

ODV organizzazione di volontariato APS associazione promozione sociale

Via San Quirino, 34/A 39100 Bolzano

Sito: www.anteas-agasbolzano.it

Tel. 0471/283161 - C.F.: 94060340216/94146120210 * E-mail: antea.bz@virgilio.it * Pec: anteas-agasbz@pec.it

Ciclostilato in proprio

N° 9 – MAGGIO/GIUGNO 2023

Care lettrici, cari lettori,

Questo numero che precede le ferie estive (il giornalino non esce nei mesi di luglio-agosto) contiene un po' di resoconto di cose fatte e qualche proposta per la seconda metà dell'anno per "convincervi e stimolarvi a criticare le nostre proposte". Vi informiamo che nel frattempo dove alcuni di voi erano già presenti abbiamo svolto l'assemblea annuale. All'interno troverete una dettagliata informazione.

Vogliamo informarvi inoltre della novità contenuta nel presente giornalino che consiste in una simpatica striscia redatta dal nostro giovanissimo volontario speciale Zaccaria Delai che decanta le gesta del "Vecio Tarampa". Striscia che sarà presente nei nostri giornalini ogni qualvolta il nostro giovane vignettista ha qualcosa da proporci. Gradiremo su questa iniziativa avere un vostro riscontro, telefonando in redazione (al 0471 283 161).

All'interno troverete interessanti notizie sui fortunati progressi dei nostri due circoli: fotografico e scacchi che si trovano normalmente ogni 2 venerdì nel mese e vedono la partecipazione di nonni e nipoti. Il ringraziamento va rispettivamente ad Andrea Falcomatà per fotografia ed a Robert Belfiore per gli scacchi i quali riescono a trasmettere un notevole entusiasmo.

Se pur non possiamo dire con altrettante entusiastiche parole circa le iniziative dei soggiorni marini, informiamo che il programma va avanti con qualche difficoltà dovute principalmente a una complessiva scarsa adesione causa di cosa non lo sappiamo ed è per questo che ancora una volta vi invitiamo ad informarci sulle eventuali iniziative non presenti nel nostro programma, ma che noi ben volentieri siamo disposti ad accogliere.

La redazione aiutata dalla nostra collaboratrice Weber Gabriella (che cura la pagina culinaria) ha individuato un interessante libretto redatto a cura di ASSB (Azienda Servizi Sociali di Bolzano) nel quale sono contenute una serie di ricette appositamente redatte per l'alimentazione anziana. Per questa occasione abbiamo scelto con Gabriella un primo e un secondo che speriamo lo riteniate un menu di ottimo gusto. Anche qui vi preghiamo di farci sapere qualcosa.



In programma nei prossimi due mesi:

**SPORTELLO DELL'INFERMIERE OGNI LUNEDÌ
GIOCO A BURRACO OGNI LUNEDÌ E GIOVEDÌ
14.30-17.30**

CONFERENZE NEI MERCOLEDÌ POMERIGGIO:

10.05 – conferenza sindacale

24.05 – conferenza sulle truffe

31.05 – multi religiosità (da confermare)

Con questo numero ospitiamo i lavori di Zaccaria Dellai con il suo fumetto "Vecio Tarampa".



ASSEMBLEA ANNUALE: la redazione intervista i presidenti

Si esamina l'interessante relazione morale che il presidente Venturelli ha fatto in occasione dell'assemblea dei soci tenuta il 28 aprile presso la Sala Polifunzionale di Via del Ronco.

Redazione: Presidente Walter, dopo i ringraziamenti d'obbligo notiamo che hai richiamato la tua attenzione su un'importante iniziativa: la premiazione dei due volontari giovanissimi Josè e Zaccaria messi notevolmente in evidenza per la loro attenzione nei confronti degli anziani.

Presidente Walter: Si Josè e Zaccaria due giovani talenti che danno lustro alla nostra attività di volontariato sociale quotidiano. Appuntamento importante allietato dalla Corale Anteas

che si è esibita durante tutto il pomeriggio, diretta dal suo Maestro Lo Bianco Michele con alcuni brani del suo repertorio.

Ho inoltre ricordato ai partecipanti che quest'anno è il 26° anno dalla nostra Fondazione e che ripartiamo molto motivati dopo lo shock della pandemia che ha creato vari problemi e in particolare, come per le altre associazioni, un calo nel numero dei soci, iscrizioni che alla data, risultano dare dati incoraggianti, raggiungendo la quota di 432 iscritti.

Redazione: Quale altre informazioni hai dato ai soci presenti in assemblea?

Presidente Walter: Oltre alle già note e collaudate attività, quest'anno il nostro impegno prioritario è quello di sperimentare il confronto tra anziani, nonni, generazioni dell'esperienza e giovani, nipotini, generazioni dell'energia, al fine di creare uno spazio, un'opportunità tra queste due generazioni, per favorire il contatto gli uni con gli altri, nella condivisione delle esperienze, superando le barriere a volte esistenti fra le generazioni.

L'acronimo della nostra Associazione ANTEAS è : "ASSOCIAZIONE NAZIONALE TUTTE LE ETA' ATTIVE PER LA SOLIDARIETA'" ed è con questo spirito che abbiamo voluto la costituzione il pomeriggio del 29 marzo scorso alla presenza delle Autorità Comunali, di due circoli, quello "Fotografico" dedicato ad un giovane fotografo scomparso prematuramente Daniele Delaiti e quello del "Gioco degli scacchi" "Nonni Nipoti" e dei rispettivi corsi di formazione tenuti da persone qualificate, dove tutti possono partecipare liberamente e sono particolarmente rivolti all'incontro tra le generazioni, per creare un ponte fra le generazioni e si può quindi parlare di educazione intergenerazionale, fatta di scambi, relazioni e condivisione di dialoghi, esperienze, consigli, suggerimenti e questo produce certamente dei benefici tra le due età a confronto. Inoltre ho segnalato loro la bella esperienza con la grafologa Margherita Zerbi (classe 1928) e il nostro volontario Josè Bruni - un ragazzo di sedici anni studente del terzo anno delle superiori. L'incontro favorito dalla collaborazione del dott. Negri Alessandro



della ASSB di Bolzano. Di questo martedì 11 aprile la giornalista Cagnacci Ilaria ne ha parlato nel quotidiano "Alto Adige" di Bolzano.

Ho parlato anche dell'altro ragazzo giovane volontario Zaccaria Delai appena undicenne al quale è giunto dal Presidente della Repubblica Italiana Sergio Mattarella, l'Attestato d'Onore di Alfieri della Repubblica, premio guadagnato per l'attenzione che Zaccaria ha nei confronti delle persone anziane.

Redazione: Presidente Walter, ci sono altre iniziative che riguardano il rapporto nonni-nipoti nella modalità intergenerazionale?

Presidente Walter: Si proprio il 12 aprile ultimo scorso presso la Scuola primaria Alessandro Manzoni di Bolzano si è tenuto il primo incontro tra gli scolari della 4 E ed alcuni anziani della RSA di Villa Europa. L'iniziativa "LA BIBLIOTECA DEI SORRISI" è stata promossa dalla nostra Associazione in collaborazione con l'Associazione "Camillo Show" del sig. Luciano Macchia un capace e sensibile videomaker, con lo scopo di avvicinare i giovani scolari (chiamati per l'occasione nipotini) e gli Anziani (chiamati nonni) di questa struttura della Città di Bolzano.

Gli studenti hanno letto a loro una bella storia "L'Albero Generoso" pieni di teneri pensieri e dolci poesie, esibendosi alla fine, con un canto popolare napoletano "O sole mio". Mi auguro che questo rappresenti l'inizio di un percorso, in quanto a breve i nonni ospiteranno i nipotini presso la loro residenza e sono certo che anche loro avranno delle simpatiche sorprese per i ragazzi.

Redazione: Presidente Walter, belle storie queste, ma raccontaci come hai chiuso la tua comunicazione

Presidente Walter: Ho messo in evidenza le varie attività che la nostra associazione svolge durante l'anno ed ho sottolineato la nostra altra importante attività che è rappresentata dal nostro Servizio di Trasporto Sociale che effettuiamo in collaborazione con le Associazioni Auser e Ada ed insieme costituiamo la ATS (Associazione Temporanea di Scopo) favorita dal 2020 dal Comune di Bolzano, servizio molto apprezzato dai nostri utenti.

Ho chiuso la mia relazione ringraziando tutti i volontari: autisti, personale in sede, i componenti della Corale e tutti coloro che concorrono a rendere i servizi molto apprezzati dai nostri soci e simpatizzanti.

Ho ricordato loro che il valore del dono non è paragonabile a nessun regalo ricevuto. Donare significa offrire qualcosa che esprime il nostro amore incondizionato verso qualcuno, verso il prossimo. Non è un atto dovuto, bensì totalmente spontaneo, disinteressato e inaspettato, perché non è una scadenza riportata nella nostra agenda.



A completamento delle informazioni sull'assemblea la redazione ha sentito l'ex presidente Pino Morciano per l'incarico assegnato sull'attività svolta nell'ultimo anno della sua legislatura

Redazione: Pino Morciano, nella tua comunicazione fai riferimento all'esperienza dei quattro anni della tua legislatura, poi tracciare sinteticamente le fasi salienti dell'attività?



Pino Morciano: Ho scritto un testo ed ho dato l'incombenza di leggerlo al vice-presidente uscente Roberto Lescio che ringrazio per averlo fatto. Ho scritto che il bilancio può considerarsi positivo, anche se si poteva fare di più. Purtroppo la pandemia causata dal Covid19 ha condizionato le nostre attività, così come è avvenuto in tutte le realtà associative, soprattutto negli anni 2020 e 2021. Siamo comunque andati avanti, rilanciando sul territorio la nostra associazione, sempre guardando alle necessità degli anziani più deboli e praticando il valore della solidarietà che è alla base del nostro Statuto, senza dimenticare il rapporto con i giovani.

Tra le fasi salienti oltre al Covid la costituzione di ATS per il trasporto sociale, l'adesione al progetto Ri-Nutri con il prof. Lucchin.

Altri impegni hanno riguardato il progetto VOLARE (acronimo di volontariato e rete di eccellenza) con la vicinanza agli anziani, in particolare quelli ospitati nella RSA Villa Europa di Bolzano. In



questa struttura si è esibito più volte il coro Anteas-Agas, che ringrazio vivamente, e abbiamo promosso un concerto con soprano, tenore e pianista. Questi sono stati momenti commoventi e lieti abilmente ripresi dal videomaker Luciano Macchia, nostro collaboratore e volontario, sempre attento e sensibile. Altre attività con gli anziani di Villa Europa sono state le gite a Merano per partecipare a una mostra fotografica e a Ponte Adige. Altre belle iniziative nel 2022 sono state la mostra fotografica del 27 settembre con la nota fotografa Francesca Witzmann e con Andrea

Falcomatà per le foto sotto acqua e poi ancora il 16 ottobre il gemellaggio con l'Anteas di Verona, il cui coro ha cantato in una chiesa di Bolzano, con

successivo momento di convivialità in un locale di Caldaro.

Redazione: L'Anteas si è distinta in modo particolare anche per altre iniziative nel mondo del volontariato. Ce ne puoi parlare?

Pino Morciano: Non posso trascurare l'impegno dell'Anteas-Agas all'interno della Rete Anziani. Lodevole è il lavoro che sta facendo il portavoce della Rete, il nostro socio e membro del direttivo Franco Casale, che ringrazio. Con pazienza e competenza Casale stimola le varie associazioni per un concreto apporto all'interno di questo organismo che può svolgere un importante ruolo verso il Comune nell'interesse degli anziani. Infine ricordo che il 1/10/2022 è stata organizzata la Festa cittadina della Solidarietà da parte dell'Anteas-Agas per conto del Comune, gestita molto bene dal segretario Falcomatà e che ha avuto un buon successo. La Festa ha visto la partecipazione di pubblico, del sindaco Caramaschi e dell'assessore Andriollo e di tutte le realtà associative. Concludo con un ringraziamento sincero a tutti i volontari, agli amici



del precedente direttivo e ai nuovi arrivati nell'attuale direttivo (ricordo Giulio Clamer, Pietro Borgo, Gabriella Baggio e Walter Venturelli), tutti impegnati nell'associazione in modo ammirevole. Un particolare ringraziamento al segretario Falcomatà, al mio vicepresidente della passata gestione **Roberto Lescio** e alla volontaria storica nonché presidente dell'APS Marisa Giovanazzi – ho apprezzato il suo lodevole coordinamento con le volontarie del front-office. Un sincero ringraziamento a Walter Venturelli, che ha accettato, anche su mia insistenza, l'incarico di nuovo presidente ODV, sono sicuro che farà molto bene: è persona seria, preparata e sensibile sui temi del volontariato. Grazie Walter!

Sono convinto che lo spirito con cui i nuovi responsabili lavoreranno sarà identico: assolvere gli impegni solo per il piacere di fare qualcosa di utile per la società e per la nostra comunità. La spinta per fare questo ci viene dai volti degli anziani che hanno ancora il desiderio di vivere e di amare e ai quali dobbiamo tanto.

Un abbraccio ancora e un grazie va a tutti/e i/le volontari/e.

A questo numero hanno collaborato in redazione: Bruno Falcomatà, Walter Venturelli, Pino Morciano, Franco Casale, Beata Gagracz, Gabriella Weber

Malanni di stagione, come prevenirli (...sbirciando qua e là sul sito web)

<https://familycarebadanti.it/cambio-di-stagione-come-proteggere-gli-anziani/>
<https://residenzasanfrancesco.it/blog/primavera-come-affrontare-il-cambio-stagione-per-gli-anziani/>

Oramai la primavera è arrivata, le temperature tendono ad aumentare, le giornate si allungano e la natura si risveglia. Sebbene la primavera sia una stagione attesa e desiderata da quasi tutte le persone, capita a molti durante il passaggio tra inverno e primavera di trovarsi a dover affrontare sbalzi di umore, sonnolenza e stanchezza persistente.

Nonostante questi cambiamenti influenzino anche i giovani, un'attenzione particolare deve essere rivolta agli anziani, che già normalmente si scontrano con stanchezza e malumori dovuti al passare degli anni e che in questo periodo dell'anno possono vedere aumentare alcuni fastidi come il dolore ad ossa e articolazioni.

Il clima inoltre in primavera è ancora piuttosto variabile e caratterizzato da sbalzi di temperatura durante il giorno che favoriscono un calo delle difese immunitarie, capogiri, colpi d'aria, tosse e mal di gola.

La variazione delle ore di luce e della temperatura, produce infatti, effetti importanti sia sul corpo sia sull'umore degli anziani che possono avere necessità di dormire di più poiché si ritrovano a dover fare i conti con un maggiore affaticamento ma anche con disturbi come depressione e ansia.

Adottare **piccoli accorgimenti** che possano aiutare a fronteggiare il cambio di stagione può essere utile.

Vediamone alcuni:

- confrontarsi con il medico di famiglia, per stabilire la necessità di supportare la dieta con integratori;
- scegliere un'alimentazione il più possibile equilibrata;
- fare regolarmente passeggiate all'aria aperta;
- controllare che l'abbigliamento sia adeguato alle temperature;
- monitorare il riposo, per limitare il rischio di affaticamento.



ALIMENTAZIONE SANA E REGOLARE

Mangiare in modo sano, naturale e variegato è fondamentale per garantire un corretto apporto di vitamine e sali minerali. Ecco alcune linee guida da seguire nella gestione della alimentazione:

- non far mancare la giusta quantità giornaliera di frutta e verdura, fonte di vitamine, fibre e sostanze antiossidanti, utili per il sistema cardiovascolare;
- frazionare i pasti durante l'arco della giornata e renderli più leggeri, in modo da assicurare un buon apporto energetico durante tutta la giornata;
- favorire il consumo di legumi e cereali integrali per ovviare alla carenza di ferro a cui gli anziani sono spesso soggetti;
- prestare attenzione **all'idratazione** (segue)



Zaccaria Dellai autore del fumetto "il Vecio Tarampa"

1) IL VECIO TARAMPA PARTECIPA ALLA ALLA RIUNIONE DEI SOCI DI ANTEAS.



2) IL VECIO TARAMPA CONOSCE LA FAMOSA GRAFOLOGA MARGHERITA ZERBI.



Alimentazione ma anche attività fisica sono due componenti da non sottovalutare per il benessere delle persone anziane.

Dal punto di vista dell'attività fisica con l'inizio della primavera si possono sfruttare le giornate più calde e più lunghe per muoversi all'aria aperta. Potete accompagnare i vostri cari per una passeggiata al parco e approfittare se hanno dei nipoti per farli giocare insieme nella natura. Gli amanti delle piante si possono anche dedicare all'attività di giardinaggio, anche sui propri balconi, giardini o terrazzi. La primavera è infatti il periodo in cui fioriscono molte varietà, tra cui i ciliegi, i tulipani, le magnolie e il glicine.

- A questo proposito vi ricordiamo di stare attenti a prendere il sole in modo sicuro. È consigliato **evitare l'eccessiva esposizione ai raggi UV**, utilizzare creme solari ad alta protezione e occhiali, cappelli o altri indumenti di protezione.

- Oltre a questo vi consigliamo di prestare **attenzione agli sbalzi di temperatura** e utilizzare un abbigliamento adeguato. Il cambio stagione per gli anziani può

infatti comportare un abbassamento delle difese immunitarie, per cui possono essere maggiormente sensibili alle temperature e maggiormente esposti a influenze e malesseri stagionali.

Parlando dell'attività fisica vi ricordiamo che a partire da settembre saranno aperte le iscrizioni ai nostri corsi acquagym. Inoltre molto probabilmente visto un notevole successo partirà di nuovo il corso di ballo guidato da Laura Giovanazzi.

Se volete avere più informazioni sulla salute e come prevenire i malanni vi invitiamo ogni lunedì mattina presso la nostra sede dove è sempre presente il nostro infermiere Alessandro Altadonna che potrà darvi le risposte e consigli utili su tutte le vostre domande che riguardano la salute. Prenotatevi prima chiamando il 0471 283 161.

L'angolo del filosofo naif

Secondo il filosofo francese Frédéric Gros, *"l'atto del camminare immerge in una forma attiva di meditazione che sollecita la partecipazione di tutti i sensi, si cammina per nessun motivo, per il piacere di gustare il tempo che passa, per scoprire luoghi e volti sconosciuti. O anche, semplicemente, per rispondere al richiamo della strada. Camminare è un modo tranquillo per reinventare il tempo e lo spazio. Prevede una lieta umiltà davanti al mondo."*

Personalmente condivido questa riflessione, non stiamo parlando di passeggiate quotidiane per essere in forma, che pratichiamo su consiglio del medico, per attenuare i fattori di rischio cardiovascolari, la pressione sanguigna

e il colesterolo, bruciare calorie, ma è qualcosa di più profondo : mettersi in cammino è una scelta di vita, è piacevole, migliora il tono dell'umore, fa bene alla psiche, libera la mente ; camminare soli nella Natura si diventa poeti, si apprezza il silenzio e in quel silenzio si riesce a trovare la giusta concentrazione per diventare anche noi dei filosofi. Camminando soli, sembra un paradosso, si porta ad avere una maggiore apertura verso gli altri, si cerca il dialogo con le persone che incontri, si chiedono lungo il cammino informazioni agli sconosciuti o semplicemente si ricambia un saluto sincero. Non parlo di lunghe camminate, dove sicuramente le emozioni sono molto più intense, la fatica fisica molto più dura, ma di "semplici"



camminate su sentieri in particolare quelli di montagna, delle nostre magnifiche montagne, sentieri che percorri più volte ma che ogni volta lasciano scoprire qualcosa di differente che ti fanno apprezzare la Vita e sentire più vicino alla Natura, dove riesci a cogliere il suo odore selvatico o quello dell'erba appena tagliata dall'uomo, del muschio, della rugiada mattutina, il profumo del verde e i raggi del sole che a fatica si fanno strada fra le foglie danzanti nella fresca aria del mattino e gli alberi spettinati dal vento :

ad ogni passo la vita si allunga, è come se la terra si aprisse dinanzi a te e anche se fai fatica questa viene ripagata dalla Bellezza che ti viene incontro creando una magica atmosfera, senti il gusto della felicità del muoversi lentamente in questo mondo.

Essere soli in città è cosa molto diversa, si soffre la solitudine, ci si chiude in se stessi, si ha paura del diverso, quando invece cammini solitario, i sentieri si aprono alla speranza, il rumore dei tuoi passi ti fa compagnia, tutto ciò che trovi lungo il cammino ti è amico, impari il rispetto verso le cose semplici e vere della vita.

E hai tanto tempo per pensare, per riflettere sulla tua vita o sulla vita che ti circonda, innamorarti delle piccole sorprese naturali che si fanno ammirare dinanzi a te, ascoltare le loro voci, senza chiederti nulla in cambio se non aver

cura della loro Bellezza !

Anche su cammini differenti, riesci sempre a trovare una faccia sorridente, forse più stanca di te, bagnata dal sudore, ma sempre sorridente, pronta ad aiutarti se sei in difficoltà ; camminare per me è un gesto intimo, sei tu con i tuoi pensieri, i passi ti svuotano il cervello e riesci a dimenticare le ansie, le sofferenze, le insicurezze, i timori : nel silenzio rassicurante percepisci l'odore antico della terra che provoca sensazioni ed emozioni indimenticabili.

Sicuramente camminare è una fonte di ispirazione e ricerca della Bellezza, se fossi un bravo fotografo cercherei di catturare gli aspetti e gli angoli più misteriosi che ogni "cosa" racconta, dove la Natura si rivela Maestra dei colori e delle note.

Il camminare rappresenta te stesso, spesso i sentieri non ti offrono delle alternative facili, le salite non ti permettono di superare d'un balzo le difficoltà e le fatiche della vita, ma il camminare ti insegna ad avere la fiducia e il coraggio di guardare in faccia i luoghi e le persone che hai davanti !

"Il camminare non è uno sport !"

Walter Venturelli

"FIDARSI È BENE ... MA NON DI TUTTI!!!"

ANTEAS è parte attiva della campagna di prevenzione per il contrasto delle truffe agli anziani.

Primo appuntamento informativo il 24 maggio 2023 alle ore 15:30

Le truffe a danno di persone anziane e più vulnerabili sono purtroppo in costante crescita e assumono forme sempre nuove e variegate. A tal proposito, nel 2021 la Città di Bolzano con l'Assessorato alle Politiche Sociali ha avviato il progetto "Fidarsi è bene ... ma non di tutti!!!". Obiettivo primario? Diffondere abitudini di vita cautelative, in cui l'anziano impara a riconoscere il pericolo e a non cadere nel raggio.

Il progetto finanziato dal Ministero dell'interno, ideato dall'ufficio Famiglia, Donna, Gioventù e

promozione sociale del Comune, insieme a Commissariato del Governo per la Provincia di Bolzano, Polizia Municipale e Azienda Servizi Sociali, prevede un piano di azioni con interventi specifici di informazione nei vari luoghi di incontro e aggregazione degli anziani, stand informativi presso i mercati rionali e/o nelle piazze, 5 serate informative nei quartieri della città con l'intervento di operatori della Questura e dell'Assessore alle Politiche Sociali. Inoltre, nel mese di ottobre in occasione della Festa dei Nonni, è previsto un evento conclusivo.

ANTEAS ha un ruolo attivo di primo ordine in questa fase di sviluppo del progetto.

Contribuiamo all'organizzazione di serate, incontri, conferenze e seminari mirati con l'ausilio di esperti del settore. **Il primo appuntamento è fissato per**

mercoledì 24 maggio 2023 alle 15:30 presso la Sede ANTEAS di Via San Quirino 34/A.



ANTEAS AGAS
Associazione Nazionale Tutte le Età
Attive per la Solidarietà

24 maggio 2023 ore 15.30
PRESSO LA SEDE di VIA SAN QUIRINO 34/A

Anteas organizza
in collaborazione
con Polizia Municipale e ASSB

UNA CONFERENZA SU:

TRUFFE AGLI ANZIANI
"FIDARSI È BENE ...
MA NON DI TUTTI!!!"

Negli ultimi tempi le truffe a danno di persone anziane stanno assumendo caratteristiche molto diversificate, in quanto possono avvenire in molteplici contesti e con modalità variegate, spesso coinvolgendo attori abili e preparati. Per questa ragione è importante sensibilizzare questo delicato tema, per saper riconoscere le situazioni più a rischio e imparare alcuni trucchi per smascherare ogni tipologia di tentativo.

INGRESSO LIBERO

Info e prenotazioni 0471/283161

gestire situazioni di truffe. Obiettivo primario rimane sempre comunque quello di fornire informazioni e consapevolezza per poter riconoscere eventuali situazioni pericolose. Abbiamo infatti riscontrato che spesso gli anziani provano un certo timore a rivolgersi alla Polizia e preferiscono parlare prima con qualcuno con cui quotidianamente hanno un rapporto di fiducia come ad esempio i volontari delle associazioni di appartenenza presente nel proprio quartiere.

Intendiamo organizzare con la Rete Anziani corsi di formazione per volontari finalizzati alla formazione di persone in grado di dare risposte immediate ai numerosi soci che si trovano ad affrontare

situazioni di paura e panico nel gestire situazioni di truffe. Obiettivo primario rimane sempre comunque quello di fornire informazioni e consapevolezza per poter riconoscere eventuali situazioni pericolose. Abbiamo infatti riscontrato che spesso gli anziani provano un certo timore a rivolgersi alla Polizia e preferiscono parlare prima con qualcuno con cui quotidianamente hanno un rapporto di fiducia come ad esempio i volontari delle associazioni di appartenenza presente nel proprio quartiere.

ANTEAS intende inoltre instaurare un rapporto sempre più diretto con le istituzioni. Si desidera incentivare il potenziamento della videosorveglianza come strumento deterrente.



È inoltre sempre attivo un numero di telefono dedicato agli anziani **0471 1626266**. Non è un numero di

emergenza, ma è utile per informazioni, dubbi, richieste di supporto e sostegno sociale. Fuori dagli orari d'ufficio è possibile lasciare un messaggio alla segreteria telefonica.

Sottolineiamo che in tutti i casi di segnalazione di situazioni sospette, viene sempre rispettato l'anonimato da parte delle forze dell'ordine.

Numeri Utili: 112 Forze dell'Ordine - 0471/997788 Polizia Municipale

Mail per segnalazioni

emergenza.anziani@aziendasociale.bz.it

Maggiore materiale informativo e le date delle serate informative nei quartieri sono disponibili a questo link:

<https://opencity.comune.bolzano.it/News/News/Fidarsi-e-bene-ma-non-di-tutti>

Notizie sull'attività turistica



Il giorno 6 maggio siamo andati a fare una gita a Chioggia. Chioggia è un vero gioiellino e seppure le cose da vedere si contano sulle dita di una mano, motivo per cui è possibile vederla in un giorno, non possiamo che ritenerla comunque una delle città più belle e caratteristiche del Veneto, diciamo assolutamente da vedere, anche solo per la cucina eccezionale a base dei prodotti del mare, che rendono il tutto ancora più gradevole.

Visto il grande numero dei partecipanti (eravamo in 43) stiamo pensando di rifare questa gita nuovamente a settembre/ottobre. Contattateci se siete interessati (0471 282 161)!!!



Vorremo ricordarvi che abbiamo ancora le camere disponibili per i seguenti soggiorni:

- Jesolo Hotel Christian (dal 24.06 al 08.07) – solo camere doppie disponibili. Affrettatevi!! È ultimo momento per prenotare!!!
- Riccione Hotel Pierre (dal 26.08 al 09.09)
- Montegrotto Hotel Marco Polo (dal 24.09 al 08.10)
- Montegrotto Hotel Marco Polo (dal 08.10 al 15.10)



Quest'anno purtroppo siamo stati costretti a cancellare un paio delle nostre proposte dell'inizio dell'anno vista la poca partecipazione. Per procedere con le gite, tour e soggiorni dobbiamo raggiungere almeno 20 partecipanti. Il prossimo anno vorremo accontentare ancora di più le vostre esigenze che riguardano il turismo per cui vi chiediamo di farci sapere le vostre preferenze e noi organizzeremo tutto.

PAGINA CULINARIA tratta da “Gli anni d’oro a tavola” di Mirco Ambrosini - Marvi Pizzini redatto da ASSB

ALIMENTAZIONE PER ANZIANI

A cura di Gabriella Weber che consiglia...

Crespelle al radicchio rosso e taleggio



Ingredienti (per 1 persona):

- Radicchio rosso trevigiano 35g
- Latte 25g
- Uovo intero 1/2
- Taleggio 20g
- Farina 15g
- Parmigiano reggiano 10g

Preparate le crespelle impastando in successione latte, farina e alla fine quando il composto è liscio e cremoso, aggiungete le uova. Scaldare una padella antiaderente dove poi verserete la pastella, in modo da creare delle crespelle sottilissime (la padella di tanto in tanto va unta con pochissimo olio d'oliva). Tagliate finemente il radicchio e insaporitelo con sale, pepe e un filo di olio d'oliva. Disponetelo nel centro delle crespelle con il taleggio e formaggio grana. Richiudete le crespelle a fagottino, spennellatele con olio d'oliva e infine cospargetele con il formaggio grana grattugiato. A questo punto infornate le crespelle a cuocerle a temperatura moderata (a 180° per 15 minuti circa)

Involentino di platessa alle patate



Ingredienti (per 1 persona):

- Platessa 100g
- Patate 50g
- Vino bianco 10cl
- Prezzemolo 3g
- Aglio 3g
- Olio d'oliva 3g
- Brodo di pesce q.b.
- Broccoli 30g

Pelate le patate, mettele in un pentolino con l'acqua salata e procedete con la cottura, quindi scolatele e fatele raffreddare. Togliete la pelle ai filetti di platessa e adagiateli su una placca da forno unta con olio d'oliva. Tagliate le patate ormai fredde, a fettine sottili e andate a riporle all'interno del filetto di platessa, insieme al prezzemolo, all'aglio, al sale e al pepe. Arrotolate il filetto, dandogli la forma di un involtino, bagnatelo con il vino bianco, il brodo di pesce e irroratelo con olio d'oliva, quindi infornatelo a 170° per 15 minuti circa. Terminata la cottura, adagiate il pesce sul piatto di portata con un contorno di broccoli al vapore, conditi con olio, succo di limone, aglio e prezzemolo.