



LIGURIA SILVER

NEWSLETTER UIL PENSIONATI LIGURIA

OTTORE
2025
n. 23

SOMMARIO

PAGINA 2

Non ci faremo condizionare da nessuno
Carmelo Barbagallo

PAGINA 3

Liguria, dalla sfida dell'invecchiamento alla cultura della longevità
Alfonso Pittaluga

PAGINA 4

Per una città amica degli anziani
Intervista alla Sindaca di Genova, Silvia Salis, a cura di Riccardo Grozio

PAGINA 7

Pensioni ed equità fiscale
Massimo Bramante

PAGINA 9

*ADA La Spezia
ADA Genova*

PAGINA 13

Anziani in movimento
M.T. Ruzza

PAGINA 15

Lettere alla redazione

LIGURIASILVER

Newsletter

Uil Pensionati Liguria
liguriasilver@gmail.com

Coordinamento editoriale:
Riccardo Grozio
345 0125494

LA BUSSOLA IMPAZZITA

Tempi strani, questi. È come se la bussola fosse impazzita e girasse come una trottola. Antiche certezze si sono volatilizate e quelle nuove non si intravedono ancora. Siamo nel bel mezzo della rivoluzione digitale e nessuno può prevedere dove ci porterà. Vittime di questo choc epocale sono principalmente gli anziani, i poveri pensionati che arrancano frastornati fra spid, app, download, e così via.

Il Digital divide è una nuova forma di emarginazione che erge muri alti e spessi fra le generazioni.

Né basta l'illusione di essere social perché si usa Facebook, Sappiate che i giovani impietosamente lo definiscono la rsa dei boomers.

Ma perché li odiate tanto questi boomers, perché li deridete così smaccatamente? Non sono forse loro, quelli che, pur fra tanti errori, hanno provato a costruire un mondo migliore, o almeno ci hanno provato?

Ma cosa c'entra – direte – questa premessa, con la UIL pensionati. C'entra, eccome. Tutte le volte che, entrando in piazza Colombo, incrocio gli sguardi smarriti e perplessi di chi sta entrando al patronato, o per un ricalcolo della pensione o per l'invalidità o per altre pratiche, penso all'enorme sofferenza di chi arranca non solo per arrivare a fine mese, ma soprattutto per capire questo strano mondo in cui non si trova più.

Senza entrare nel merito, la stessa recente vicenda della rimodulazione della gratuità dei mezzi pubblici nella Città Metropolitana di Genova per gli over 70, sta creando, fra i pensionati, disagio e confusione.

Per non parlare poi, dell'annosa questione sanitaria delle liste d'attesa che, nonostante i ripetuti proclami di progressiva riduzione dei tempi, in troppi casi continuano ad essere troppo lunghi per i pensionati poveri che non possono ricorrere alle strutture private. E magari rinunciano a curarsi.

Alba Lizzambri,
Segretaria Generale
Uil Pensionati Liguria

NON CI FAREMO CONDIZIONARE DA NESSUNO



Ci aspetta una grande stagione congressuale. E la voglio affrontare con fiducia, con la partecipazione di tutte e di tutti. I nostri congressi saranno pieni di persone, di voci, di idee. Perché solo se saremo tanti, solo se ci faremo sentire, potremo davvero avere voce nelle scelte che ci riguardano.

Abbiamo tante cose da fare. La prima cosa sarà dialogare sulla nuova Legge di Bilancio. Non sarà facile, ma non ci tiriamo indietro. Sappiamo che il Governo sta facendo i conti sul costo della rivalutazione delle pensioni, ma ricordiamolo: la rivalutazione non è un regalo, è l'unico strumento che abbiamo per difendere il potere d'acquisto di milioni di pensionate e pensionati.

**Una equa rivalutazione è
l'unico strumento per
difendere il potere
d'acquisto delle pensioni**

In dieci anni le pensioni hanno perso in media 10.000 euro di valore reale. E il 53% delle pensioni private è sotto i 750 euro. Sono numeri che parlano da soli.

E poi, lavoro povero oggi significa pensione povera domani. Non possiamo accettarlo. Perché un Paese che si definisce civile deve garantire a chi ha lavorato una vita di vivere con dignità, non di sopravvivere contando gli spiccioli.

I pensionati devono avere potere d'acquisto non solo per sé, ma anche per le loro famiglie. Perché – lo dico sempre – sono il vero ammortizzatore sociale di questo Paese. Aiutano figli e nipoti, fanno da rete di sostegno economico e umano. Eppure, sembra che questo Governo – come anche i precedenti – se ne sia dimenticato.

Pensiamo alla Legge sulla non autosufficienza: una grande conquista di civiltà, arrivata dopo più di vent'anni di battaglie. Ma senza risorse adeguate rischia di diventare una riforma tradita. In Italia spendiamo l'1,4% del PIL per la non autosufficienza, contro una media europea dell'1,9%. Servirebbero almeno 9,5 miliardi in più all'anno solo per allinearci agli altri Paesi. E invece si continua a voler fare le nozze coi fichi secchi.

Lo stesso vale per la sanità pubblica. Siamo ultimi nel G7 per spesa sanitaria pro capite, con il 6,3% del PIL, ben al di sotto della media europea. Mancano 30mila medici, 70mila infermieri e 80mila OSS. E il risultato è che sei milioni di persone l'anno scorso hanno rinunciato a curarsi, di cui quattro milioni per colpa delle liste d'attesa infinite. È una vergogna. Non possiamo accettare che chi

ha soldi si curi e chi non li ha rinunci a un suo diritto costituzionale.

Eppure, nonostante tutto, non ci fermiamo. Stiamo lavorando anche a una Legge sul Servizio civile dei pensionati attivi, un progetto a cui tengo moltissimo. Vogliamo riconoscere la ricchezza di competenze, tempo ed esperienze delle persone anziane, rendendole protagoniste nella società. Non un dovere, ma un'opportunità: un modo per continuare a dare e per sentirsi parte del Paese.

Abbiamo da fare un sacco di cose. Dobbiamo avere la forza di portare avanti le nostre iniziative, di ottenere risultati concreti. Perché noi siamo sinistra sociale, e la nostra bussola restano sempre i diritti e la dignità delle persone.

Stiamo lavorando anche a una Legge sul Servizio civile dei pensionati attivi che riconosca la ricchezza di competenze, tempo ed esperienze delle persone anziane, rendendole protagoniste nella società.

Non ci faremo irretire da nessuno, né da destra né da sinistra. Abbiamo le nostre piattaforme unitarie che ci guidano. E se non lo farà nessun altro, ce ne faremo carico noi. Ci aspetta una stagione congressuale, ma anche una stagione di battaglie.

Carmelo Barbagallo

Segretario Generale Nazionale
UIL Pensionati

Liguria, dalla sfida dell'invecchiamento alla cultura della longevità

La Liguria è oggi la regione più anziana d'Italia, con un indice di vecchiaia tra i più elevati in Europa. L'invecchiamento demografico rappresenta una delle principali emergenze sociali e territoriali, ma può anche trasformarsi in un motore di innovazione se affrontato con strategie integrate che uniscano sanità, welfare, economia e comunità locali. Le caratteristiche del territorio ligure — borghi montani e aree costiere, piccoli comuni e popolazione dispersa — amplificano fragilità sociali e difficoltà di accesso ai servizi. A queste si aggiungono l'analfabetismo digitale, i nuclei familiari sempre più ridotti e il minor supporto di reti di vicinato. Occorre passare dal concetto di "invecchiamento attivo" a una vera e propria "cultura della longevità", che valorizzi la presenza anziana come risorsa. Sanità di prossimità, rigenerazione urbana, innovazione tecnologica, volontariato intergenerazionale e patti di comunità sono i pilastri di questa trasformazione. Se la Liguria saprà investire nella longevità come opportunità e non come peso, potrà diventare un laboratorio nazionale di welfare innovativo e solidale, capace di unire generazioni, migliorare la qualità della vita e rilanciare il territorio. La Liguria può trasformare la longevità in un vantaggio competitivo dove salute, innovazione e comunità si intrecciano per costruire un nuovo modello di welfare del futuro. Ma la longevità non deve essere una resa al tempo: può diventare una sfida alla creatività, il segno di una società che non invecchia, ma evolve. Fare della longevità un valore condiviso significa riscoprire il senso di comunità: nessuno è troppo vecchio per contribuire, né troppo giovane per prendersi cura.

Alfonso Pittaluga

Segretario Uil Pensionati Liguria

VOGLIAMO UNA CITTÀ AMICA DEGLI ANZIANI

Intervista alla Sindaca di Genova

Silvia Salis

a cura di Riccardo Grozio

Sindaca, considerato che gli over 65 costituiscono il 30% della popolazione, quali sono i suoi programmi per andare incontro ai bisogni di questa fascia della popolazione ?

“Genova è la città con l'età media più alta d'Europa, un dato che impone un ripensamento delle politiche pubbliche, a partire da un principio fondamentale: l'età avanzata non deve coincidere con l'isolamento o la fragilità, ma può e deve tradursi in partecipazione, autonomia e qualità della vita. Serve un potenziamento dell'assistenza domiciliare, il sostegno alle famiglie nel caso di ricovero in residenza, il rafforzamento dei centri diurni e la promozione di soluzioni abitative innovative come i condomini solidali o le residenze di comunità. Vogliamo costruire una città amica degli anziani, che garantisca servizi di prossimità, sostegno concreto ai caregiver, contrasto al lavoro nero nel lavoro di cura e progetti diffusi per l'invecchiamento attivo, anche attraverso l'autonomia digitale. Lavoreremo per integrare sempre di più i servizi sociali e sanitari, con interventi flessibili e su misura. La nostra idea è chiara: investire sul benessere delle

persone anziane non è una spesa, ma una scelta di civiltà e una risorsa per tutta la comunità”.

Al di là dell'aspetto strettamente sanitario, di competenza della Regione, come immagina una città a misura di anziano?

“Penso a una città che riconosca il valore sociale, culturale e relazionale delle persone più adulte, offrendo loro contesti in cui restare attivi, autonomi e connessi alla comunità. Una Genova che promuove relazioni di prossimità, dove i municipi siano presidi sociali, con progetti di comunità, centri diurni diffusi e servizi pensati per ridurre la solitudine e rafforzare il senso di appartenenza. Una città in cui l'abitare e lo spazio pubblico vengano progettati pensando anche alla mobilità dolce, alla sicurezza dei marciapiedi, agli spazi verdi accessibili, ai luoghi di incontro e alle attività culturali o sportive aperte a tutte le età. Ogni persona deve poter restare nella propria casa il più a lungo possibile, con servizi domiciliari efficaci e reti di sostegno, anche attraverso l'innovazione abitativa e digitale. Riteniamo fondamentale garantire l'accesso semplificato ai servizi sociali, rafforzare il ruolo dei caregiver e offrire nuove opportunità di partecipazione attiva, anche tramite il volontariato e le reti associative. Un altro pilastro della nostra visione per una Genova inclusiva riguarda la digitalizzazione della terza età. Intendiamo offrire corsi gratuiti di tecnologia e Intelligenza Artificiale per gli over 65, diffusi in tutti i municipi, al fine di colmare il divario digitale, rendere accessibili i servizi digitali e rafforzare la partecipazione attiva. Stiamo immaginando spazi di quartiere dove gli anziani possano ricevere formazione,

assistenza e accompagnamento nell'uso di dispositivi e applicazioni. È parte del progetto complessivo della Smart City, che non deve essere solo infrastruttura, ma competenze diffuse. In questo modo, chi oggi fatica a usare lo smartphone, la posta elettronica, i servizi online potrà acquisire maggiore autonomia e sicurezza, riducendo il rischio di esclusione".

Non poteva mancare una domanda come sportiva, praticamente un assist! Cosa pensa dell'attività motoria della terza età, non solo in funzione di medicina preventiva ma, più in generale, come antidoto all'invecchiamento?

"Da ex atleta, ritengo che la pratica dello sport sia un elemento cardine anche per la popolazione meno giovane, per una vita sempre attiva. Un formidabile strumento di prevenzione, benessere e relazione. Per questo abbiamo dato via al progetto 'Sport Senior' in modo da dare l'opportunità a tutti gli over 65 di praticare sport a titolo gratuito più di una volta a settimana e con la supervisione di operatori del settore, giovani e laureati, che saranno pagati dal Comune. Saranno oltre venti gli spazi a disposizione in tutti e nove i municipi cittadini. Un progetto che può essere determinante anche per favorire l'autonomia degli anziani e per il loro benessere psicofisico. Una palestra diffusa in tutta Genova a disposizione della popolazione 'senior', un laboratorio che parte della nostra città e che spero possa avere in futuro anche un respiro nazionale".

Sul tema della solitudine, da sempre cavallo di battaglia della UIL Pensionati,

che anni fa propose, senza successo, alla Regione Liguria l'istituzione di uno specifico assessorato, peraltro, poi realizzato in altre regioni, quali sono, secondo lei, gli interventi più efficaci da proporre?

"La solitudine è una delle forme più insidiose di fragilità, spesso invisibile ma con effetti profondi sulla salute e sulla qualità della vita, soprattutto per le persone anziane. Siamo convinti che il contrasto alla solitudine non possa essere affidato soltanto a interventi emergenziali, ma vada affrontato strutturalmente, costruendo relazioni e reti sociali solide, diffuse e accessibili. Per questo abbiamo previsto progetti di comunità in ogni Municipio, capaci di attivare relazioni di vicinato, promuovere la partecipazione, intercettare precocemente i segnali di isolamento e coinvolgere attivamente il Terzo Settore, il volontariato e i servizi territoriali. Pensiamo sia fondamentale anche rafforzare i luoghi di aggregazione, creando spazi in cui le persone possano ritrovarsi, condividere esperienze e sentirsi parte di una comunità. In parallelo, vogliamo potenziare i servizi domiciliari e i presidi di prossimità, per garantire che nessuno resti solo di fronte a un bisogno o a una difficoltà. Il vero antidoto alla solitudine è una città che ascolta, che si prende cura, che non lascia indietro nessuno".

Tornando al tema socio-assistenziale, che coinvolge numeri sempre più elevati di persone, pensa che il modello delle RSA, vada superato a favore di soluzioni e strutture più agili, che puntino maggiormente su sistemi residenziali alternativi che, anche grazie alla telemedicina e all'assistenza domiciliare, consentano una permanenza più

protetta e serena degli anziani - parzialmente o totalmente non autosufficienti - presso la propria abitazione o, al massimo, in piccole comunità?

“Il modello tradizionale delle RSA deve essere integrato con altre soluzioni, affinché la residenza protetta sia una libera scelta per le famiglie e non l'unica possibilità per l'assistenza agli anziani. Il pubblico deve farsi carico di sostenere le famiglie che hanno la necessità di fare questa scelta, ma non ne hanno le piene possibilità economiche. Ma l'invecchiamento della popolazione e l'aumento della non autosufficienza impongono un cambiamento nella risposta pubblica: non esiste un'unica formula valida per tutti, ma va garantita una pluralità di opzioni che rispettino i bisogni e le preferenze delle persone anziane e delle loro famiglie. Dobbiamo investire sull'assistenza domiciliare potenziata per evitare, ove possibile, il ricorso a ricoveri inappropriati.

Allo stesso tempo, sosteniamo la sperimentazione di modelli abitativi alternativi, come i condomini solidali e le residenze di comunità, che uniscono autonomia, protezione e socialità. Vogliamo accompagnare le persone nel loro percorso di vita favorendo la permanenza a casa, con servizi coordinati, accessibili e sostenibili.

Crediamo anche che le tecnologie di assistenza, la telemedicina e l'integrazione sociosanitaria rappresentino strumenti fondamentali per costruire questo nuovo modello.

L'obiettivo è dare dignità alla persona in ogni fase della vita, costruendo un sistema che metta al centro la qualità dell'assistenza, la libertà di scelta e la sostenibilità del percorso di cura”.





i “numeri” di Massimo Bramante

PENSIONI ED EQUITÀ FISCALE

Le classi sociali non sono un retaggio del passato. Sono sempre esistite e, pur con consistenti modifiche dovute alla tecnologia, alla robotica, all'intelligenza artificiale, non scompariranno.

La classe operaia ha rappresentato per decenni e decenni il motore della storia. L'Italia della ricostruzione post-bellica è enormemente debitrice nei confronti delle “tute blu”. La classe imprenditrice più illuminata (un nome su tutti: Adriano Olivetti) ha creato quell'occupazione “buona e duratura” che oggi rimpiangiamo. La classe media (o ceto medio) anch'essa ha fortemente contribuito a far crescere economicamente e socialmente il nostro paese. Operai, imprenditori coraggiosi, impiegati, insegnanti, professionisti etc. sono stati gli “azionisti”, grazie ai contributi

presenti in busta-paga e al regolare pagamento delle imposte, di quella istituzione denominata INPS.

Nel contempo va tenuto ben presente il fondamentale concetto cardine della Scienza delle finanze e di tutto il nostro sistema tributario di progressività. La progressività risulta (dovrebbe risultare) al centro non solo del nostro sistema fiscale, ma anche di quello etico-sociale.

Chi più ha, più contribuisce (attraverso le ritenute sul proprio salario/stipendio) al welfare della comunità cui appartiene. Conseguentemente, chi in passato più ha pagato, per meriti lavorativi, deve essere oggi oggetto di somma attenzione da parte delle istituzioni nel loro complesso, soprattutto quando la salute e problemi di sostegno a figli e nipoti, inevitabilmente, gli richiedono un maggior impegno di risorse finanziarie.

L'unico premio Nobel per l'economia italiano, Franco Modigliani, ha opportunamente messo in luce il c.d. “ciclo vitale del consumo e del risparmio”. Andrebbe riletto, con occhi nuovi.

Varie sentenze della Corte Costituzionale (ad es. la sentenza n.2/2006) in tema di progressività delle imposte hanno inoltre sottolineato come la progressività dell'imposizione fiscale non deve operare solo per mano statale ma caratterizzare anche finanza comunale e regionale. In breve: anche tali enti devono "graduare" i tributi e operare per una politica fiscale equa e non discriminante.

Purtroppo la situazione attuale, i numeri, ci mostrano una realtà complessa e per molti versi preoccupante. Più contributi hai versato in età lavorativa, a Stato ed enti pubblici, meno ricevi oggi che sei in pensione. A segnalarcelo un attento studio, dal titolo "La svalutazione delle pensioni in Italia", di Itinerari Previdenziali e CIDA (Confederazione sindacale manager pubblici e privati).

Il potere di acquisto delle pensioni, a ragione della mancata rivalutazione degli incrementi inflazionistici, nell'arco degli ultimi 14 anni è diminuito di oltre il 21%. Una perdita secca, che ha coinvolto pensioni modeste e pensioni meno modeste. E' stato poi osservato che "il sistema ha punito chi ha dato di più, mortificato i contribuenti più fedeli, incrinato il legame di responsabilità tra generazioni" (parole del presidente di CIDA). Una visione quindi distorta del concetto di progressività.

Ma soprattutto la non rivalutazione – aspetto tutt'altro che marginale – ha svilito un principio etico-sociale, oltre che economico, fondamentale seppur troppo spesso ignorato: la pensione in sé, "ricca o povera" che sia, non è regalo dello Stato, un privilegio per pochi fortunati, bensì *salario differito*, frutto di una vita di lavoro, di sacrifici familiari, di tasse regolarmente pagate. Vale per

chi ha una pensione "povera" quanto per quei 3,5 milioni di pensionati con reddito oltre quattro volte il trattamento minimo, che pagano in media il 62% dell'IRPEF appunto sulla loro pensione (vedasi "Il Sole 24 Ore", 18/9/2025). I governi, al di là della loro diversa colorazione politica o del fatto di essere stati governi tecnici "in questi anni sono riusciti a **fare cassa** grazie ai pensionati..." ("Avvenire", 18/9/2025).

Chiosa finale: Globalizzazione, innovazione tecnologica, populismi di varia matrice, inflazione galoppante hanno progressivamente indebolito quel ceto medio, quella classe media, cui molti pensionati fino a ieri o l'altro ieri appartenevano. Si è nei fatti e nei numeri ignorato che – come sottolineava in una sua recente nota l'economista Giovanni Battista Pittaluga – *"l'esistenza di un ceto medio è importante per la solidità della democrazia...Il ruolo cruciale che riveste il ceto medio in una democrazia permette di spiegare non solo come si originano le democrazie, ma anche come esse muoiono"*. L'economista rimanda poi ad un acuto pensiero di Aristotele: *"La comunità statale migliore è quella fondata sul ceto medio...poiché dove c'è chi possiede troppo e chi niente, si crea una democrazia sfrenata o un'oligarchia"*.

Chi ci governa dovrebbe riflettere su queste sagge, incisive parole provenienti da così lontano ma, inaspettatamente, così attuali.

GLI “OVER” SONO UNA RISORSA PER LA COMUNITÀ



L' A.D.A – Associazione per i Diritti degli Anziani della Spezia è nata ormai 30 anni fa e rappresenta il braccio sociale di UIL Pensionati. Inserita all'interno di una Rete Associativa che copre tutto il territorio nazionale, si pone come obiettivo principale quello di combattere quotidianamente la solitudine e l'emarginazione degli anziani. Quest'ultimi, infatti, non sono un "peso", ma una risorsa preziosa la cui esperienza, memoria e umanità arricchiscono il presente e aiutano a costruire un futuro migliore.

L'operato di A.D.A La Spezia, sotto la guida della presidente Teresa Vergai, si traduce in una serie di progetti concreti volti a migliorare la qualità della vita, offrire servizi e creare occasioni di relazione. Tra le iniziative principali vanno segnalate:

Il trasporto sociale, un servizio essenziale che garantisce l'accesso a visite mediche, terapie e attività quotidiane come la spesa.

La prevenzione e salute che spazia dagli screening gratuiti alle campagne di educazione, promuovendo uno stile di vita consapevole e attivo.

La lotta alle truffe, un tema urgente affrontato con incontri di formazione per fornire strumenti utili a riconoscere e difendersi da raggiri, sia online che nella vita di tutti i giorni.

Il laboratorio della Memoria, un'attività partecipata che stimola la memoria, valorizza il patrimonio di esperienze personali e favorisce la socializzazione.

I progetti Intergenerazionali con la creazione di momenti d'incontro tra anziani e giovani per abbattere stereotipi e costruire comunità più coese. Lo sportello di Ascolto che offre supporto e informazioni sia telefonicamente che di persona.

Ogni progetto nasce dall'ascolto diretto delle esigenze degli anziani, nella convinzione che il loro contributo non finisca con l'età lavorativa.

Guardando al futuro, l'obiettivo è rafforzare il ruolo di A.D.A come interlocutore nelle politiche sociali, per questo le collaborazioni sono considerate fondamentali per ampliarne l'impatto. L'Associazione, sita in Via Persio 35 e reperibile telefonicamente al 0187-777-544, può contare in particolare sulla sinergia con il Centro Vivere Insieme, il sostegno cruciale della Fondazione Carispezia e la collaborazione con gli enti pubblici del territorio della Spezia. La visione è quella di costruire una rete solida per garantire agli anziani il rispetto e l'attenzione che meritano.

CONSUMO RESPONSABILE LOTTA ALLO SPRECO : DUE GIORNATE NEI CENTRI SPEZZINI

Si sono conclusi con successo i due incontri formativi dedicati al consumo responsabile e al contrasto dello spreco alimentare, tenutisi il 16 e il 17 ottobre presso due centri anziani del Comune della Spezia.



L'iniziativa, realizzata da ADA La Spezia ed organizzata da ADA Genova e Liguria nell'ambito del progetto nazionale C.R.A.C (Consuma Responsabilmente e Abbatti i Confini), mirava a promuovere stili di vita sostenibili e responsabili, sensibilizzando i partecipanti sull'importanza di un consumo consapevole e sulla necessità di ridurre gli sprechi.

Il progetto C.R.A.C. è finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali,



con A.D.O.C. come capofila e la Rete A.D.A. e U.N.I.A.T. come partner.

Gli incontri si sono svolti nel quartiere del Favaro (il 16/10 in via Libertà 2) e nel quartiere di Fabiano (il 17/10 in via Giannelli 35). A guidare i lavori sono stati la Presidente di ADA La Spezia, Teresa Vergai, ed il Presidente di ADA Genova e Liguria, Marcello Notari.

"Ringraziamo le responsabili dei centri anziani per averci dato gli spazi per organizzare questi incontri, entrambi molto partecipati" dichiarano all'unisono "ci teniamo a ringraziare anche tutti coloro che hanno presenziato, senza i quali non sarebbe stato possibile portare avanti alcuna iniziativa; la nostra struttura nazionale, per averci coinvolto in questo progetto di estrema rilevanza considerato il periodo storico in cui viviamo, dove la sostenibilità si rivela sempre più centrale; e gli esperti che hanno condotto gli incontri: Eloisa Guerrizio, Presidente dell'Associazione "Buon Mercato" e Portavoce del Tavolo a contrasto delle disuguaglianze e delle povertà, e Jacopo Lecci, Executive chef e docente di cucina.

Entrambi hanno saputo coinvolgere attivamente i partecipanti, stimolandone

l'interesse e la voglia di condividere esperienze e buone pratiche nell'ambito del recupero alimentare.

Speriamo, in futuro, di poter organizzare nuovamente iniziative di questo calibro, con lo scopo di sensibilizzare sempre di più i cittadini e soprattutto i nostri anziani ad un uso consapevole delle risorse per il bene del pianeta e anche di se stessi". Durante le due giornate, i partecipanti hanno potuto approfondire diverse tematiche cruciali:

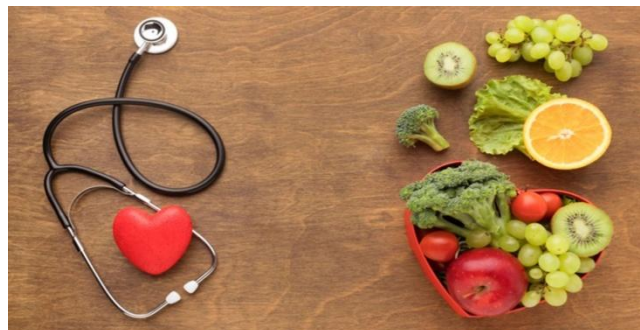


La corretta conservazione degli alimenti.
La pianificazione della spesa e dei pasti.
Il riutilizzo creativo degli avanzi.

L'etichettatura e le scadenze, con un focus sulla distinzione tra la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" e "da consumarsi entro".

L'impatto ambientale dello spreco alimentare.

L'importanza del legame tra alimentazione e salute.



Questa iniziativa si inserisce in una più ampia strategia volta a promuovere l'educazione alimentare e la cittadinanza attiva, con l'obiettivo di accrescere la consapevolezza sui temi della sostenibilità, della solidarietà e della salute pubblica.

Gli organizzatori hanno espresso gratitudine a tutti i soggetti coinvolti e invitano la cittadinanza a seguire gli aggiornamenti per le prossime iniziative portate avanti da ADA La Spezia, di cui si lasciano i recapiti:



Sede: Via Persio 35, 19121 – La Spezia
Telefono: 0187 777 544
Email: laspezia@adanazionale.it

I CORSI DELL'ADA GENOVA ALLA CASA DI QUARTIE- RE DI CERTOSA

La via è quella giusta. L'incoraggiante successo dei corsi promossi dall'Ada Genova a Certosa in Val Polcevera dimostra quanto il territorio, abbia "fame" di proposte intelligenti e un po' diverse che stimolino l'interesse e l'attenzione delle persone anziane. Basta coi pomeriggi noiosi, passati a guardare la televisione, magari preparando la cena o aggiustando un vecchio macinino che non funziona più.

Anche per gli over 65 è arrivato il momento di aprirsi, imparare cose nuove e soprattutto incontrare altre persone con cui scambiare idee, esperienze o semplicemente per fare due chiacchiere.

Grazie al nuovo presidente dell'Ada Genova, Marcello Notari, e con l'aiuto della Prof. Ellida Brigati, si sono svolti in settembre tre corsi alla casa di quartiere di Certosa, luogo di forte significato simbolico per la UIL e per tutti i genovesi, in virtù della sua prossimità al ponte Morandi. Entrando in dettaglio, il primo incontro è

stato dedicato alla storia dell'arte, con la dottoressa Francesca Torrisi che ha incentrato il suo intervento sulla funzione e il ruolo dell'artista nell'arte contemporanea. È seguito un appuntamento dedicato all'Educazione Finanziaria, condotto dall'economista Massimo Bramante.



Ha chiuso il ciclo la dottoressa Diana Podestà, che ha coordinato un Laboratorio della Memoria, analizzandone il funzionamento e i mutamenti in relazione all'avanzare dell'età.

ANZIANI

IN MOVIMENTO

DI M.T. RUZZA



MIRIAM

Insegnante d'inglese di Londra, vivo a Genova da 50 anni. Amo la musica, la letteratura, la natura, gli animali, viaggiare per il mondo, ma più di tutto il volontariato, che ho iniziato a 13 anni in un ospedale di Londra.

Dopo aver cresciuto due figli e superato un incidente complicato, sono diventata responsabile Caritas a Marassi per 15 anni. Negli anni ho visto che trovare un lavoro fisso/ ridurre le spese di una famiglia/ informare sui diritti può sollevare notevolmente una situazione molto difficile.

Con alcuni amici abbiamo creato l'Associazione Non Solo Parole-Genova Odv per poter creare progetti lavoro per disoccupati nel campo del riciclo ed eventi gratuiti per i cittadini nel quartiere, in particolare dopo l'alluvione del 2011. Durante uno di questi eventi ho conosciuto Luciana e Pinuccia, persone splendide e di buon cuore.

Hanno iniziato a partecipare al servizio di distribuzione nel nostro magazzino e hanno dato un contributo molto importante al lavoro che svolgiamo per le persone in grave difficoltà del quartiere.

Ognuno porta i propri doni e capacità, come una famiglia. L'impegno è diverso anche per ognuno di noi. Io sono presente in magazzino 2 mattine alla settimana, ma so che posso contare su di loro per le altre emergenze che capitano in altri orari.

Distribuiamo indumenti, scarpe, cose per casa, materiale per la scuola e tutto quello che serve per neonati, oltre ad 'accompagnarli' per cercare di superare le difficoltà maggiori. Nessuna persona che chiede aiuto ha gli stessi bisogni. Anche chi lavora o percepisce una pensione fatica ad arrivare a fine mese oggi. In particolare, le spese mediche e per bollette sono molto aumentate.

Purtroppo, gli anziani soli non riescono a curarsi e tante persone devono scegliere fra alimenti e altre spese vive. Quindi, noi chiediamo alimenti non deperibili, prodotti per igiene personale ed alimenti per neonati e persone con disagia.



LUCIANA
(ultima a destra)

Dopo quasi 50 anni di attività, circa 12 anni fa, sono andata felicemente in pensione. Il lavoro, che ho sempre svolto con grande passione, mi ha regalato molte soddisfazioni e si è inserito gradatamente nella mia vita lasciandomi ampi spazi per gli impegni casalinghi e materni oltre a regalarmi la possibilità di dedicarmi ad alcuni hobby, che ho coltivato fin da ragazzina e che continuo a praticare, come la fotografia, la speleologia, l'escursionismo, il giardinaggio e, perché no, l'arte di cucinare!

Quando decisi di andare in pensione e di acquistare un piccolo appartamento, sogno della mia vita, scelsi il quartiere di Marassi perché a mio avviso è molto ospitale, oltre ad offrire tutti i servizi di cui io potevo avere bisogno. Cominciai così a vivere la seconda fase della mia vita, conscia del fatto che ero ancora carica di energie e che comunque le volevo spendere al meglio.

Quando seppi che si stava formando un piccolo comitato per far rivivere la piaz-

za (a quei tempi un po' mal frequentata) accanto alla mia abitazione e che gli abitanti del quartiere stavano organizzando una pizzata dove ognuno avrebbe portato tavolini e sedie e condiviso la pizza, pensai che quella era l'occasione giusta...e lì conobbi più profondamente le persone che incontravo occasionalmente nei supermercati o alla posta. Cominciarono le iniziative, prima con "Puliamo Marassi", dove gli abitanti del quartiere con scope e palette ripulivano gli angoli più nascosti delle vie delle piazze, alle quali seguirono feste nella piazza con giochi, banchetti, lotterie, mostre fotografiche, dove si raccoglievano offerte a scopi benefici. Fu in questa occasione che incontrai Miriam e Pinuccia, due persone schiette e generose. Con Pinuccia, anche lei come me appassionata di fotografia, iniziai una collaborazione per allestire alcune mostre fotografiche. Con Miriam organizzammo feste di Natale, in collaborazione con il Circolo Floris dove si donavano giochi ai bimbi più sfortunati ed altre iniziative del genere. Miriam già responsabile e coordinatrice di "Non Solo Parole", un'associazione di volontariato che aiuta gli abitanti del quartiere in difficoltà, dopo Pinuccia, ha coinvolto anche me.

Così ho riscoperto un'incredibile voglia di aiutare e dedicarmi alle persone più sfortunate. Due volte la settimana apriamo il nostro magazzino e riceviamo tante persone, qualcuno viene per donare, qualcuno per ricevere... e vanno via felici. Le persone che donano perché hanno fatto un'opera buona che li gratifica; le persone che ricevono escono dal magazzino magari con un cappotto che li terrà caldi durante l'inverno o con un giocattolo per il loro bambino!



LETTERE ALLA REDAZIONE

Ho 77 anni, un po' di acciacchi, una malattia importante alle spalle, ma ho ancora molta voglia di vivere. Per spiegare il mio stato d'animo riporto queste parole attribuite ad Albert Camus, uno scrittore che conoscevo solo di nome. Me le ha suggerite un amico di lunga data, d quelli che fanno sempre tutto... Eccole:

"La tragedia della vecchiaia non è quella di essere vecchi, ma quella di essere giovani dentro. All'interno di questo corpo che invecchia c'è un cuore curioso, affamato, pieno di desiderio come nella giovinezza. Sto alla finestra e guardo il mondo che passa, sentendomi come uno straniero in una terra straniera, incapace di relazionarmi con il mondo esterno, eppure dentro di me arde lo stesso fuoco che una volta pensava di poter conquistare il mondo. E la vera tragedia è che il mondo resta, così distante e inafferrabile, un luogo che non potremmo mai comprendere.

Dentro mi sento come prima, con gli stessi desideri e tanta voglia di fare, ma fuori è tutto cambiato. Non mi trovo più in questo mondo finto, dominato dai computer e dai telefonini, dove la gente non parla più e si inebetisce davanti al televisore. Cosa ne pensate?

Caro Sig. Giovanni, anche se ho qualche anno meno di lei, comprendo quello che prova, perché anch'io fatico a rassegnarmi. Vorrei continuare a vivere, a partecipare, a dire la mia. In fondo tutti noi impegnati con la Uil Pensionati lo facciamo per gli altri, ma lo facciamo anche per noi stessi. Spesso, e questo vale per tutto il volontariato, pensare agli altri, è il modo migliore per aiutare sé stessi. Sul non ritrovarsi più in questo mondo liquido e virtuale, dove le dita dei giovani frullano sullo smartphone più veloci della luce, concordo con lei. A volte, persino coi nipoti il senso di estraneità è disperante. Già coi figli non son tutte rose e fiori, ma almeno con loro condividiamo i ricordi dell'infanzia.

Sul fuoco sacro che arde ancora dentro noi, nonostante l'età, mi viene da obiettare che non in tutti normalmente arde e ci sono anche quelli che si sono scottati alla prima fiammella!

La redazione

Giovanni Ciarlei, Lavagna



Viviamo di più.
Dobbiamo
vivere meglio.

insieme!

