

Care lettrici, cari lettori,

Eccoci ancora come di consueto con un altro numero di giornalino che riporta notizie della nostra associazione. Mentre si registra un sensibile allentamento della "morsa" covid, da più di un paio di settimane un'altra minaccia l'umanità: la guerra. Mentre per la prima, quella del covid si sono trovate alcune contromisure, per il conflitto scoppiato in Ucraina, molte migliaia di persone muoiono giornalmente e non è escluso che qualche "pazzo" possa peggiorare le "cose" già tanto dolorose e tristi.

Ma dicevamo che volevamo darvi notizie Anteas, a questo proposito chiediamo la vostra attenzione per **l'avviso-assemblea annuale** che trovate all'interno, vi facciamo notare **il programma turistico definitivo in 4° pagina** e in occasione della Pasqua vi proponiamo nella stessa pagina, una ricetta elaborata dalla nostra socia G. Weber che ci delizia con "le frittelle" di ricotta all'arancia. In 2° pagina una riflessione del nostro presidente Pino Morciano su i " ...luoghi di vita dell'anziano...", in 3°

pagina ospitiamo i "consigli" della dottoressa Marino, che ci parla di igiene delle mani e prodotti indicati.

Su **questa** pagina sono illustrate le iniziative dei mesi marzo e aprile, **contiamo nella vostra partecipazione** per rendere più incisiva e preziosa la nostra presenza nella nostra società.

Infine vi informiamo che è **iniziata la raccolta presso la nostra sede di via san Quirino, di prodotti per l'igiene personale** di bimbe/i e adulti/e destinata ai nostri "fratelli" che scappano dalla guerra. La raccolta sarà consegnata ai distretti socio sanitari comunali. Una ulteriore informazione riguarda la collaborazione con l'assessorato competente per "Rete DigiBz a supporto dei cittadini per l'accesso ai servizi online sia privati sia pubblici". Stiamo organizzando con il "KOLBE" consultorio, informazione e assistenza sugli strascichi negativi della pandemia.

Ultima notizia per ricordare l'iniziativa ASSB BSB emergenza anziani (conferenza stampa).

La redazione

EMERGENZA UCRAINA... RACCOGLIAMO:

prodotti per igiene personale:
shampoo, dentifricio,
sapone, salviette,
materassini, cuscini...

KOLBE
CONSULTORIO FAMILIARE
FAMILIENBERATUNGSSTELLE

ASSB-BSB EMERGENZA ANZIANI

PROPOSTE IN
PROGRAMMA:
in sintesi marzo-aprile

MARZO 2022:

- Giornata della donna 08 presso la sala di via Dolomiti
- FESTE DA BALLO SALA POLIFUNZ. 13, 20 e 27 MARZO

APRILE 2022

- ASSEMBLEA ANNUALE SOCI 13 APRILE (vedi avviso qui allegato)
- TEATRO COMUNALE DI GRIES PROIEZIONE:
"ISRAELE LA TERRA SANTA" di Magi G. 21 APRILE
- FESTA DA BALLO SALA POLIFUNZIONALE 13, 20 e 27
- PASQUA A RICCIONE 16-20 APRILE

**Hai rinnovato la tessera?
Ti aspettiamo in sede!**

Rete DigiBz a supporto dei cittadini per l'accesso ai servizi online sia privati sia pubblici

ALCUNE RIFLESSIONI SUI LUOGHI DI VITA DELL'ANZIANO OGGI TRA CASE DI RIPOSO E ALLOGGI PROTETTI.-

Circa due anni fa, esattamente nel periodo natalizio di fine 2019, quindi prima dell'epidemia da Covid19, ho avuto il piacere di accompagnare i volontari della corale Anteas-Agas in alcune Case di riposo. Uno degli obiettivi della nostra Associazione di volontariato è, infatti, quello di allietare gli anziani ivi ospitati con canti popolari, soprattutto in occasione delle festività più sentite come il Natale. E' viva ancora in me l'emozione di quei momenti. Gli anziani con gli occhi lucidi denunciavano la nostalgia per i tempi andati, magari ricordando i periodi più belli di tanti anni prima vissuti con i propri cari, soprattutto il coniuge e i figli e i nipoti. Chiedevano il bis di alcune canzoni e, italiani e tedeschi, in una sala affollata, erano accomunati dalla identica condizione di non essere più autonomi come un tempo. Ho visto quei volti, intuito le loro storie e le loro sofferenze. Fra questi anziani ho rivisto persone che conoscevo, per fortuna ancora in buona salute e in buone condizioni economiche e con figli ben sistemati e residenti qui a Bolzano. Ho salutato e scambiato qualche chiacchiera con uno di loro. Il mio conoscente, quasi a giustificare la sua presenza in quel luogo, mi ha detto che non voleva essere di peso ai figli. Ho pensato al fallimento di una società che consente alle persone anziane -in condizioni ancora di buona salute- di finire gli ultimi anni di vita in una RSA o in una Casa di riposo pubblica o convenzionata o, per i più abbienti, nelle costose Case di riposo private. Mi son detto, questo modo di pensare è sbagliato.

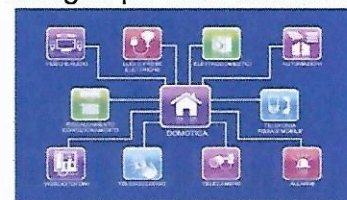
E' vero che l'invecchiamento demografico è un fenomeno globale e che l'Italia è tra i Paesi con la popolazione più anziana al mondo (Bolzano su una popolazione di 108.000 abitanti ha circa 26.000 persone ultra65^A, cioè circa il 24% degli abitanti), ma la soluzione di ricoverare gli anziani soli e parzialmente autosufficienti nelle Case di riposo deve essere l'ultima strada da percorrere. Serve trovare altre soluzioni più umane e attente alle esigenze dei nostri nonni. Bisogna programmare e progettare, ad esempio, abitazioni intelligenti per gli anziani che escludano barriere architettoniche e con soluzioni tecniche adeguate per il loro benessere abitativo (domotica). Insomma appartamenti protetti a misura di anziano.-

L'impegno dei volontari è apprezzabile quando offrono vicinanza agli anziani residenti nelle Case di riposo. Con il loro conforto, infatti, aiutano a superare le solitudini involontarie e così il calore donato dalla corale Anteas-Agas o di altre associazioni con le melodie e i canti del proprio repertorio riscaldano il cuore di queste persone fragili e così avanti con gli anni. In questo senso sono stati anche varati progetti dalla nostra Associazione di volontariato, come ad esempio il progetto "VOL.A.RE" (acronimo di



Volontariato Anziani e Rete di Eccellenza) che hanno come obiettivo appunto la vicinanza ai nostri anziani con la presenza della corale nelle Case di riposo, l'ascolto dei racconti delle esperienze vissute dagli anziani, la presenza di giovani per migliorare l'utilizzo del PC, del tablet, dei cellulari e altro ancora.-

Ma accanto a questo, e forse prima ancora, bisogna insistere sulle relazioni degli anziani nel tessuto familiare di appartenenza e nel contesto del quartiere in cui abitano. **L'invecchiamento attivo passa da questa necessità di privilegiare la permanenza dell'anziano nella propria abitazione nel nucleo familiare di origine e nel proprio quartiere, la dove questo è possibile .-**Bisogna pensare anche in alternativa a creare alloggi "intelligenti" attrezzati adeguatamente (sensori che segnalano fumo, cadute, ecc. e ogni altra soluzione tecnica utile).-



esempio di abitazione con tecnologia intelligente

Su queste politiche attente alle esigenze dell'anziano, il Comune di Bolzano -attraverso l'assessorato alle politiche sociali- sta facendo molto per offrire agli anziani una elevata qualità di vita, facendo sì che possano vivere in autonomia, in alloggi sicuri e con protezioni aggiuntive (vedere a questo riguardo il lavoro di ricerca n° 2/2020 del Comune di Bolzano).-

Si deve far questo consapevoli che gli anziani, se ancora attivi, sono una risorsa del Paese e che con il loro tempo e le loro esperienze sono una importante integrazione allo stato sociale.-

Quindi va bene da un lato avere Case di riposo con standard di qualità più elevati, a Bolzano come in ogni paese della Provincia, e con il supporto di vicinanza anche del mondo del volontariato, ma anche pensare a dare la possibilità all'anziano di rimanere il più a lungo possibile nella propria casa in tutta sicurezza.-

Non va trascurato inoltre che gli anziani con il loro bagaglio di esperienze e di saggezza sono i depositari di valori quali la memoria, le tradizioni, la legalità e la democrazia e per i giovani sono un faro che orienta verso ciò che è bene e giusto.-

In entrambi i casi (Case di riposo o abitazione protetta propria) gli interventi sociali devono considerare che questi non sono **luoghi di transito ma luoghi di vita dell'anziano, luoghi dove continuare a sviluppare relazioni sociali, dare e ricevere fiducia e per le Istituzioni un modo concreto di attuare politiche di invecchiamento attivo in una società sempre più anziana e con meno giovani.-**

Quattro chiacchiere con la Dottoressa Pasqualina MARINO medico di medicina generale specializzata Fisiatra.



1. Igiene delle mani: quanto è importante e perché?

Importantissima in quanto le mani sono il principale veicolo delle infezioni.

2. Quanto influisce la corretta igiene delle mani durante una pandemia e in generale nella limitazione della diffusione delle malattie?

L'influenza è immensa le mani sporche comportano infezioni di ogni genere: batteriche, virali, micotiche che si diffondono rapidamente.

3. quali sono le principali tecniche di igiene delle mani?

È sufficiente lavarsi le mani con acqua e sapone. Prodotti igienizzanti con alcol: efficaci solo se supera il 60%. Ne esistono di due tipi: presidi medico-chirurgici e cosmetici. I primi riportano il quantitativo di alcol, i cosmetici no. È importante conoscere questo dato poiché i prodotti disinfettanti a base di alcol sono efficaci solo se ne contengono almeno il 60%. L'Oms (organizzazione mondiale della sanità) consiglia per questi prodotti una percentuale dell'80% e precisa che la formula gel ha meno efficacia disinfettante. Ricordate che in ogni caso i gel non puliscono mani sporche.



Oltre ai gel, sul mercato si trovano altri prodotti igienizzanti: i saponi antibatterici sono efficaci più del reale bisogno e alla lunga possono rendere i batteri resistenti; i disinfettanti contengono cloro: puliscono, ma non uccidono i virus; le salviettine impregnate funzionano meno di un accurato lavaggio con acqua e sapone e hanno un impatto ambientale peggiore.

4. Come si lavano o igienizzano correttamente le mani? Con quale frequenza è bene occuparsene?

Acqua e sapone: la migliore soluzione. Lavarsi le mani con acqua e sapone è sufficiente per difendersi dalla nuova influenza. Bastano alcuni accorgimenti: lavarle più spesso (va bene anche con acqua fredda); per un tempo compreso fra i 15 e i 30 secondi; usare sapone liquido al posto della saponetta; stare attenti a dove e come le asciugiamo, da prediligere quelle piccole in modo tale da lavarle e cambiarle più spesso.

5. Cosa si può utilizzare e come ci si deve comportare se non si ha la possibilità di lavare le mani con l'acqua?

Qualora non si abbia la possibilità di usare l'acqua la cosa migliore è usare i disinfettanti con le caratteristiche suddette.

6. Asciugarsi bene le mani ha la stessa importanza del lavarle?

Sì, in quanto se si lascia l'ambiente bagnato e/o umido si colonizzano i germi.

7. Quali caratteristiche devono avere i prodotti che si scelgono per l'igiene delle mani?

Non è facile districarsi nel mercato dei prodotti per l'igiene delle mani, proprio perché ogni prodotto ha caratteristiche proprie e deve essere utilizzato solo in determinate condizioni. In generale è preferibile scegliere un prodotto in soluzione, cioè liquido, perché creme e polveri possono occludere i pori della pelle; meglio una soluzione acquosa che alcolica, perché quest'ultima può seccare e irritare la cute. Va però detto che le soluzioni alcoliche si contaminano meno di quelle acquose e quindi, una volta aperto il flacone, mantengono più a lungo le loro caratteristiche originarie.



LE NOSTRE GITE E I NOSTRI SOGGIORNI 2022



GITE DI 1/2 GIORNI

19 FEBB. - FRANCIACORTA	VIAGGIO PULLMAN	RINVIATA
06/07 MAGGIO	VIAGGIO PULLMAN	TIRANO TRENINO BERNINA
25 febbraio CARNEVALE	VIAGGIO PULLMAN	LAGUNA VENEZIA
21/22 MAGGIO	VIAGGIO PULLMAN	FERRARA GEMELLAGGIO CORO



SOGGIORNI MARINI

PERIODO	HOTEL	LOCALITA'
DAL 11/06 AL 25/06	HOTEL SOLMAR	CATTOLICA
DAL 25/06 AL 09/07	HOTEL CARDUCCI	CESENATICO
DAL 24/07 AL 07/08	HOTEL CARDUCCI	CESENATICO
DAL 28/08 AL 11/09	HOTEL BELVEDERE	MISANO ADRIATICO



SOGGIORNI TERMALI RELAX (7 Notti)

DAL 13/03 AL 20 /03	HOTEL MARCO POLO	MONTEGROTTO TERME
DAL 08/05 AL 15 /05	HOTEL MARCO POLO	MONTEGROTTO TERME
DAL 09 /10 AL 16/10	HOTEL MARCO POLO	MONTEGROTTO TERME



SOGGIORNI TERMALI (14 Notti)

DAL 25/09 AL 09/10	HOTEL MARCO POLO	MONTEGROTTO TERME
--------------------	------------------	-------------------



SPECIALE PASQUA

DAL 16/04 AL 20/04	HOTEL LA RESIDENZA	RICCIONE
--------------------	--------------------	----------

SPECIALE CAPODANNO

27/12/22-3/01/2023	HOTEL MARCO POLO	MONTEGROTTO TERME
--------------------	------------------	-------------------



FRITTELLE DI RICOTTA ALL'ARANCIA

- 250 gr. di ricotta (meglio se di pecora)
- 30 gr. di zucchero semolato
- 2 uova 1 baccello di vaniglia
- 65 gr. di farina 00
- 1 arancia non trattata
- Zucchero a velo
- 100 gr. di marmellata di arancia
- Olio per friggere

PREPARAZIONE:

Trasferisci la ricotta nel colino, appoggialo su una ciotola e metti in frigo per 2-3 ore, in modo che la ricotta perda i liquidi in eccesso. Incidi la vaniglia in lunghezza e preleva i semini con la lama di un coltello e metti in una ciotola. Aggiungi la ricotta e lavora bene il tutto con una frusta.

Ora amalgama alla ricotta la farina setacciata, poco alla volta, lo zucchero semolato, le uova e la scorza grattugiata dell'arancia e riponi in frigo per 3 ore. Diluisci la marmellata con 4-5 cucchiaini dell'arancia che nel frattempo avrai spremuto e scalda leggermente.

Scalda abbondante olio e aiutandoti con due cucchiaini immergi piccoli pezzi di pastella di ricotta un po' alla volta fin quando sono dorate. Sgocciola le frittelle su carta assorbente, lasciale intiepidire, spolverizza con zucchero a velo e servi con la salsa all'arancia preparata. (G.Weber)



ASSEMBLEA ANNUALE 2022 SOCI ANTEAS-AGAS ODV e APS

Cara Socia /Caro Socio

Ci incontriamo nuovamente dopo l'assemblea dello scorso novembre (29/11/21) che grazie alla vostra partecipazione in sala e con le deleghe abbiamo raggiunto una ottima partecipazione nonostante le difficoltà del covid19. Noi del direttivo e volontari siamo impegnati quotidianamente per poter far fronte agli impegni che i nostri assistiti ci chiedono. Speriamo allora di incontrarti in occasione della assemblea che teniamo in aprile e la tua presenza è doppiamente importante sia per gli adempimenti che riguardano il bilancio consuntivo 2021 sia per la scelta e l'elezione dei delegati che parteciperanno in sede nazionale il 2 e 3 maggio a Riccione all'appuntamento per l'elezione della dirigenza Nazionale.

Per questo ti

Invitiamo

A partecipare all'ASSEMBLEA Generale Ordinaria fissata per il 13 aprile 2022 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 del presidente;
- Illustrazione del bilancio consuntivo 2021 di APS e ODV e sua approvazione;
- Conferma e approvazione bilancio di previsione 2022;
- Info e procedure per l'elezione dei delegati all'assemblea nazionale del 2/3 maggio e intervento del presidente Nazionale ANTEAS Loris Cavalletti;
- 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

p. Il consiglio Esecutivo Anteas Agas APS
La Presidente M. Giovanazzi



Bolzano, marzo 2022

Al termine dell'incontro seguirà un piccolo aperitivo



DELEGA

Il sottoscritto/a _____ socio 2021/22

Impossibilitata/o a partecipare all' ASSEMBLEA dei Soci del 13/04/2022,

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
