsi escursionistici più famosi come la Via Franchigena o la Via degli Dei. Questi itinerari possono essere una bella sfida senza essere troppo faticosi.

Il turismo lento, invece, è una filosofia che si sposa perfettamente con le esigenze dei turisti senior. Anziché correre da una città all'altra cercando di

vedere tutto, si può scegliere di esplorare una destinazione con calma, prendendosi il tempo per apprezzarne i dettagli e immergersi nella cultura locale. Questo approccio permette di vivere il viaggio in modo più autentico, senza ansie o stress da cronometro.

Il turismo responsabile, che comprende l'adozione di pratiche ecologiche e il rispetto per le culture locali, sta diventando sempre più importante anche tra i turisti silver. Soggiornare in strutture eco-friendly, utilizzare mezzi di trasporto sostenibili o partecipare a tour che promuovono la conservazione ambientale, è una scelta che molti anziani apprezzano.

Con una pianificazione attenta e una buona scelta della destinazione non è mai troppo tardi per partire alla scoperta di nuovi orizzonti.



Nuove tecnologie, vademecum per l'utilizzo

CONSIGLI UTILI

SATYA MARINO

Un tempo, per sentire un parente lontano, bisognava scrivere una lettera e aspettare giorni per avere una risposta oppure fare la fila alla cabina telefonica con un mucchietto di gettoni in tasca. Oggi, invece, basta un clic per inviare un messaggio o vedere il volto di una persona cara, ovunque si trovi. La tecnologia ha trasformato il nostro modo di comunicare. Imparare a usarla può rendere la vita più semplice e piena di possibilità. Ma tutto ciò spesso sembra complicato. Niente paura: ecco la guida per accompagnarvi passo dopo passo.

Whatsapp

WhatsApp è una delle applicazioni (di seguito app) più utilizzate al mondo per inviare messaggi, fare chiamate vocali e videochiamate. Ecco come iniziare:

1. Scarica e installa l'app. Apri lo store del tuo telefono (Play Store per Android, App Store per iPhone), cerca "WhatsApp" e premi su "Installa". Inserisci il tuo

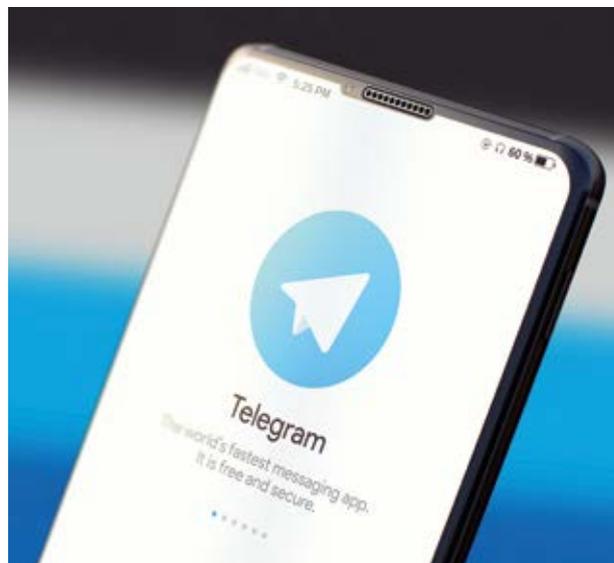
numero di telefono e segui le istruzioni per verificare il numero.

2. Invia un messaggio. Tocca l'icona verde in basso a destra, seleziona un contatto e scrivi il tuo messaggio.
3. Effettua una chiamata. Premi l'icona del telefono o della videocamera accanto al nome del contatto.

Con WhatsApp puoi anche inviare foto, video e messaggi vocali. Per spedire una foto o un video, premi l'icona della graffetta e scegli l'opzione "Galleria" per selezionare un'immagine già salvata o "Fotocamera" per scattarne una sul momento. Per i messaggi vocali, tieni premuta l'icona del microfono mentre parli e rilascia per inviare.

Per capire se il tuo messaggio è stato inviato, ricevuto e letto esistono tre tipi di spunte:

- Una spunta. Il messaggio è stato inviato in modo corretto, ma ancora non letto.
- Doppia spunta. Il messaggio è stato sia inviato che ricevuto.
- Doppia spunta blu. Il



messaggio è stato inviato, ricevuto e letto dal tuo contatto. Non sempre appare la doppia spunta blu, perché il destinatario potrebbe aver tolto l'opzione per questioni di privacy.

Telegram

Telegram è un'app di messaggistica simile a WhatsApp, ma con alcune caratteristiche particolari, come la possibilità di creare canali e gruppi molto grandi, inviare file senza limiti di dimensione, usare chat segrete per una maggiore privacy.

1. Vai sul Play Store (per Android) o sull'App Store (per iPhone), cerca "Telegram" e premi "Installa". Dopo aver aperto l'app, inserisci il tuo numero di telefono. Riceverai un codice di conferma via SMS (il cosiddetto messaggino) da inserire nell'app per attivare il tuo account.
2. Telegram sincronizza automaticamente i contatti del tuo telefono. Per trovare qualcuno, premi l'icona della

lente di ingrandimento in alto e scrivi il nome del contatto.

3. Inviare messaggi, fare chiamate, usare le chat segrete:
 - Per inviare un messaggio, tocca il nome del contatto e digita nel campo di testo.
 - Per spedire foto, video o documenti, premi l'icona della graffetta.
 - Per fare una chiamata vocale o video, premi l'icona del telefono o della videocamera accanto al nome del contatto.

Chat segrete. Se vuoi che i tuoi messaggi si autodistruggano dopo un certo tempo, puoi attivare una chat segreta. Le chat segrete offrono un livello di sicurezza in più. Infatti, i messaggi inviati in queste chat sono criptati end-to-end, il che significa che solo tu e il destinatario potete leggerli. Inoltre, puoi impostare un timer di autodistruzione per i messaggi, che verranno cancellati automaticamente dopo un certo periodo di tempo. Per avviare una chat segreta, apri una conversazione con un contatto,

premi sul suo nome e seleziona "Avvia chat segreta". Altri strumenti utili

Skype. Un'app storica per chiamate e videochiamate, ancora molto usata sia in ambito personale che lavorativo. Oltre alle videochiamate, permette di inviare messaggi di testo, condividere file e persino effettuare chiamate verso numeri fissi e mobili, acquistando credito Skype. È disponibile su computer e smartphone.



THE SIX TRIPLE EIGHT



Six triple eight, l'affascinante storia del battaglione 6888

SPAZIO DONNA

MARIAROSA BATTAN

12

Il tutto iniziò nel pieno della seconda guerra mondiale, era il 1943.

La moglie del Presidente americano Franklin Roosevelt, dal balcone della Casa Bianca notò da alcuni giorni una donna che, nonostante le intemperie, rimaneva insistentemente ai cancelli e guardava verso l'edificio. La signora Eleanor Roosevelt allora, dopo essersi informata dai suoi collaboratori, decise di incontrare la donna e conoscere il motivo

della sua tenace presenza. Lei rivelò alla moglie del Presidente che da oltre un anno non riceveva notizie del figlio arruolato e inviato in Europa a sostenere il suo paese in guerra.

Il problema sollevato venne preso a cuore da Eleanor Roosevelt (fervente sostenitrice dei diritti umani) e da una parlamentare del Congresso, diventando quindi oggetto di verifica e ricerca di conseguente soluzione. I soldati, le famiglie, gli amici e fidanzate

vivevano dolorosamente la mancanza di contatto epistolare e, per i ragazzi al fronte, era gravoso non avere aiuto morale, aiuto che in questo caso arrivava soprattutto dalla corrispondenza.

Il mancato recapito della posta aveva diversi motivi: l'enorme quantitativo di lettere e pacchi sia in arrivo che in partenza, l'elevato numero di omonimie negli indirizzi, il continuo trasferimento delle truppe e la considerazione che gli uomini fossero più utili al fronte che non a distribuire posta. Faceva clamore il fatto che le mamme americane non si rassegnarono a non avere notizie dei loro figli in guerra e si decise di affidare il compito di smaltire tutta la posta arretrata ad un battaglione di volontarie composto da donne afroamericane: il Six triple eight – Battaglione 6888.

Le donne, come gli uomini, si erano infatti arruolate allo scopo di contribuire alla nobile causa di bloccare il nazifascismo e desideravano contribuire alla causa sul fronte europeo.

Era tuttavia più opportuno, secondo i vertici dell'esercito, non impegnare uomini in una missione di grande difficoltà e sacrificio dall'esito sicuramente fallimentare come quella di smistare quintali di posta inevasa. Si decise quindi di affidare al battaglione 6888 la missione impossibile di recapitare quell'enorme quantità di posta arretrata.

Del resto, se le soldatesse avessero disatteso alle aspettative, l'onta sarebbe ricaduta solo su loro, donne afroamericane, e non sarebbe venuta meno l'onorabilità delle forze armate.

Il Battaglione 6888 fu ostacolato in molti modi da chi ancora non

credeva all'integrazione e si cercò di rendere l'impegno delle soldatesse al limite della civile accettazione. Le donne lavoravano avvolte in strati di vestiti sotto le loro uniformi, mentre fuori infuriavano gli attacchi aerei.

Al Battaglione, poi, fu impartito l'ordine perentorio di risolvere il problema dello smistamento entro sei mesi: il posticipare questa data veniva considerato come fallimento dell'impresa.

Le 'ragazze', accettando la sfida, applicarono nuove strategie nel lavoro di smistamento della posta, legate agli odori, ai colori



e particolarità grafiche. Seguirono un metodo di catalogazione e una organizzazione certosina. Bisognava 'leggere' segnali segreti che i soldati usavano per non farsi intercettare dal nemico. Molte lettere erano indirizzate a soldati con nomi comuni o generici soprannomi.

Grazie ai massacranti turni di lavoro di 24 ore, animate da una passione e una caparbia esemplari, pacchi e lettere riuscirono a essere consegnati a soldati e famiglie americane

nel giro di soli 3 mesi. Allora le meravigliose ragazze divennero delle 'eroine' non solo tra i soldati al fronte sollevando il loro morale, ma anche tra le madri e fidanzate che aspettavano il loro ritorno.

Il motto del battaglione 6888 durante questa loro gloriosa esperienza fu 'Niente posta morale basso'.

Finirono la prima consegna assegnata, come detto, in tre mesi invece dei sei previsti e l'ottimo risultato le vide presenti in ogni luogo di guerra dove giacevano montagne di posta arretrata riuscendo a smistare 65,000 lettere al giorno.

Nel 1946, rientrate in America, il Battaglione 6888 fu sciolto senza alcuna celebrazione o riconoscimento e le 'eroine' con dignità e umiltà rientrarono nei loro ruoli tradizionali di studentesse, parrucchiere, commesse, casalinghe, insegnanti.

Solo nel 2018 fu loro dedicato un monumento in Kansas il 'Buffalo Soldier Commemorative Area Fort Leavenworth' e, recentemente, nel 2022 il Presidente Joe Biden ha conferito all'intera unità la medaglia d'oro del Congresso Americano.

Volendo ricordare anche il primo 'seme' di questa importante esperienza, l'interesse curioso e la condivisione della signora Roosevelt nei confronti dell'amore di una madre per il figlio, ci porta a ricordare un suo motto, che sicuramente ogni donna del Battaglione 6888 avrà tenuto presente.

"Fa ciò che senti giusto nel tuo cuore, poiché verrai criticato comunque. Sarai dannato se lo fai, dannato se non lo fai."

Idratazione corretta, istruzioni per l'uso

13

DIETOLOGIA

LORENZO TRAVERSETTI

Biologo nutrizionista



L'acqua rappresenta un elemento imprescindibile se si vuole mantenere un buono stato di salute. Dite la verità: quante volte vi siete sentiti ripetere mi raccomando, non dimenticare di bere acqua in modo regolare? Ma perché questo

elemento della dieta riveste un ruolo così importante? Ciò avviene perché questo liquido 'miracoloso' sottende tantissimi benefici per la nostra salute. Difatti, il nostro corpo è costituito per quasi il 70% da acqua. Ogni giorno, per garantire una corretta eliminazione delle sostanze di scarto che si producono come conseguenza delle nostre basilari funzioni vitali, eliminiamo, filtrandola attraverso i reni, circa 2 litri di urina. Questa contiene al suo interno molte sostanze di scarto ma è costituita per il 95% da acqua.

Quindi, bere diventa essenziale, prima di tutto, per eliminare questi elementi di tossicità che rischierebbero di affaticare i nostri reni e, se trascurati, altererebbero i nostri principali processi fisiologici. Oltre a questo ruolo fondamentale, mantenere una corretta idratazione è essenziale anche per molti altri motivi. Tra i principali, vi rientra sicuramente il fatto che anche il sangue è costituito prevalentemente da acqua, quindi idratarsi con regolarità, consente anche di mantenere sotto controllo la pressione ematica.

In aggiunta, sebbene possa sembrare strano, anche i muscoli sono costituiti per il 70-75% da acqua e garantire un giusto apporto idrico è alla base del mantenimento di una muscolatura in salute. Ciò è importante soprattutto con l'avanzare dell'età e con il crescente rischio di sarcopenia nella terza età. In ultimo, ma non per questo meno importante, un

motivo basilare per bere è quello di regolare la temperatura corporea. Basti pensare alla sudorazione quando abbiamo caldo, elemento essenziale per dissipare il calore in eccesso. Il corpo è in grado di segnalarci in vari modi una carenza idrica. Per esempio, può farlo facendoci avvertire del mal di testa oppure dandoci una sensazione di bocca secca oppure una profusa debolezza e stanchezza.

In aggiunta, potrebbero comparire anche delle problematiche gastrointestinali quali bruciore di stomaco e stitichezza. Quindi, è evidente che assumere i famosi 2 litri di acqua al giorno, sia essenziale ma un ruolo essenziale lo riveste anche il modo in cui questo volume vada introdotto nel nostro corpo. Questo perché bere grandi volumi di acqua tutti insieme oppure assumerli ai pasti, rischierebbe di veder venire meno lo sforzo fatto. L'acqua andrebbe assunta in più bevute quotidiane, rispettando uno schema sommario riportato di seguito. Prima di tutto, andrebbe iniziata e conclusa la giornata con un bicchiere abbondante di acqua. Mezzo litro andrebbe poi assunto nell'arco della mattinata ed un altro nell'arco del pomeriggio. Infine, durante i pasti non andrebbero superati i 2 bicchieri. Ciò garantirebbe di fornire acqua con regolarità in tutta la giornata senza andare a rallentare la digestione, fenomeno che si verificherebbe se la assumessimo in volumi importanti durante il pranzo o la cena.

- ⚠ Inserisci Nome e Cognome
- 📹 Attiva la videocamera
- ✗ Videocamera non trovata
- 📄 Allega il documento d'identità
- ✗ Upload non riuscito
- 🔒 Inserisci la p**sword
- ✗ Password non corretta
- ✗ La password deve contenere caratteri speciali
- 🕒 Sessione scaduta
- 🆘 Chiedi aiuto

C'è la burocrazia digitale
e poi c'è il CAF CNA.
Il Centro di assistenza fiscale **dal volto umano**



Centro
Assistenza
Fiscale

Nel tuo interesse. Sicuro
www.caf.cna.it

Se cammini velocemente sei in salute

14

GERIATRIA

ROBERTO ANTONICELLI

Cardiologo

Il ritmo con cui si cammina può rivelare molto sul nostro stato di salute. La cosiddetta "walking speed", ovvero la velocità di camminata, è infatti considerata dai Medici uno dei "segni vitali" più importanti, al pari della frequenza del battito cardiaco e dei livelli di pressione sanguigna.

Strettamente correlata a fattori come: forza muscolare, funzione cardio-polmonare, coordinazione neuromuscolare, varia in base a fattori come l'età od il sesso. Per la maggior parte degli adulti sani è di circa 5 chilometri all'ora, ma se al di sotto di questi parametri può indicare precocemente sia problemi osteo-muscolari, come l'artrite, sia malattie cardiache o persino declino cognitivo.

La velocità di camminata può essere utilizzata per valutare anche la probabilità di sopravvivenza di un individuo, permettendo di classificare la popolazione in base a questo parametro, tanto semplice, quanto importante. Nel caso degli anziani, quando si scende al di sotto di 0,8 chilometri all'ora, si ha già un indice prognosticamente negativo. Un test specifico utilizzato dai geriatri



è quello dei 400 metri. Si tratta di una prova semplice, ma molto indicativa e consiste nel misurare il tempo impiegato da una persona per percorrere questa distanza a passo sostenuto. Permette di valutare resistenza fisica, capacità cardiovascolare e muscolare, oltre a fornire indicazioni sul rischio di fragilità della persona e perfino sulla possibile mortalità. Partendo da questo parametro, guardando soltanto una persona, specie se anziana, su come cammina, ci si può rendere conto di quale è la sua reale performance fisica e quale sarà verosimilmente il suo futuro in salute.

Se la velocità del passo può segnalare eventuali problemi di salute, camminare regolarmente aiuta a prevenire condizioni, come la sarcopenia, ovvero la perdita di massa e forza muscolare strettamente legata

ad un invecchiamento non sano che notoriamente aumenta il rischio di disabilità e perdita dell'autosufficienza.

Un recente studio, che ha esaminato la correlazione tra la camminata veloce e lunghezza dei telomeri dei globuli bianchi di sangue, ovvero le estremità dei nostri cromosomi che ne regolano l'invecchiamento, ha rilevato che camminare velocemente e regolarmente riduce l'età biologica di 16 anni una volta raggiunta la mezza età. Cercare solo di camminare più velocemente però non deve essere l'obiettivo finale. Piuttosto, si dovrebbe dare priorità alla costanza dell'esercizio fisico per farlo diventare una vera abitudine.

Nel caso degli anziani, il consiglio è quello di camminare tra i 4 e i 5 chilometri al giorno a passo moderato.

Insonnia, un disturbo **15** molto comune

FITOTERAPIA

ALESSANDRA SACCÀ

**Farmacista, Fitoterapeuta,
Cosmetologa**



La Fitoterapia può essere un valido aiuto, anche se esercita un effetto meno intenso e rapido rispetto al trattamento farmacologico, ma che non comporta farmacodipendenza. I vari rimedi fitoterapici possono essere usati in sinergia o scegliendo quello più adatto al tipo di insonnia. Si consiglia comunque di assumere una posologia inferiore a quella abituale già 3-4 ore prima di coricarsi e una dose più alta al momento di coricarsi.

Il **Biancospino** deve il suo nome Crataegus alle parole greche che significano "che dà forza alle capre". Ha un'azione sedativa, miorilassante, ipotensiva. E' particolarmente utile in caso di palpitazioni cardiache, nervosismo, ansia, stress.

L'**Escolzia** è un papavero dai fiori gialli-arancio. Si usa per attenuare gli stati di nervosismo, ansia, stress, coliche, stati depressivi, senza creare assuefazione. E' una

pianta sedativa, blandamente ipnotica ed analgesica. E' utile in caso di incubi, addormentamento difficoltoso e nei risvegli notturni. La **Melissa** è un'erba medicinale usata già 2000 anni fa dai Greci, detta "foglia da ape". Viene impiegata per dolori di vario tipo di origine nervosa, irritabilità, difficoltà all'addormentamento, mal di testa, coliche, insonnia, gastrite, dolori mestruali. Possiede un'azione tranquillizzante, antispasmodica, anche a livello gastrico. Bisogna fare attenzione in caso di disfunzioni tiroidee.

La **Passiflora incarnata**, è una delle numerose specie di passiflora conosciute, come la edulis che produce il frutto della passione o maracuja, ma non possiede effetti ansiolitici. E' da sempre conosciuta per le sue proprietà sedativa, spasmolitica, ansiolitica e che gli studi hanno confermato.

Il **Tiglio** è apprezzato per le sue proprietà calmanti e sedative del sistema nervoso centrale. Il

gemmoderivato si può utilizzare in tutte le età. Favorisce l'addormentamento e ne aumenta la durata, ma è opportuno non assumerlo ad alti dosaggi, che invece provocano un effetto eccitante. Si consigliano 20-40 gocce del Gemmoderivato 3 volte nel corso della giornata.

La Valeriana deriva dal latino valére, ossia essere in salute, è da sempre apprezzata per le sue attività contro attacchi di panico, crampi addominali, irritabilità, tensione nervosa, colon irritabile, palpitazioni, cefalea. Agisce sul sonno riducendo il tempo di addormentamento e migliorandone la qualità. Si consiglia una somministrazione prolungata nel tempo, di almeno due settimane. Occorre fare attenzione alla contemporanea assunzione di farmaci ad attività sedativo-ipnotica.

La **Melatonina** non è un prodotto fitoterapico, ma viene spesso impiegato in sinergia con alcune piante per il sonno. E' un ormone normalmente prodotto dall'epifisi, che svolge un ruolo nella regolazione del ritmo sonno-veglia.

Alcuni **oli essenziali**, come lavanda, arancio amaro, melissa, verbena, camomilla e ylang-ylang, impiegati per inalazione, per diffusione ambientale o mettendoli sul fazzoletto o guanciaie favoriscono la distensione.

In caso di patologia si consiglia il parere del medico curante.

L'importanza dei vaccini e quando farli

16

VETERINARIA

GIANPAOLO STOCCO

Veterinario



Vaccinare il proprio animale è un atto di amore e responsabilità. Ci sono tipologie e schemi vaccinali leggermente diversi a seconda del luogo e della taglia del nostro animale. Vediamo in sintesi come possiamo approcciarci al tema, sebbene il veterinario di fiducia saprà meglio orientarci per il nostro caso.

Per il cane a 45 gg di vita, non prima, con una tipologia particolare di vaccino possiamo fare la parvovirosi, una pratica che dopo a 60gg non va ripetuta.

A 60gg, in genere, si fa una vaccinazione quadrivalente cimurro, epatite, parvovirosi e leptospirosi (la leptospirosi se il cane di taglia piccola è meglio posticiparla a 3 /3,5 mesi).

Le prime vaccinazioni vanno ripetute due volte a distanza di 21/25gg, quindi in tutto tre volte. Successivamente la vaccinazione va ripetuta una volta all'anno. Non ci sono periodi particolari ma la pratica va ripetuta a scadenza temporale.

Un discorso a parte vale per la vaccinazione antirabica che va

fatta se si vive in certe zone in cui il virus è endemico oppure se decidiamo di portare in viaggio il nostro cane all'estero dove sappiamo essere presente la malattia.

Essa va fatta circa a un anno di vita e ripetuta ogni anno, o ogni tre, a seconda del vaccino usato, per tutta la vita dell'animale.

Infine, per i cani da caccia, la vaccinazione per la leptospirosi è meglio richiamarla ogni 6 mesi anziché annualmente. Sia la leptospirosi che la rabbia sappiamo bene essere malattie trasmissibili all'uomo, quindi è importante che vengano prevenute non solo per i nostri amici ma anche per noi umani.

Per il gatto dai 60/70 gg di vita si comincia con i vari cicli di vaccinazione: in genere con FELV, gastroenterite, e infezioni polmonari. Anche qui i richiami vanno fatti a 21/25gg per due volte dopo la prima vaccinazione iniziale.

Dopo un anno, se l'animale sta in casa si ripete tutto e per gli anni successivi una volta ogni tre anni.

La vaccinazione è corretta anche senza la FELV, che possiamo testare annualmente con test apposito.

Se il gatto non sta in casa occorre, invece, una vaccinazione annuale per tutte le indicazioni sopracitate. Anche per i felini non c'è un periodo specifico, ma si va a scadenza temporale.

I vaccini si trovano anche nelle farmacie tuttavia la loro cessione dovrebbe essere sempre effettuata a seguito di presentazione di prescrizione veterinaria. Il mio consiglio è di far eseguire il vaccino sul nostro amico a quattro zampe dal veterinario di fiducia, in quanto è buona prassi visitare l'animale prima di vaccinare perché, come per l'uomo, il vaccino va fatto quando si è in salute. Occorre dunque misurare la temperatura e operare una osservazione generica sullo stato di salute del cane o gatto. Infine il veterinario, apponendo il timbro e la firma sul libretto vaccinale, produce anche la certificazione dell'avvenuta vaccinazione.

Routine positive e negative, impariamo a scegliere **17**

PSICOLOGIA

CHIARA VOLPICELLI

Psicologa



Le routine sono prassi, ripetizioni. Attraverso di esse, gli esseri umani apprendono e l'apprendimento rende più sicuri di sé. La sicurezza è un valore essenziale per l'umanità perché ne garantisce la sopravvivenza. Nella terza età, quando la fragilità e le problematiche fisiche invadono la quotidianità, la sicurezza diviene un valore ricercato e costantemente agognato, per cui i comportamenti ripetitivi si trasformano in ancore a cui aggrapparsi per aumentare la sicurezza.

Tra le più comuni e utili: **l'attività fisica, alias passeggiate e ginnastica.** L'attivazione fisica modifica il nostro umore. Quando

ci sentiamo ansiosi, agitati o tristi, spostare il focus sul corpo, anche se in quel momento è l'ultima cosa che vorremmo, ci fa uscire dal loop mentale. È lo "sforzo" la chiave di volta perché tutte le nostre energie si devono indirizzare verso un obiettivo e quindi non hanno tempo e spazio per dedicarsi ad altri pensieri. **I passatempo:** dedicarsi a ciò che ci diverte e alleggerisce, che sia leggere, scrivere, fare il cruciverba, la cura delle piante, è fondamentale per un tempo piacevole, la dopamina che si attiva irradierà il nostro corpo facendoci vivere momenti di felicità. **Gli impegni sociali:** Fondamentale nella vita di ogni essere umano è dare senso al proprio esistere attraverso una missione, sentirsi utili è l'elemento fondamentale che compone il puzzle dell'esistenza. Dedicarsi e sentirsi parte di qualcosa di più grande che si mette a disposizione dell'umanità non solo ci gratifica ma ci ancora a terra e ci fornisce l'energia per combattere e scegliere di essere un altro giorno vivi.

Ci sono poi insane routine, quelle che, pur essendo prassi e ripetizioni, si trasformano in apprendimenti negativi, perché peggiorano la nostra vita. Come ad esempio: **guardare la TV prima di addormentarsi,** un'insana abitudine per tutte le età. La sera può diventare un momento solitario, in cui tristezza e paura si fanno vive attraverso pensieri disturbanti. La TV è usata come antidoto, compagnia per sentire

rumori e ridurre l'angoscia, ma è proprio il silenzio che favorisce il riposo, che spegne i neuroni che altrimenti dovrebbero continuare a lavorare al di là della coscienza. Un libro o una musica dolce, insieme ad un animale da compagnia, restano i migliori amici di una buona dormita. **Seguire programmi ansiogeni:** Ricerche di persone scomparse, inchieste su morti inspiegabili, scippi, omicidi. Viviamo in un'era fatta di comunicazioni sensazionali, dove "provocare un'emozione" è il dictat. Ecco quindi che i fatti vengono volutamente raccontati con retorica carica di paura, ansia e terrore. Obiettivo? Agganciare l'utente e renderlo schiavo della necessità di conoscere il finale della storia per togliersi l'ansia e la paura da dosso. Queste sensazioni vengono introiettate per cui la paura, l'ansia e il terrore invadono ogni pensiero rivolto al mondo e da lì le generalizzazioni la fanno da padrona: "Siamo in una valle di lacrime...non ci si può fidare di nessuno... le strade sono pericolose... non si può camminare da sole perché ti scippano... non ci sono i giovani di una volta..." ecc. Generalizzazioni che distruggono le iniziative, la voglia di vivere, insomma paralizzano gli esseri umani.

Le routine aumentano o diminuiscono la sicurezza personale, dipende dalla loro sanità. Farsi un elenco e ragionare su ognuna di loro può essere un buon primo passo per rinforzarsi nella quotidianità.

DAL TERRITORIO

18

MARCHE

Progetto “il volo”, artigiani nelle scuole di Ascoli Piceno

Nelle aule della scuola secondaria dell'Isc “Don Giussani” di Monticelli è ufficialmente iniziata l'edizione 2025 de “Il Volo”, il progetto che la CNA di Ascoli Piceno, con il contributo del Comune di Ascoli, ha scelto di promuovere per presentare alle nuove generazioni le opportunità del fare impresa in chiave artigianale e innovativa.

Sulla scia di un percorso avviato nel 2003, capace in oltre 20 anni di coinvolgere migliaia di studenti in tutta la provincia, una delegazione CNA composta da artigiani in attività o già in pensione ha fatto visita alle 4 classi terze del plesso di Monticelli, dando così il via a un progetto che, nelle prossime settimane, vedrà protagoniste tutte le scuole secondarie di Ascoli.



Accompagnati dalla responsabile CNA Pensionati Anna Rita Pignoloni, la presidente CNA Ascoli Piceno Arianna Trillini, l'autoriparatore ed ex presidente CNA Ascoli Piceno Luigi Passaretti, il falegname Luciano

Costantini e il fashion designer Alessandro Bianchini hanno dialogato con ragazze, ragazzi e insegnanti, condividendo con loro la propria esperienza professionale e fornendo indicazioni utili in vista dell'inserimento nel mondo del lavoro e, soprattutto, del passaggio alle scuole superiori.

Di fronte alla curiosità degli studenti ascolani, gli artigiani CNA hanno raccontato il proprio percorso professionale, coinvolgendo le quattro classi in un percorso alla scoperta delle opportunità del fare impresa e delle potenzialità e inclinazioni di ciascuno dei giovani partecipanti, da coltivare e sviluppare al meglio per poter individuare la propria strada.



SICILIA - Con l'assistenza domiciliare integrata vogliamo tutelare la salute dei nostri pensionati

L'assistenza domiciliare integrata (ADI) rappresenta un servizio sanitario e socio-assistenziale fondamentale per i pensionati. Questa forma di assistenza offre cure e supporto personalizzato direttamente a casa del paziente, garantendo continuità terapeutica e migliorando la qualità della vita degli anziani. Grazie all'ADI, i pensionati possono ricevere trattamenti medici, infermieristici e riabilitativi senza la necessità di ricoveri ospedalieri, riducendo lo stress e i disagi legati agli spostamenti.

La sua importanza risiede nella possibilità di ricevere cure appropriate e tempestive in un ambiente familiare, favorendo il mantenimento dell'autonomia e riducendo il rischio di isolamento sociale. L'ADI è particolarmente utile per i soggetti con patologie croniche, disabilità o ridotta mobilità, poiché offre un'assistenza multidisciplinare e continuativa.

In questo contesto, CNA Sicilia ha sottoscritto un protocollo d'intesa con il Consorzio di cooperative sociali SISIFO per l'erogazione dei servizi ADI ai pensionati CNA. Questa collaborazione si pone l'obiettivo di fornire servizi di alta qualità e di rispondere efficacemente alle esigenze sanitarie e assistenziali, garantendo loro un supporto adeguato e professionale.

"Siamo orgogliosi - ha dichiarato Raimondo Augello, presidente di CNA Pensionati Sicilia - di aver siglato questo importante accordo con il Consorzio SISIFO. Crediamo fermamente che l'assistenza domiciliare integrata rappresenti una risposta concreta e necessaria per migliorare la qualità della vita dei



nostri associati. Questo protocollo è un segnale chiaro del nostro impegno a tutelare il benessere della terza età, offrendo servizi che rispondano realmente alle loro necessità".

Anche Mario Filippello, segretario di CNA Pensionati Sicilia, ha sottolineato l'importanza dell'accordo: "l'intesa con il Consorzio SISIFO è una tappa fondamentale per garantire un'assistenza domiciliare completa ed efficiente. Con questo progetto vogliamo mettere al centro la persona, offrendo un supporto concreto e qualificato che favorisca il mantenimento dell'autonomia e della dignità degli anziani. La CNA Pensionati Sicilia continuerà a lavorare per garantire servizi di eccellenza".

"Questo protocollo - ha detto Piero Giglione, segretario della CNA Sicilia - rappresenta un passo significativo verso una rete di assistenza più capillare e accessibile. Riteniamo che investire nell'assistenza domiciliare integrata sia fondamentale per promuovere una cultura del rispetto e della cura della persona anziana. Grazie alla collaborazione con il Consorzio SISIFO, siamo certi di poter

offrire servizi qualificati, rispondendo in maniera puntuale e tempestiva alle esigenze dei nostri associati".

L'accordo tra CNA Sicilia e il Consorzio SISIFO si inserisce in un più ampio impegno della CNA Pensionati Nazionale nel fornire supporto e servizi adeguati alla popolazione anziana. L'assistenza domiciliare integrata non solo migliora la qualità della vita dei pensionati, ma contribuisce anche a ridurre la pressione sul sistema sanitario, promuovendo un modello di assistenza sostenibile e vicino ai bisogni reali delle persone. Un passo importante per garantire un invecchiamento sereno e dignitoso, all'insegna della continuità assistenziale e del benessere psicofisico.



REGGIO EMILIA

Cupla: maggiori tutele ai caregiver, appello della CNA

Parliamo di caregiver: la grande sala di Cantina Albinea Canali è affollata da una platea che vede fra i partecipanti i rappresentanti delle Associazioni aderenti al CUPLA (Coordinamento unitario pensionati del lavoro autonomo) di Reggio Emilia che organizza l'evento insieme a CARER, l'Associazione dei caregiver familiari, Enti del volontariato e del Terzo settore, rappresentanti dei Sindacati dei lavoratori, rappresentanti e operatori dei servizi sociali e sanitari del territorio, amministratori locali.

Un tema, questo, che è molto caro alla CNA anche perché i caregiver sono ormai indispensabili nel welfare familiare e per questo vanno tutelati. L'iniziativa, non a caso, è supportata da CNA Pensionati e Cna impresa donna di Reggio Emilia.

Il Presidente del CUPLA Luigi Davoli, nel suo saluto iniziale,

richiama la legge di riforma della non autosufficienza e impegna le associazioni aderenti ad una vigilanza attiva per la sua realizzazione, quindi sottolinea l'estrema rilevanza dei caregiver familiari nell'assistenza alle persone anziane fragili o non autosufficienti. Loredana Ligabue, coordinatrice dell'evento, illustra invece le motivazioni per cui i caregiver familiari sono e saranno il cardine per un welfare sostenibile e centrato sulla domiciliarità e la necessità di intervenire in risposta ai loro bisogni con politiche adeguate e in un contesto di acquisizione di diritti in ambito nazionale e regionale.

Dal canto sui Ilenia Malavasi, deputata, impegnata al Parlamento per la definizione di un impianto normativo che riconosca i caregiver familiari nella pienezza del loro ruolo, collega l'intervento sul caregiver

al quadro della riforma per la non autosufficienza e agli inadeguati elementi attuativi varati dal Governo Malavasi rivendica altresì l'esigenza di riconoscere una legge per i caregiver inclusiva (che prescindendo dall'essere conviventi con la persona assistita), rapportata al carico assistenziale sostenuto e in relazione attiva con i servizi territoriali.

Lalla Golfarelli Presidente di CARER rimarca poi che ci sono bisogni unitari che riguardano la cura e che il ruolo del caregiver, ancora oggi a forte connotazione di genere, è essenziale per accompagnare la persona cara assistita evitando una istituzionalizzazione troppo precoce. Nell'ambito nazionale sottolinea l'importanza di alleanze socialmente e politicamente trasversali e come, in ambito regionale, si debba stanziare un Fondo adeguato per dare continuità





e diffusione ai servizi e a agli interventi di sostegno al caregiver a partire da quelli positivamente sperimentati in questi anni in Emilia Romagna. E infine ribadisce l'importanza del post caregiving e del riconoscimento delle competenze maturate nel periodo di cura.

Stefania Ferretti, caregiver da 20 anni, esprime la sua storia e le difficoltà di accesso anche burocratico ai servizi, l'importanza di uno sportello dedicato, di azioni formative per l'acquisizione di competenze per il prendersi cura, di supporti per evitare l'uscita dal lavoro e contrastare l'impatto, anche in termini di salute, di pesanti sacrifici di vita familiare e perdita di rapporti sociali. Richiama altresì l'importanza di una copertura assicurativa e contributiva.

E' intervenuta, inoltre, Isabella Conti, neo Assessora regionale al welfare, terzo settore, politiche per l'infanzia e scuola dell'Emilia Romagna, che ha parlato di un nuovo umanesimo presente in questa idea di cura perché si risponde a bisogni di cambiamento

che sono profondi e che necessitano di scelte politiche adeguate. "I dati rimarcano l'urgenza di intervenire – ha detto - ci saranno 1,5 milioni di over65 nei prossimi anni in Emilia Romagna. I caregiver e gli anziani non autosufficienti sono circa 221.000. Le amministrazioni pubbliche non saranno in grado di garantire la dignità delle persone non autosufficienti senza un'azione congiunta con i caregiver e una riorganizzazione dei servizi".

Un fondo caregiver, secondo l'assessora, è essenziale per mettere in campo interventi, per dare riconoscimento e sostegni che possono avere un effetto moltiplicatore in termini sociali. "Da un lato abbiamo "famiglie caregiver" dall'altro il 53% delle famiglie è unifamiliare e quindi il rischio è invecchiare da soli - ha aggiunto - Il caregiver va quindi riconosciuto non solo in un legame familiare ma anche amicale e di relazione. Serve relazione, affettività e responsabilità gli uni con gli altri. Nel bilancio regionale prossimo ci sarà un grande investimento nella non

autosufficienza, nei caregiver e nella legge sulla natalità. Per i caregiver stiamo lavorando su formazione, supporto psicologico, prevenzione burn out, contributi previdenziali. Predisporremo una Piattaforma regionale del caregiver dove si possa avere accesso alle informazioni, a consulenze, facilitazione nelle comunicazioni con i servizi. Faremo così, insieme, un importante passo in avanti verso una comunità nella quale, anche nel futuro, valga la pena vivere".

Giuliano Parmiggiani, coordinatore Cupla, ha concluso con un richiamo, ironico ma non troppo, rivolto alle nostre Associazioni: l'appello di abbandonare le sembianze di tanti castelli medioevali autoreferenziali.

"Sta prevalendo una nuova Aristocrazia, basata sul dollaro, quindi abbassiamo i ponti levatoi, prima che ci vengano distrutti uno ad uno. Solo col dialogo ed il confronto, tutti assieme, avremo la possibilità di ottenere un risultato positivo sulla nostre proposte" – ha detto.

Servizi offerti dai nostri partner

EPASA-ITACO
CITTADINI IMPRESE
Ente di Patronato
Promosso da CNA e CONFESERCENTI

Con EPASA-ITACO Cittadini e Imprese, puoi conoscere tutte le **novità** previste da INPS, richiedere assistenza per la tua pensione o per quella dei tuoi familiari, ottenere i **bonus** che ti spettano e fare le pratiche necessarie con professionalità e competenza, senza rischi.

Potrai rivolgerti al Patronato EPASA-ITACO per esempio per la richiesta di estratto contributivo INPS, per la pensione di vecchiaia, per la pensione anticipata e non solo.

Scopri tutti i servizi sul sito www.epasa-itaco.it

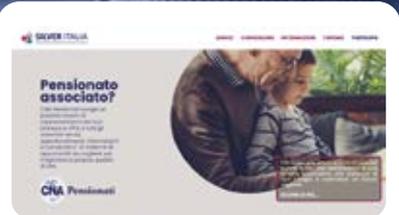
Con il CAF CNA riceverai l'**assistenza fiscale** di cui hai bisogno in modo semplice e sicuro.

C'è chi ti assiste in oltre mille sedi vicino casa tua, ma anche a distanza in tutta comodità, con la competenza garantita da CNA.

Inizia subito a risparmiare facendo l'ISEE e il 730: prenota ora un appuntamento trovando la sede a te più vicina su www.caf.cna.it/le-sedi/

CAF CNA
Centro Assistenza Fiscale

L'iscrizione a CNA Pensionati ti dà diritto a servizi, agevolazioni e assistenza.



Tutte le opportunità pensate per te sono visibili e consultabili in una vetrina digitale: www.silver.cna.it

Inquadra il QR code e scopri tutti i vantaggi che puoi ottenere!

CHES TERF IEL D LA ER TE MAR
SMA RRI TO G U N N A S S A I R E N E
S A G A C E R A T I S B O N A P A M I R A
A R O M A C A S A D E I O C A M I C I A
P A N E S A T I R A A P S A L I N O M M
A I O M O N O M E R O E D I P I C O C E
N S T E S O R O E C R E M O N A D A L
C L E N I T I V O F F O S F O R O G O B I
A D A T T A T O S I R M I O N E V E R R O
I U T A O C A T I O N E T E O R I A
C O T O N E O R R E N D O S T I L L A R E
P R O M A N T I A E R E O S P O N T A N E O

CRUCIVERBA

E L E A R A S P A C A S S A C A V
N E G R I S P O S A T I E B O L I
F I L I P P A M O R T A D E L L A
A N I C E O C E L L I M I T O N
T I R A N N E L L O A U R E E R E
I L E S S E R E I L N U L L A L
C A S S A P A N C A L I M U L O L
I N T E R E S S I T E T I S A N O
E C A T E N E A T O N A T I V
S I N T E T I C A C A R A P A C E
C O T O N E C A R A T I R A V E L E
A N E M I C I F E N O M E N A L E

CRUCIVERBA A CHIAVE

SOLUZIONE DEI GIOCHI
DI PAG. 48-49

LA SEQUENZA: L'ordine in cui sono state scattate le foto è il seguente: 3, 1, 4, 2. La vignetta completa è infatti la 2. Nella 4 manca la spalla sinistra del lettore, nella 1 manca anche il sole nel quadro in alto a destra e nella 3 manca in più il bottone sulla manica della giacca.

LIBRO 18 DEL MESE

Contrabbandieri di diamanti

Dal cilindro magico dell'eccentrico Ian Fleming spunta, salta e arriva nelle librerie italiane per merito della casa editrice "La nave di Teseo" una storia vera che sembra un romanzo. O viceversa. Si tratta di "Contrabbandieri di diamanti" (18 euro il costo). Nell'originale datato 1957: "The Diamond Smugglers".

Il creatore di James Bond, il più famoso agente segreto della letteratura e del cinema, ebbe una vita appassionante. Ancora con diversi lati oscuri, peraltro, che chissà se saranno mai chiariti. E ancora più oscura fu la vita del fratello Peter, scrittore finissimo a sua volta e sicuramente con molti più tratti di James Bond del fratello Ian, ma questa è un'altra storia.



Tra le molteplici attività di Fleming (Ian) quella di autore di romanzi reportage (o reportage romanzi), quale appunto "Contrabbandieri di diamanti", antesignano nella seconda metà degli anni cinquanta del "nuovo giornalismo" americano che sarebbe esploso un decennio dopo, tra gli anni sessanta e settanta. Con una differenza rispetto ai "nuovi giornalisti" americani (tranne Tom Wolfe): Fleming scriveva in un inglese perfetto, leggibile, godibile.

Ma veniamo alle centocinquanta pagine del libro in questione. Il momento storico in cui ci porta è quello della Guerra Fredda. Un traffico illegale di diamanti dai connotati internazionali cattura l'attenzione della International Diamond Security Organization, a cui tocca il compito di delinearne meccanismi e contorni per porvi un freno. Una missione rischiosa con in ballo milioni e milioni di sterline ne discende: quella che vedrà in prima linea l'agente segreto John Blaze, poco a che vedere con James Bond ma come 007 spia insolita, un professionista che come Fleming scrisse "aveva le virtù che è piacevole trovare nei propri compatrioti: coraggio, ironia, immaginazione, buon senso e cuore ardente. Tutte qualità insolite per una spia". Buona lettura a tutti.

Pietro Romano

CRUCIVERBA A CHIAVE

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16
17					18			19				20				
21							22									
23			24		25	26					27					
28		29			30					31	32	33	34		35	
	36								37							
38										39					40	
41									42				43			
44	45						46					47				48
49				50		51	52		53				54			
55						56						57		58		
59								60								

Nella striscia bordata leggerete il titolo di un libro di Jean-Paul Sartre (1' 6 1 2 5).

ORIZZONTALI: 1. Era una colonia focese in Basilicata - 5. Grossa lima per il legno - 9. Vi si effettua il pagamento al supermercato - 14. Cavaliere in breve - 17. Ada poetessa - 18. Uniti in matrimonio - 20. Località della Campania... dove Cristo si è fermato - 21. Il nome della Lagerbäck - 22. Rinomata quella di Bologna - 23. Liquore aromatico - 25. I "piccoli occhi" degli artropodi - 27. Il poeta del "Paradiso perduto" - 28. Piccolo despota - 31. Fatte di metallo prezioso - 35. Capo coronato - 38. Un mobile basso - 39. Artropode marino - 41. Sono corrisposti a chi deposita un capitale - 42. La madre di Achille - 43. Non bisognoso di cure - 45. Sono fatte di anelli metallici - 46. Priva di accento - 47. Venuti al mondo - 49. Lo è la fibra tessile realizzata in laboratorio - 53. Lo scudo della testuggine - 55. Idrofilo in farmacia - 56. Misure per il gioielliere - 57. Il musicista francese del "Bolero" - 59. Poveri di sangue - 60. Straordinario.

VERTICALI: 1. Pieni di retorica - 2. In prov. di Torino - 3. Pronome... per lui - 4. Piante saponarie - 5. Usare di nuovo... il cervello - 6. Attrezzo tessile - 7. Una sigla di società - 8. Nasce dal Monviso - 9. Il nome di Verdone - 10. Parti di drammi - 11. Vecchia Thailandia - 12. Residenze... di ditte - 13. Un Ferrara del cinema - 14. Colpo di arma tagliente - 15. In quel tempo - 16. Raimondo che recitava - 19. Invitare a sbrigarci - 22. Insulsa - 24. Si apre tirandolo - 26. Ciliege... dialettali - 29. Rimanente - 30. Una pianta carnivora - 31. Preparato per la gara - 32. Singoli e compatti - 33. Verbo di mucche - 34. Abilmente schivata - 36. Lo effettua il discobolo - 37. Incontro di vocali - 40. Pietra per soprammobili - 44. Attira il pesce - 48. Si spiegano in barca - 50. Ente Nazionale Idrocarburi - 51. Qui... a Nizza - 52. Commissione d'Appello Federale - 53. Canonico (abbrev.) - 54. Dio dei pastori - 58. Sigla di Varese.

SOLUZIONI DEI GIOCHI A PAG. 46

GIOCHI TRATTI DAL MENSILE

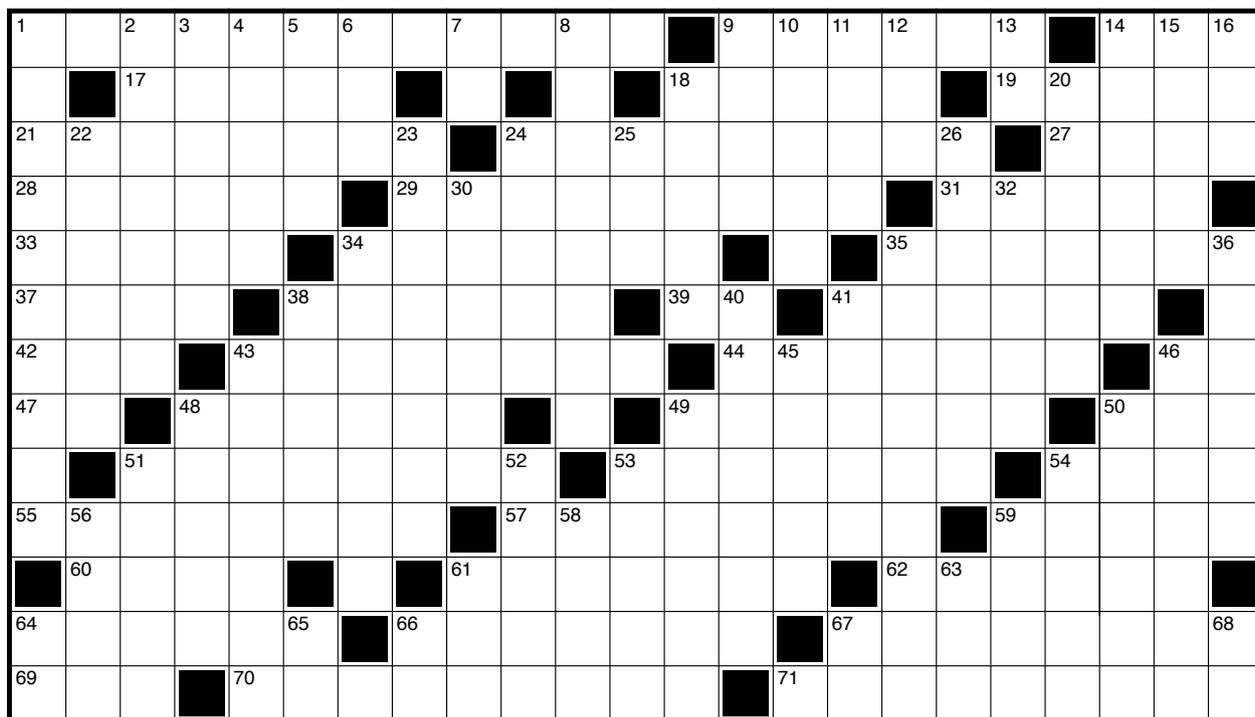


LA SEQUENZA

La vignetta è stata fotografata in quattro momenti successivi mentre il disegnatore la stava ultimando. Sapete dire qual è l'ordine esatto?

RELAX
ENIGMISTICO

CRUCIVERBA



ORIZZONTALI: 1. Città del Regno Unito - 9. Il padre di Ulisse - 14. Martedì sul datario - 17. Fiume anche di Lanzo - 18. Cesta che si utilizza per la pesca - 19. La Grandi della musica leggera - 21. Perduto per strada - 24. Movimento fondato da Baden-Powell - 27. Città dell'Etiopia - 28. Perspicace - 29. Città tedesca - 31. Il massiccio asiatico col Kungur Tagh - 33. Si sprigiona dalla caffettiera - 34. Raoul del liscio - 35. Si indossa sotto la giacca - 37. Alimento quotidiano - 38. Un'opera sferzante - 39. Iniz. di Pacinotti - 41. Ricco di cloruro di sodio - 42. Antico maestro di casa - 43. Ha basso peso molecolare - 44. Un complesso... psicologico - 46. Sigla di Caserta - 47. Le consonanti di Ines - 48. Una grande ricchezza - 49. La città del torrone - 50. Simbolo del decalitro - 51. Farmaco che calma il dolore - 53. Il suo simbolo è "P" - 54. Deserto freddo dell'Asia o-

riente - 55. Modificato in base alla situazione - 57. Località sul lago di Garda - 59. Maiale maschio - 60. Tela per sacchi - 61. Un atomo carico di elettricità - 62. La enuncia lo scienziato - 64. Una fibra tessile di origine vegetale - 66. Bruttissimo - 67. Gocciolare - 69. A favore di - 70. Fatto per contrastare l'azione dei velivoli nemici - 71. Volontario e istintivo.

VERTICALI: 1. Un mobile basso con coperchio - 2. Ha sei lati - 3. Lettiera nella stalla - 4. Donna di Ankara - 5. Il lago di Bufalo - 6. Topo... a Nizza - 7. Intelligence Quotient - 8. Rendere brillante il pavimento - 9. Congiunge due vertici - 10. Animale che raglia - 11. Pronome femminile - 12. Random Access Memory - 13. Pronome manzoniano - 14. Ha clienti pazienti - 15. Anfibi come le rane - 16. Donna colpevole - 18. Regione fra Egitto e Sudan - 20. Un gioco di car-

te - 22. Un Jean del vecchio cinema - 23. È annesso alla chiesa - 24. Rimanere - 25. Un po' "spinto" - 26. Biancastro e traslucido - 30. Isaac scrittore di fantascienza - 32. Le si dà del tu - 34. Piccola imbarcazione - 35. Una disfatta italiana - 36. Ha diretto "Il ladro di bambini" - 38. Persona... come un'altra - 40. Addirittura - 41. Neil commediografo - 43. Un Enrico della TV - 45. Narrò le avventure di Robinson - 46. Alzare la prua del velivolo - 48. Copertura di edificio - 49. Dotato di ogni comfort - 50. Il Gray di Wilde - 51. Ricco... come il pranzo - 52. Avere il coraggio - 53. Fu modello di Prassitele - 54. Cesta sulla schiena - 56. Fu un famoso sarto - 58. Percorso di legge - 59. Un'unità elettrica - 61. Verso di corvo - 63. Uno... a Norimberga - 64. Casella Postale - 65. Le prime di Enrica - 66. In fondo ai corridoi - 67. Un po' di sport - 68. Iniz. di Olmi.

SOLUZIONI DEI GIOCHI A PAG. 46

GIOCHI TRATTI DAL MENSILE





PANTERE GRIGIE

PIETRO ROMANO

DIFENDERE I NONNI ZITTENDO I NIPOTI? MAH...

Quando ho letto la notizia non nascondo che mi prudevano le mani. Ma poi, dopo averla approfondita, ho pensato che la realtà superava anche in questo caso la fantasia, come spesso mi sta capitando di recente. E che forse...

Ma ricapitoliamo.

Alla vigilia delle elezioni politiche in Germania, da Berlino è arrivata l'informazione, piuttosto scioccante, che la Commissione anti-discriminazione, dipendente dal ministero della Famiglia, aveva suggerito di non chiamare in pubblico i propri nonni con il loro appellativo, tanto più se accompagnato da un aggettivo vezzeggiativo quale "dolce", "caro/a" e così via.

D'impatto ho pensato che fosse una follia derivata dall'imperante 'politicamente corretto'. E in parte è vero. Una delle spiegazioni fornite al suggerimento (che potrebbe diventare anche imposizione, se ne sono viste di peggio) è che "l'affettuosità con cui ci si rivolge agli anziani nasconde una sorta di compassione", ha sottolineato il decano dei corrispondenti italiani in Germania, il vispissimo e informatissimo 85enne Roberto Giardina.

Il peggio, però, è che la scelta burocratico-politica è stata anche attribuita a una necessità degli anziani e di conseguenza, par di capire, donne e uomini dai capelli grigi dovrebbero essere grati a burocrati e politici berlinesi.

Sia pure in ritardo rispetto ad altri Paesi europei, la Germania ha scoperto il lavoro, in percentuale sempre più massiccia, di cittadine e cittadini anziani. La vita si allunga, le pensioni si vanno riducendo e l'inflazione intacca maggiormente i redditi meno consistenti. Così, per evitare eventuali discriminazioni rispetto a persone più giovani in corsa per lo stesso 'posto' di lavoro, la commissione, suppongo sostenuta dal ministero, comincia dagli appellativi che i nipotini regalano ai genitori dei loro genitori. Che potrebbero testimoniare l'anzianità. Una spiegazione alquanto cervellotica. La commissione rivela che nel 2023 (ancora non ci sono i dati del 2024) i casi di ricorso per discriminazione in base all'età sono aumentati del 70 per cento. Non me ne meraviglio. Da un lato, infatti, le anziane e gli anziani servono come (e forse più) del pane, pensiamo nelle attività artigiane o in quelle medico-sanitarie. Dall'altro sono visti come rapaci predatori che succhiano doppiamente il sangue ai più giovani: si prendono le pensioni (di solito pagate con decenni di contributi) e magari pure i posti di lavoro, ai quali spesso i più giovani non concorrono per scarse capacità o anche perché sono attività faticose, dagli orari scomodi. Certo è però che, se i "difensori" dei meno giovani sono i membri della Commissione anti-discriminazione, i possibili discriminati non possono vivere sonni tranquilli. Vietare ai loro nipotini di chiamarli nonni non mi pare sia il miglior passo d'avvio per tutelare gli anziani.



LE SEDI CNA PENSIONATI

Sedi Regionali		Indirizzo		Cap	Tel.	Sedi Provinciali		Indirizzo		Cap	Tel.
VAL D'AOSTA-Aosta		Corso Lancieri di Aosta 11/F		11020	0165-31587	L'Aquila	Via Camponeschi, 5 - Traversa Via Sallustio	67100	0862-1720041		
PIEMONTE-Torino		Via Andrea Doria 15		10123	011-5541811	Avezzano	Via Bruno Buozzi 31	67051	0863-414499		
LIGURIA-Genova		Via San Vincenzo 2 - 1° piano		16121	010-5959171	La Spezia	Via Padre Giuliani 6	19125	0187-598080		
LOMBARDIA-Milano		Via Marco D'Aviano, 2		20131	02-36512030	Latina	Viale P. L. Nervi 258/L	04100	0773-605994		
FRIULI V.G.-Udine		Via Verona 28 int. 1		33100	0432-616911	Lecce	Via Brunetti 8	73100	0832-256117		
VENETO-Marghera		Via della Pila 3/B-1		30175	041-921715	Livorno	Via Martin Luther King 15	57128	0586-267511		
EMILIA R.-Bologna		Via Rimini 7		40128	051-2133211	Lucca	Via Romana 615/P-Arancio	55100	0583-4301100		
TOSCANA-Firenze		Via Luigi Alamanni 23		50123	055-212121	Macerata	Via Zincone 20	62100	0733-27951		
MARCHE-Ancona		Via Sandro Totti 4		60124	071-286091	Mantova	Via L. Guerra 13	46100	0376-368742		
UMBRIA-Perugia		Via A. Morettini 7		06128	075-5009056	Matera	Via degli Aragonesi 26/A	75100	0835-387744		
LAZIO-Roma		Viale Guglielmo Massaia 31		00154	06-570151	Messina	Via Maddalena 108	98122	090-661848		
ABRUZZO-Pescara		Via Cetteo Ciglia 8		65128	085-4326919	Milano	Via Marco D'Aviano, 2	20131	02-26142543		
MOLISE-Campobasso		C.da Colle delle Api - Z.I.		86100	0874-482021	Modena	Viale Corassori 72	41124	059-7476771		
CAMPANIA-Napoli		Via G. Porzio 4-C. Dir. ISOLA G 8-13° p.		80143	081-7501065	Napoli	Corso Umberto I° 109 - 2° p.	80138	081-455165		
PUGLIA-Bari		Via Nicola Tridente 2/Bis		70125	080-5486931	Novara	Viale Dante Alighieri 37	28100	0321-399564		
BASILICATA-Potenza		Via Isca del Pioppo 144 - Pal. Pino		85100	0971-50148	Nuoro	Via Napoli 14	08045	0784-200264		
SICILIA-Palermo		Via Francesco Crispi 72		90133	091-582833	Tortoli-Ogliastra	Zona Industriale Baccasara	08048	0782-622913		
SARDEGNA-Cagliari		Viale Elmas 33		09123	070-273728	Oristano	Via Canalis 29	09170	0783-211188		
						Padova	Via Croce Rossa 56	35129	049-8062211		
						Palermo	Via Rosolino Pilo 20	90139	091-6110688		
						Parma	Via La Spezia 52/a	43100	0521-227211		
						Pavia	Viale Montegrappa 15	27100	0382-433111		
						Perugia	Via A. Morettini 7	06129	075-505911		
						Pesaro	Via Degli Abeti 90	61100	0721-4260		
						Pescara	Via Cetteo Ciglia, 8	65128	085-8430880		
						Piacenza	Via Coppelati, 10 (Loc. Le Mose)	29100	0523-572230		
						Pisa-Ghezzano	Via Carducci 39	56010	050-876111		
						Pistoia	Via Enrico Fermi 2	51100	0573-9211		
						Pordenone	Via Nuova di Corva 82	33170	0434-598141		
						Potenza	Via Isca del Pioppo 144/A	85100	0971-50148		
						Prato	Via Zarin 350/C	59100	0574-5784		
						Ragusa	Via Psaumida 38	97100	0932-686144		
						Ravenna	Viale Randi 90	48100	0544-298511		
						Reggio Calabria	Via Nicolò Da Reggio 7	89128	0965-22853		
						Reggio Emilia	Via Mameli 15/G	42123	0522-356488		
						Rieti	Piazza Cavour 54	02100	0746-251082		
						Rimini	P.le Leopoldo Tosi 4	47923	0541-760211		
						Roma	Viale Guglielmo Massaia 31	00154	06-570151		
						Civitavecchia	Via Togliatti 7	00053	0766-546882		
						Rovigo-Borsea	Via Alleati Combattenti d'Europa 9/D	45030	0425-21413		
						Salerno	Corso Vittorio Emanuele 75	84123	089-2583108		
						Sassari	Z.I. Predda Niedda Nord Str. 18 BIS	07100	079-262751		
						Olbia-Gallura	Via Vittorio Veneto 15	07026	0789-26910		
						Savona	Via Paleocapa 22/8	17100	019-801942		
						Siena	Via delle Arti, 8	53100	0577-260511		
						Siracusa	Via Carso 33	96100	0931-64299		
						Teramo	Via Francesco Franchi 25/B	64100	0861-23941		
						Terni	Via Lungonera Savoia 126	05100	0744-206711		
						Torino	Via Millio 26	10141	011-19672111		
						Trani-BAT	Via Piccinni 4	76125	0883-480171		
						Trapani	Via Venere 20	91100	0923-593221		
						Treviso	Viale della Repubblica 154	31100	0422-3155		
						Trieste	Via Barbariga 5/B	34123	040-3401438		
						Udine	Via Verona 28 int. 1	33100	0432-616911		
						Varese	Via Bonini 1	21110	0332-285289		
						Venezia-Marghera	Via della Pila 3/b-1	30175	041-925925		
						Verbania	Via San Bernardino 31/c	28922	0323-52385		
						Vercelli	Via Guicciardini 20	13100	0161-251687		
						Verona	Via Perlar 12	37100	045-4951425		
						Vibo Valentia	Via P.E. Murmura 56	89900	0963-592429		
						Vicenza	Via G. Zampieri 19	36100	0444-569900		
						Viterbo	Via I° Maggio 3	01100	0761-303312		
						Viterbo	Via I° Maggio 3	01100	0761-2291		

Sedi ESTERE

Germania Colonia - Burgmauer 18 - 50667 GERMANIA (EE) - Tel. 0049.221124761
Germania Mannheim - Augusta Anlage 10 - Tel. 0049.62216530968
Germania Solingen - Talstrasse 3 - 42697 GERMANIA (EE) - Tel. 0049.2123803240
Svizzera San Gallo - Unterer Graben 1 - 9000 SVIZZERA Tel. 0041.712237692
Francia Nizza - Rue Michel Ange 12 - 6100 FRANCIA Tel. 0033.981108543
Belgio Liegi - Chaussee Churchill 81 - 4420 BELGIO - Tel. 0032.42356700
Spagna Alicante - Plaza San Cristobal 2, Planta 1, Puerta 1 03002 Alicante (Spagna). Tel. 0034.865716972

Sedi ESTERE

Australia Sidney Wollongong Coolatai Cescent 1 - 2176 - AUSTRALIA - Tel. 0061.287860888
Australia Melbourne - Grantham ST 57 - 3055 AUSTRALIA - Tel. 0061.393879126
Canada Toronto - 654 Bloor ST. Mississauga - Canada - Tel. 0019.058503611
USA New York - Myrtle Avenue - Glendale 65-54 - 11385 STATI UNITI - Tel. 001.7183865212
Brasile San Paolo - Av. Sao Luiz 50 - 2 Andar CJ 21-A - Brasile - Tel. 0055.1132562455
Argentina Buenos Aires - Calle 45 Uff 5 B 1068 - 1900 ARGENTINA - Tel. 0054.2214588948

1000



PASSE PARTOUT