



Marzo 2020
numero 1

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

LA SOLITUDINE AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

Ha colpito soprattutto gli anziani. Soprattutto all'inizio della pandemia, quando tutti i mass media, con atteggiamento cinico e amorale cercavano, fra l'altro, di rassicurare gran parte dell'opinione pubblica, sostenendo che la malattia era rischiosa, ma solo per i vecchi. Un'affermazione che ha ben presto suscitato non poche polemiche, in quanto equiparava l'anziano o il vecchio a uno scarto inutile di cui liberarsi. Poi la pandemia stessa che ha iniziato ad aggredire anche strati più giovani della popolazione ha cambiato le carte in tavola e nessuno si è sentito più al sicuro. Quando poi sono iniziate le drastiche misure di contenimento del movimento delle persone sul territorio, il problema della solitudine si è abbattuto non solo sugli anziani ma anche sui numerosi *single* che vivono nella nostra regione. Molte le iniziative nate sui social per contrastarla ma non solo. Persino sui pianerottoli o nei condomini sono nati nuovi spazi di socialità. Ma il vero dramma della solitudine l'hanno purtroppo vissuto i malati delle terapie intensive, totalmente isolati, senza il conforto di familiari, amici e parenti. A questa tragedia si aggiunge poi la solitudine degli anziani sani ma obbligati a rimanere a casa, senza poter ricevere alcuna visita da figli e nipoti. La giornata è lunga e la solitudine contagiosa...come un virus. L'aveva ben inteso Piero Massa con il suo **MANIFESTO CONTRO LA SOLITUDINE** che vorremmo rilanciare con tutta la sua carica di positività e di innovazione.

Alba Lizzambri, Segretaria Organizzativa
UIL PENSIONATI LIGURIA

IN UN LIBRO LE "SCHEGGE" DI VITA DI PIERO

Una pubblicazione promossa dalla UIL Pensionati Liguria

Piero diceva sempre: 'Mi piacerebbe mettere nero su bianco alcuni episodi della mia vita, il sindacato mi ha dato tanto e così la vita stessa. Mi piacerebbe scrivere un libro dal titolo SCHEGGE. Lui il libro non lo ha mai scritto perché preferiva parlare, passare del tempo utile con i suoi compagni di strada, con i suoi collaboratori e con i suoi affetti. Così la **Uil Pensionati della Liguria** ha avuto l'idea di dedicare una pubblicazione al suo segretario, volato via troppo presto, ma lasciando alla Uil una grande eredità umana e sindacale. '**Piero Massa: un uomo, un sindacalista**' è il titolo della pubblicazione che raccoglie pensieri, episodi, schegge- appunto- di donne e uomini che con lui hanno fatto un tratto di strada. In Piero l'uomo e il sindacalista vivono indissolubilmente nei nostri cuori e in queste pagine che abbiamo voluto dedicargli, non per sollecitare un sentimento di nostalgia ma per ricordare una persona che, nella giusta direzione, ha sempre guardato al futuro con generosità, perspicacia e ottimismo.

Giada Campus





Marzo 2020
numero 1

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

TRA GIOVANI E VECCHI UN VERO DIALOGO

2

Oggi a che età si diventa anziani? E a che età si diventa vecchi? Abbiamo imparato che oggi ci sono le nuove definizioni e i nuovi limiti, per cui da 64 a 74 si è "giovani anziani" (simpatico ossimoro a dire il vero), da 75 a 84 si è anziani, da 85 a 99 grandi vecchi, e poi (beato chi ci arriva, auspicando in buona salute) centenari.

E così è stato spazzato il vecchio concetto di entrata nella vecchiaia a 65 anni (per fortuna) che si faceva risalire a Otto von Bismarck: ma all'epoca a 65 anni ci arrivavano in pochi, e il cancelliere già allora pare si preoccupasse delle pensioni. E questa definizione ha retto per circa due secoli: d'altronde si andava in pensione prima e se pensiamo a come vestivano e a cosa facevano le nostre nonne i nostri nonni rispetto a come ci si comporta oggi, a parità di età..., la differenza è veramente enorme!

Oggi si diventa padri a 50 anni, madri a 45, ecc. ecc.; e senza sconfinare nel ridicolo abusando di minigonne, jeans strappati o look da ragazzino, ci si può vestire più o meno allo stesso modo dai 30 ai 70 anni: sneakers, maglioni, felpe, blue jeans.; si va in palestra, si fa sport, si viaggia allo stesso modo.

Ma esiste ancora chi, a fronte della tragedia del Coronavirus che sta sconvolgendo le vite di tutti, si permette di dire che "sono morti dei vecchi" distruggendo il valore della vita umana, che sempre e comunque va tutelata e apprezzata minuto per minuto.

E poi diciamolo chiaramente: quale migliore viatico per i nostri giovani dell'augurare loro di poter invecchiare?

Dovremmo utilizzare questa pausa forzata per riflettere sugli schemi obsoleti che la nostra società reitera con disprezzo nei confronti delle persone più *agées* - a partire da quello "giovani contro vecchi" - strumentalmente usati ad esempio in ambito previdenziale e sanitario.

Facciamo un po' di chiarezza e cerchiamo di ragionare con la nostra testa e di sfuggire alle frasi fatte, agli slogan vuoti e a tutto quel ciarpame che, ripetuto fino al parossismo, rischia di diventare per verità assoluta, tipo i vecchi che rubano il futuro ai giovani, o i giovani che non sanno lavorare come una volta o *cavolate* simili.

Mandare in pensione i cosiddetti "vecchi" non significa togliere la futura pensione ai giovani, curare un anziano non deve significare farlo a scapito dei giovani.

Sono solo malsani tentativi per fomentare divisioni e distogliere dai veri problemi e dalle loro complessità e – soprattutto - per distogliere l'attenzione dalle reali responsabilità. Problemi complessi non possono essere affrontati con semplici slogan, ma valutati nella loro complessità, con riflessioni approfondite che oggi sembrano non essere più di moda e molte più sfumature che non siamo più abituati a cercare e valorizzare .

Certe affermazioni superficiali e grossolane sono un aspetto delle valutazioni esclusivamente consumistiche della vita: servono sempre forze fresche per lavorare, l'esperienza non è più un valore, chi non lavora ancora (i giovani disoccupati) o non lavora più (i pensionati) non ha più valore. E



Marzo 2020
numero 1

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

3

OLTRE GLI STEREOTIPI E I LUOGHI COMUNI

se questo è il pensiero dominante, diventa difficile costruire una seria collaborazione e un reciproco apprezzamento fra le varie fasce d'età. O meglio, un vecchio ricco ha "valore" un vecchio povero, no.

Eppure quanto i giovani hanno bisogno dei vecchi e quanto i vecchi hanno bisogno dei vecchi, e non parliamo di necessità materiali (l'aiuto economico dei genitori ai figli, i nonni che assistono i nipoti ecc., i figli che assistono i genitori sempre più longevi e acciaccati) ma dell'importanza di un continuo scambio di notizie, informazioni, esperienze, energie, e quanto dobbiamo, possiamo imparare gli uni dagli altri.

Utilizziamo questi "arresti domiciliari" a cui tutti siamo costretti dalla pandemia del Coronavirus per riscoprire valori diversi: i rapporti di vicinato, la solidarietà verso gli anziani e i più deboli, ma anche e soprattutto il dialogo (si parla benissimo anche a un metro di distanza, oltre che attraverso tutti gli strumenti che la tecnologia ci offre).

Ecco: il dialogo.

Dobbiamo ricominciare a comunicare per capire l'altro, magari imparando ad ascoltarci per arricchirci nello scambio reciproco.

E allora parliamo un po' del dialogo fra "giovani" e "vecchi", o meglio fra generazioni diverse, dove diverso vuol dire solo avere vissuto in altre fasi storiche, avere imparato cose differenti, avere più vita vissuta o più vita da vivere, essere posizionati più in su o più in giù su questo nastro che è il tempo che scorre inesorabile per tutti.

Istruzioni per l'uso: i più giovani si armino di un po' più di pazienza, e non dicano "che noia" dopo la

prima frase che ascoltano, i meno giovani non dicano "ai miei tempi", con le labbra piegate all'ingiù.

E' interessante capire che cosa è accaduto ieri e ci ha portato all'oggi. Magari ascoltando un po' di storia vissuta.

E' interessante imparare a usare internet, andare sui social, utilizzare whatsapp, e le videochiamate, magari facendoselo spiegare dai nipoti.

SOLO COL DIALOGO SI PUO'

**SUPERARE LA "FALSA" GUERRA FRA I VECCHI E
I GIOVANI FOMENTATA DA CHI PARLA SOLO PER
SLOGAN E FA SOLO DEMAGOGIA**

Se gli anziani soffrono di solitudine, i giovani soffrono dell'incertezza del crescere: parlarne insieme aiuta entrambi, perché nessuno ha mai la ricetta perfetta per affrontare la vita, ma insieme si sta tutti meglio, più vicini con il cuore anche se con la necessaria distanza fisica che il momento richiede. Che ne dite, ci vogliamo provare?

Maria Teresa Ruzza





Marzo 2020
numero 1

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

MA QUANTO CONTA UN ANZIANO ?

Gli accadimenti inaspettati, anche i più tristi, anche i più drammatici, recano con sé indicazioni per il futuro che è opportuno non trascurare. Nel nostro paese, e in tutta Europa, cresceva da anni e si affermava con forza il "modello" stereotipato dell'anziano sano, che balla, che gioca a tennis e non più a bocce, che esegue arditi esercizi in palestra, che sostiene economicamente e senza eccessivi sacrifici figli e nipoti. Gli accadimenti connessi all'infezione devastante che ha colpito tanto l'intero Globo quanto la nostra piccola Liguria dimostrano con chiarezza che purtroppo non sempre è così. La "storia" ci racconta del grande Goethe che, a 64 anni, cavalcava sei ore al giorno e dell'altrettanto grande Tolstoj che, a 67 anni, imparò ad andare in bicicletta. La "cronaca" ci informa che oggi, purtroppo, l'Italia ha 3,4 posti- letto ogni 1.000 abitanti; per cui l'anziano fragile, che vede espandersi un'imprevista epidemia arrivata dalla lontana Cina, si può "salvare" grazie essenzialmente a due fattori: la propria autodeterminazione ("io resto a casa") e l'abnegazione del personale sanitario tutto, che non si è risparmiato e non si risparmia. Confida inoltre, giustamente, su competenza e professionalità degli esperti dei Centri di ricerca internazionali sulle malattie infettive e sui vaccini... Purtroppo qualcun altro aderisce, con insensatezza ed ottusità, alle teorizzazioni demografiche ottocentesche (peraltro fraintese) di Francis Galton e della sua eugenetica (selezione dei migliori) e di Charles Darwin con (sopravvivono in natura) sempre i migliori e muoiono sempre i più fragili, le sue famose ricerche sull'evoluzione della specie. Nel marzo 2020 in Gran Bretagna Boris Johnson e Sir Patrick Vallance, suo illustre consigliere scientifico, hanno teorizzato (poi ricredendosi) l'immunità di gregge. L'esatto contrario di quanto indicato nel famoso "Giuramento di Ippocrate": il medico opererà sempre utilizzando tutte le sue conoscenze per la guarigione del malato. In Italia, apprendiamo su web che una delle tante bellissime influencer, certa Soleil Sorge, posta su Instagram (poi ricredendosi anch'essa): "Non è la peste. Muoiono solo gli ottantenni. Non andate in panico. C'è troppo allarmismo!". Già, perdono la vita gli ottantenni...

Quanto "contano" i/le settantenni in pensione? Quanto "contano" gli/le ottantenni tremanti e con comorbilità? Le vittime anziane, purtroppo, spesso, non "fanno notizia"... Serpeggia addirittura in alcuni stolti l'idea di matrice nazi-totalitaria che la vita debba essere "valutata" in base all'età anagrafica o al vigore fisico individuale. Teorie aberranti che – come noto - in passato hanno spianato la strada ai campi di sterminio. Il così detto "distanziamento sociale" (per giovani e anziani) è oggi la sola ancora di salvezza – ne siamo tutti certi; ma, paradossalmente, "i beni relazionali, tanto derisi dagli economisti e dai politici in tempi ordinari, sono essenziali come e più delle merci" - a segnalarlo è proprio un acuto ed attento economista, il prof. Luigino Bruni ("Avvenire", 11/3/2020). Verranno tempi migliori ("andrà tutto bene"). Tutti noi pensionati ci auguriamo che al "distanziamento sociale" seguirà, in tempi migliori appunto, un coinvolgente "ri-avvicinamento sociale", fatto di più rispetto per la salute dei tanti anziani, di più "relazioni" costruttive giovani/anziani, di più posti letto negli ospedali, di più medici e infermieri, di più scienziati... e meno influencer. "Siamo tutti collegati, viventi con viventi – ha commentato recentemente lo scrittore Ferdinando Camon – e ci sentiamo in pericolo se qualcuno comincia ad escludere qualcun altro, perché è malato, perché è scemo, perché è povero... o perché è vecchio". Verranno tempi migliori. Meglio: bisognerà lavorare assieme per costruire realmente tempi migliori.

Massimo Bramante





Marzo 2020
numero 1

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

IL RACCONTO

Da un annetto circa era diventata nonna. Di una magnifica nipotina, vispa e scatenata come lo era stata sua figlia, da piccola. Quella figlia che tanto aveva studiato e tanto si era impegnata per diventare professoressa di matematica, ora era stata costretta a mettersi in aspettativa per seguire la bambina. Una scelta che non le pesava affatto ma che, alla lunga, avrebbe rischiato di condizionare pesantemente la sua vita professionale. Il marito, che era sempre fuori per lavoro, anche volendo, e almeno all'inizio lo avrebbe voluto tanto, non poteva aiutarla, se non di rado, in qualche fine settimana o in qualche festa comandata. Fu così che Giorgia, la madre, per aiutarla, decise di andare subito in pensione, approfittando dell'*opzione donna* che era stata appena confermata dal nuovo governo. Senza fare troppi conti, che non le erano mai piaciuti, agì d'istinto, aderendo a quella nuova possibilità che gli consentì di andare in pensione almeno cinque anni prima del previsto. Tutto tempo da dedicare, insieme al marito, alla nipotina, consentendo così alla figlia di riprendere il più presto possibile il lavoro. Diventarono nonni a tempo pieno. Il mattino presto portavano la nipotina a casa loro, verso sera la riportavano a casa della figlia. Si occupavano di tutto, di svezzarla, cambiarle i pannolini, farla giocare, intrattenerla quando piangeva. In questo il nonno era diventato uno specialista. Aveva escogitato una sorta di gioco circense che consisteva nel fare ruzzolare una pallina sulla mantovana per coglierla al volo prima che piombasse a terra. Un diversivo che aveva il potere d'incantare la principessa anche durante le *colichette* più pungenti, quando dava sfogo alle sue doti precoci di urlatrice. La giornata di Giorgia, a cui spettavano anche dalla figlia i compiti più gravosi, non si concludeva quando, la sera, di solito verso le sette, tornavano a casa

propria. Qui ne iniziava una seconda, altrettanto stancante e faticosa. Non si poteva dire che il marito non ci provasse e con tutta la sua buona volontà, ma per quanto si impegnasse, il suo contributo era sempre di gran lunga inferiore a quello della moglie. Giorgia, dopo un anno, era già piuttosto provata e, in cuore suo, malediceva quella *opzione donna* che l'aveva fregata.



Col tempo, poi, la situazione divenne sempre più insostenibile per la figlia che trascorreva il sabato e la domenica quasi sempre sola con la bambina. Fu così che i nonni, presero l'abitudine di fare una capatina da lei anche il sabato e la domenica pomeriggio. Con la scusa di vedere la nipotina, si offrivano di fare qualche servizio o portavano in giro la bambina, che si divertiva un mondo o ai giardinetti o sulle giostre. La sua preferita era quella con i cavalli bianchi che dondolavano su e giù, assecondando il ritmo cadenzato di una musicetta equestre. Il nonno la sistemava per bene sulla sella, poi piazzato accanto al cavallo la teneva ben stretta mentre la giostra girava. Man mano che la bimba cresceva, il ruolo del nonno, inizialmente piuttosto marginale, divenne sempre più apprezzato, sia dalla moglie, sia dalla figlia.

R.G.



Marzo 2020
numero 1

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

PRESENTAZIONE DEL LIBRO SUL TREKKING FOTOGRAFICO IN VALBISAGNO



A coronamento dell'iniziativa promossa dall'ADA Genova è stato presentato lo scorso gennaio, presso il Municipio Bassa Valbisagno, un libro che raccoglie gli scatti più significativi dei corsisti che hanno preso parte al Trekking fotografico, con la supervisione di Astrid Fornetti e Paola Leoni. Armati di smartphone, macchina fotografica e tanto entusiasmo, i partecipanti hanno documentato non solo gli aspetti paesaggistici, ma anche la vita sociale ed economica della Valbisagno, riscoprendone inediti lati nascosti o dimenticati. L'iniziativa ha rappresentato anche un modo nuovo e intelligente per stare insieme in allegria.



SIAMO IN ASCOLTO

Anche in Liguria un supporto telefonico per gli anziani in quarantena o in isolamento. L'iniziativa, promossa dall'ADA nazionale e dalla UIL pensionati, con UIL e UIL RUA Liguria, offre un aiuto psicologico e sociale e di mediazione culturale per affrontare l'emergenza COVID superando la situazione di difficoltà emotiva generata dallo stato di solitudine causato dalla pandemia.

Il supporto telefonico è attivo lunedì e venerdì dalle ore 10,30 alle 12,30 e martedì e giovedì dalle 17,30 alle 18,30. Gli esperti, il cui elenco è rintracciabile sul sito della ADA nazionale e della UIL Liguria sono dislocati in tutte le regioni d'Italia. Per la Liguria rispondono: Gianfranco Pallanca, Psicologo, 347/4029695; Claudio Gallo, Assistente Sociale, 331/2064225; Antonella Bruschi, Psicologa, 339/4041918; Federica Massa, Counselor, 393/1110158. Se non fosse possibile contattare il referente regionale, ci si può rivolgere anche agli esperti delle altre regioni.



NEWS DAI TERRITORI



Marzo 2020
numero 1

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

CONSEGNA GRATUITA DI SPESA E MEDICINALI

Ada La Spezia, associazione di volontariato per i diritti degli anziani, afferente alla Uil Pensionati, in prima linea, in accordo con il Comune di La Spezia, per la consegna gratuita di spesa e farmaci. In queste settimane la popolazione più fragile, composta da anziani e disabili, sta affrontando numerose difficoltà legate sia alla mobilità che alla solitudine. Per alleviare la sofferenza di queste persone impossibilitate a muoversi a causa dell'emergenza legata al Coronavirus, Ada La Spezia ha messo a disposizione i suoi volontari e le sue competenze per consegnare a domicilio spesa e farmaci. "I nostri volontari sono formati all'emergenza in corso e, naturalmente, sono muniti di dispositivi di sicurezza personale - spiega Marcello Notari, coordinatore Ada Liguria e componente della segreteria regionale dei pensionati della Uil-Liguria". Ecco i numeri di telefono ai quali poter richiedere il servizio gratuito: 3293475072 - 3392641171- 3200479495.

DALLA BIOCOSMESI AGLI SPRAY ANTIAGGRESSIONE

Hanno riscosso un notevole interesse i corsi promossi dall'**ADA Savona**, incentrati sulla biocosmesi naturale, sull'uso degli spray antiaggressione e sull'empowerment. Un momento di crescita per tutti i partecipanti, che hanno acquisito nuovi strumenti per affrontare con successo le insidie della vita quotidiana.





Marzo 2020
numero 1

LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

8

PRESTO UN EVENTO CHE ATTRAVERSO LA MEMORIA PARLERÀ DI FUTURO.

IL COONAVIRUS STA DECIMANDO UNA GENERAZIONE, MA LA UIL PENSIONATI NON GLI LASCERÀ L'ULTIMA PAROLA

Il Codiv-19 sta decimando una generazione, quella degli anni trenta e degli anni quaranta, donne e uomini che - da bambini e ragazzi - sono usciti indenni e rafforzati dalla guerra e hanno poi contribuito a costruire un'Italia libera, democratica e parlamentare, la nostra Repubblica. Persone che hanno vissuto il boom economico e hanno visto nascere l'industria nel nostro Paese e hanno così contribuito a farla crescere con il loro lavoro. Donne e uomini che hanno fatto parte delle istituzioni e che hanno difeso lo stato, anche lottando contro il terrorismo. Lavoratrici e lavoratori che, congedati dal lavoro, sono diventati pensionati e con il loro reddito hanno retto le sorti di intere famiglie. La Uil Pensionati della Liguria non vuole dimenticare, non ci sta a lasciare al virus l'ultima parola.



LIGURIA SILVER NEWSLETTER TRIMESTRALE UIL PENSIONATI LIGURIA

COMITATO DI REDAZIONE: Alba Lizzambri, Umberto Firpo, Roberto Gambetti, Marcello Notari, Massimo Bramante, Riccardo Grozio
Giada Campus
COORDINAMENTO; Riccardo Grozio rgrozio@gmail.com 345 0125494