



Care lettrici, cari lettori,

N° 1* Novembre/Dicembre

dopo la positiva e apprezzata pubblicazione del precedente numero, diamo seguito con la redazione del bimensile che ci porta al completamento del 2021. Quest'anno ha segnato una lieve, lenta, leggera, ripresa: quanto meno abbiamo raccolto le energie e i sostegni per poter organizzare un nuovo anno 2022 che per la nostra associazione significa il compleanno, il 25° dalla sua fondazione.

Vogliamo segnalarvi che per poter affrontare i prossimi impegni su una strada ancora un po' "in salita" abbiamo bisogno del vostro attento sostegno e incitazione per dare sostanza alla nostra azione giornaliera.

Il programma del 2022 conferma i tradizionali impegni (TRASPORTI, ANIMAZIONE CASE DI RIPOSO, TURISMO SOCIALE, CLUB-GIOCHI E ATTIVITA' LUDICHE, FESTE DA BALLO, CONFERENZE, BIBLIOTECA, LETTURA E SCRITTURE, ATTIVITA' MOTORIE, CURA ALLA PERSONA, COMPAGNIA, CORALE ANTEAS, ATTIVITA' TUTORIALI, GITE SETTIMANALI IN MONTAGNA, ECC.), aggiungiamo un corso di ginnastica dolce, un corso per l'uso del computer-telefonico-tablet, un corso per nonni/e e nipoti per apprendere il gioco degli scacchi.

**PROPOSTE
IN
PROGRAMMA**

**ATTENZIONE IN 4°
PAGINA : AVVISO
CONVOCAZIONE
ASSEMBLEA**

**INTERVISTA AL DOTTOR
DALL'ASTA DAL TITOLO:
ANZIANI E PANDEMIA
In TERZA pagina**

PROSSIMI APPUNTAMENTI:

- **ESPOSIZIONE IN FIERA DEI NOSTRI SERVIZI
5-7 NOVEMBRE** fiera di Bolzano
- **FESTA DA BALLO 14 novembre e 05 dicembre**
- **PRESENTAZIONE NUOVO SITO ANTEAS AGAS**
- **Proiezioni di G. MAGI "Uno sguardo sul mondo"**
- **ASSEMBLEA ANNUALE 26 NOVEMBRE**
- **INCONTRO CON L'AUTORE prof. DOBRILLA,
presenta il suo ultimo libro: "IMPARARE DAGLI
ALTRI" 30 NOVEMBRE**
- **FESTA ANNUALE DI DICEMBRE**
- **INCONTRO CON NONNO EFISIO**
- **FESTA ULTIMO DELL'ANNO A MONTEGROTTO
TERME dal 27 dicembre al 3 GENNAIO**

PARTECIPAZIONE DEMOCRATICA DEI CITTADINI NELLE ORGANIZZAZIONI DI VOLONTARIATO.-

Viviamo in un tempo particolarmente difficile, segnato da pandemia, cambiamenti climatici improvvisi e disastrosi, esaurimento delle riserve di acqua dolce, impoverimento economico e intellettuale. Tutto questo crea ansia, divisioni di ogni tipo e preoccupazioni per il futuro. Il rischio è che le comunità si chiudano egoisticamente di fronte a queste paure. Chi opera nel volontariato e chi crede nella forza della partecipazione dei cittadini ai processi democratici, per un miglioramento delle condizioni di vita di tutti, sa -al contrario- che l'antidoto alle chiusure e agli egoismi è la partecipazione e l'impegno sociale.-

I volontari mettono a disposizione il proprio tempo e le proprie capacità per gli altri e per le comunità di appartenenza. Essi operano in modo libero e gratuito e diventano testimonianza di attenzione verso il prossimo, contrastando le logiche dell'individualismo.

I volontari praticano la solidarietà e hanno una funzione culturale, ponendosi come coscienza critica e sono portatori di valori di pace, di tolleranza e di aiuto al prossimo. Quasi sempre i volontari operano all'interno di organizzazioni, le quali si ispirano ai principi della partecipazione democratica (gli organi direttivi sono eletti, ad esempio, dall'assemblea degli iscritti) e l'ANTEAS-AGAS è una di queste.-



La nostra Associazione collabora con le istituzioni locali e nazionali e promuove una serie di servizi verso i più deboli, favorendo anche relazioni tra generazioni diverse. Con il nostro impegno partecipiamo alla programmazione delle politiche sociali a favore delle anziane/i. Un esempio in tal senso è costituito dal lavoro svolto con le organizzazioni sindacali dei pensionati e le altre associazioni di volontariato per la formazione di una proposta di legge provinciale sull'invecchiamento attivo. In essa sono contenute misure e incentivi per il miglioramento delle condizioni di vita della popolazione più anziana in provincia di Bolzano.-

Sulle diverse attività promosse Vi invitiamo a leggere il volantino allegato al presente giornalino.-

Inoltre, con le nostre iniziative -in questo periodo pesante e difficile anche per il Covid- vogliamo comunicare il desiderio che stare insieme fa bene a tutti. Infatti, viviamo in un tempo in cui la solitudine non voluta è il vero malessere dell'anziano e i volontari dell'ANTEAS-AGAS sono importanti "antenne sociali" nel territorio al servizio della comunità. -



L'invito dunque che facciamo è di contribuire a rafforzare la comunità in cui viviamo per un futuro migliore per tutti. Partecipiamo insieme a questo impegno anche con l'obiettivo di creare le condizioni per un Paese meno disuguale, più accogliente e inclusivo.

L'ANTEAS-AGAS crede che ciò sia possibile anche sviluppando e migliorando la convivenza tra generazioni diverse.- **Ti invitiamo a partecipare con noi a questo progetto.-**

Pino Morciano

TERZA Pagina

Quattro chiacchiere con il dottore Dall'asta Ugo, medico di medicina generale specializzato in psichiatria.

Come hanno vissuto le persone ed in particolare gli anziani le diverse fasi della pandemia ancora in corso?



-L'uomo è un animale sociale ed ha bisogno di un costante contatto con i suoi simili.

L'isolamento sociale, prima conseguenza della pandemia, ha prodotto i danni maggiori, più attenuati nel primo lockdown perchè vissuto come di breve durata, ma più marcato nel secondo perchè il perdurare delle restrizioni e dell'isolamento ha cambiato il modo di vivere delle persone. Già il non potersi abbracciare o stringersi la mano è fonte di ansia e stress, così come il cambiamento della routine quotidiana che è un meccanismo rassicurante per ogni persona.

L'anziano ha vissuto tutto questo in modo più difficoltoso perchè già immerso in un maggior isolamento sociale (non c'è più il lavoro, si vive meno fuori casa), è spesso affetto da patologie croniche, tendenzialmente è più fragile, intendendo la fragilità come la ridotta capacità di rispondere in modo adeguato ad un evento stressante.

La pandemia che stiamo affrontando porta a conseguenze psicologiche negative?

-Sicuramente: c'è la paura del contagio per se stessi e per i propri cari, c'è la paura del futuro, la preoccupazione economica per chi ha perso il lavoro o lo può perdere, c'è il senso di colpa per chi ha avuto un lutto in famiglia, c'è soprattutto l'isolamento sociale vissuto con senso di frustrazione e privazione inaccettabile della propria libertà. Tutto questo si traduce in una tensione continua senza possibilità di sfogo e quindi un senso di impotenza e rabbia repressa. Per molti tutto questo è sotto soglia, cioè non dà luogo ad alcuna sintomatologia, ma per altri è produttrice di sintomatologia fisica e psichica.

Come si caratterizzano questi sintomi?

-Con modalità differenti in ogni singola persona perchè legate alla personalità del singolo, alle sue modalità reattive ed al suo equilibrio psicofisico. Si va da uno stato di frustrazione ad una perdita di fiducia verso il prossimo, dalla comparsa di insonnia ad uno stato di ansia continua, da somatizzazioni varie ad uno stato depressivo e a sintomi da disturbo post traumatico da stress. In alcuni compaiono comportamenti antisociali come ignorare volutamente le indicazioni di sicurezza degli organi sanitari.

A quali segnali è importante porre attenzione?

-Insonnia, perdita di appetito o bulimia, cambiamenti dell'umore, comparsa di sintomi fisici nuovi o peggioramento di sintomi già preesistenti, facile irritabilità, scontroosità.

Cosa può fare chi vive una situazione di difficoltà o disagio?

-Fondamentale è chiedere aiuto se i cambiamenti psicofisici sono importanti e disturbanti. In ogni caso occorre seguire le indicazioni fornite dalle istituzioni sanitarie, ridurre il "bombardamento" di informazioni sul contagio, investire in nuovi interessi (lettura, attività fisica), mantenere vivi i rapporti interpersonali sfruttando anche le tecnologie adatte (videochiamate, messaggi), avere un atteggiamento positivo verso il mondo.

Ci sono professionisti che possono offrire aiuto?

-Primo interlocutore è il medico curante e su eventuale suo consiglio lo psicologo per sintomatologia psicologica disturbante la quotidianità o lo psichiatra quando può essere necessario un aiuto farmacologico.

Quali sfide ha portato agli anziani questa pandemia?

-Come per tutti il dover riorganizzare la propria vita, cercando soprattutto di mantenere o anche rinforzare i rapporti interpersonali con le figure importanti di riferimento (parenti, amici, associazioni).

Come stanno in generale oggi gli anziani?

-Gli anziani sono componenti della società e come nelle altre componenti (bambini, adolescenti, adulti in attività lavorativa) si è evidenziato un peggioramento dell'equilibrio psicofisico, con una maggiore incidenza in loro di un peggioramento delle patologie preesistenti e con una riduzione delle aspettative di vita.

Un sincero ringraziamento al dottor Dall'asta Ugo per il suo prezioso contributo!

La redazione



ASSEMBLEA ANNUALE SOCI ANTEAS-AGAS

Cara Socia /Caro Socio

Un altro anno sta per passare, speriamo continui l'andamento positivo della lotta al covid19. Noi del direttivo e volontari impegnati quotidianamente teniamo "duro" pensando che quanto prima torniamo alla "normalità" e speriamo di incontrarTi in occasione dell'assemblea annuale che abbiamo fissato.

A questo proposito ti invitiamo

Invitiamo

A partecipare all'ASSEMBLEA Generale Ordinaria fissata per il 26 novembre 2021 alle ore 7.30 in prima convocazione e **alle ore 15,00** in seconda convocazione, presso la sala polifunzionale di via del Ronco a Bolzano, per discutere e decidere insieme sui seguenti punti all'ordine del giorno:

- Informazioni e Relazione del presidente
- Informazioni sul bilancio di esercizio 2021
- Programma attività 2022
- VARIE

Data l'importanza degli argomenti in programma ti raccomandiamo di non far mancare la tua preziosa partecipazione.

p. Il consiglio Esecutivo Anteas-Agas ODV
Il Presidente A.G. Morciano

Bolzano, 02 NOVEMBRE 2021

Al termine dell'incontro seguirà un piccolo aperitivo



DELEGA

Il sottoscritto/a _____ socio 2021

Impossibilitato/a a partecipare all' ASSEMBLEA DEL 26/11/2021,

DELEGA

Il signor/la signora _____ a rappresentarlo,
così come previsto dall'articolo n. 8 dello Statuto, capoverso n. 6 e 7

BOLZANO, _____

firma Il Socio
