

NOTE



Confartigianato
VICENZA

Prendi
nota e
vieni
con noi!



INFO

SPORTELLO ANAP
Apertura al pubblico:
da lunedì a venerdì ore 8 - 13
pomeriggio solo su
appuntamento

Per qualsiasi informazione
siamo a tua disposizione.



Confartigianato
VICENZA

**ASSOCIAZIONE NAZIONALE
ANZIANI E PENSIONATI**
Via E. Fermi, 134 Vicenza / Tel. 0444 168314
angolopensionato@confartigianatovicenza.it

ASPETTIAMO I TUOI CONTRIBUTI
per la rubrica
"SPAZIO SOCI",
uno spazio tutto vostro
per condividere: racconti di
viaggio o gite, poesie, fotografie,
informazioni, segnalazioni.

COME FARE?

INVIA il tuo contributo a:
angolopensionato@confartigianatovicenza.it
entro il 10 del mese.

Scrivi il tuo nome completo
e un recapito.
Grazie!

IN EVIDENZA: UTILE SAPERE

NUOVE SEDI DEL PATRONATO INAPA

Gli uffici Inapa di Noventa Vicentina e Tezze sul Brenta diventano sedi ufficiali del patronato, garantendo orari di apertura al pubblico più ampi e migliori servizi. Si consiglia di telefonare per prendere appuntamento. Le nuove sedi sono:

Patronato Inapa - Noventa Vicentina
presso Confartigianato - Via Vittime delle Foibe, 76
Tel. 0444.168104
Orari: martedì 8-13, 14-17, giovedì 8-13

Patronato Inapa - Tezze sul Brenta
presso Confartigianato - Via dell'Aeronautica, 1
Tel. 0424.168670
Orari: mercoledì 8-13, venerdì 8-13

Per i soci Anap le prestazioni sono gratuite.

DICHIARAZIONE 730

A metà marzo inizia la campagna per la nuova dichiarazione 730 per i redditi.

- Se hai chiesto assistenza nel 2019, ti chiamerà il nostro CAAF.
- Se vuoi una mano per la compilazione, puoi prenotare l'appuntamento telefonando al n. 0444/168168.
- Ricorda che come socio hai diritto allo sconto!

ATTENZIONE!

- Da quest'anno la detrazione IRPEF del 19% (ad esempio spese sanitarie, premi di assicurazione, spese di istruzione, spese per attività sportive dei ragazzi, ecc.) è riconosciuta a condizione che la spesa sia sostenuta tramite strumenti bancari/postali (es. bonifico) o altri sistemi di pagamento tracciabili (bancomat, postamat o carta di credito).

- Le spese per l'acquisto di medicinali, dispositivi medici o per le prestazioni sanitarie rese da strutture pubbliche o private accreditate al SSN, possono essere pagate in contanti.

Si consiglia di conservare le ricevute di pagamento.

CAMMINARE INSIEME: CI GUADAGNI IN SALUTE!

Con l'arrivo della primavera, vi proponiamo un'attività per godere al meglio questa stagione e stare bene in compagnia: i gruppi di cammino.

Sarà capitato anche a voi di andare dal medico e di sentirvi dire: "lei ha la pressione alta, le consiglio una terapia. Prenda un paio di scarpe comode e cammini mezz'ora al giorno".

Gli studi medico-scientifici ci insegnano infatti che fare movimento migliora la nostra qualità di vita. Fumo, alcol, scorretta alimentazione e inattività fisica sono i principali fattori di rischio che determinano le malattie croniche più frequenti. Ma c'è una bella notizia: sono fattori in gran parte modificabili. Dipende da noi.

La nostra Associazione da tempo è impegnata a promuovere il benessere. Ha contribuito alla realizzazione dei percorsi "Camminamente", nati per camminare e allenare la memoria a Vicenza e a Valdagno.

E organizza incontri con esperti per informare sui corretti stili di vita. Da questo mese collaboriamo a un nuovo progetto che dà l'avvio ai Gruppi di Cammino a Valdagno, su stimolo dell'Azienda ULSS, del Comune, dei medici di base e di altre associazioni. Camminare è un alleato di longevità perché, ad esempio, fa bene al cuore. Molto meglio di gocce e pillole varie.

In questo Notate, diamo la parola a un medico che ci spiega i benefici del cammino. Le sue raccomandazioni per stare bene in salute sono:

- fare attività fisica
- consumare 5 porzioni al giorno di frutta e verdura
- ridurre la concentrazione di sale, zuccheri e grassi negli alimenti
- ridurre la quota di alimenti altamente calorici nella dieta
- abolire il fumo
- ridurre l'abuso di alcol.

I Gruppi di Cammino sono una piacevole opportunità per fare movimento in compagnia: per sapere se sono presenti vicino a casa e potervi partecipare, basta chiedere informazioni al proprio medico di famiglia o al Comune. Buon cammino!



Il presidente
Severino Pellizzari

Prendi nota e vieni con noi!



EDITORIALE

PAOLA COLUSSI Responsabile del Servizio Prevenzione Malattie Croniche e Promozione della Salute ULSS 8 Berica



Quali sono gli ingredienti per mantenersi in salute a ogni età?

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'86% dei decessi, il 77% della perdita di anni di vita in buona salute e il 75% delle spese sanitarie in Europa e in Italia sono causati da alcune patologie (malattie cardiovascolari, tumori, diabete mellito, malattie respiratorie croniche, problemi di salute mentale e disturbi muscoloscheletrici) che hanno in comune fattori di rischio modificabili, quali il fumo di tabacco, l'obesità e il sovrappeso, l'abuso di alcol, lo scarso consumo di frutta e verdura, la sedentarietà, l'eccesso di grassi nel sangue e l'ipertensione arteriosa.

Quali benefici si ottengono dal camminare e dall'essere attivi?

I benefici comprendono un minor

rischio di contrarre malattie croniche - quali malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione arteriosa, alcune forme di tumore come quello al seno, alla prostata e al colon - e il miglioramento della mineralizzazione ossea, che contribuisce alla prevenzione di osteoporosi. L'attività fisica migliora la funzione digestiva e la regolazione del ritmo intestinale, è un fattore determinante per il dispendio energetico ed è quindi essenziale per il controllo del peso corporeo. Ha effetti positivi sulla salute mentale, contribuendo al mantenimento delle funzioni cognitive e alla riduzione del rischio di depressione e di demenza. Riduce lo stress e l'ansia, migliora la qualità del sonno e l'autostima.

Perché l'ULSS promuove i Gruppi di Cammino?

Per noi che lavoriamo per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili che sono sostanzialmente malattie cardiovascolari, tumori e diabete è molto importante che i Gruppi di Cammino si diffondano nel territorio, perché sono un'importante opportunità di salute e di socializzazione proposta alla comunità locale.



INTERVISTA DEL MESE

I GRUPPI DI CAMMINO

Esiste un legame diretto tra la quantità di attività fisica e la speranza di vita: le popolazioni fisicamente più attive tendono a essere più longeve di quelle inattive. Il concetto di attività fisica è molto ampio e non va necessariamente inteso come attività sportiva. Si tratta di tanti piccoli comportamenti che possiamo attuare nel corso della nostra giornata, come ad esempio i lavori domestici, salire le scale, curare l'orto, andare in bicicletta o a piedi.

Il cammino è uno dei modi migliori per fare movimento: è socializzante, economico e facile da praticare all'interno delle normali abitudini di vita quotidiana.

COSA SONO

Gruppi di persone che si ritrovano regolarmente, con la guida di un capo-gruppo, almeno due o tre volte a settimana, su percorsi prestabiliti, urbani o extraurbani, per camminare insieme, esercitando quindi concretamente e piacevolmente attività motoria, a costo zero, per il miglioramento della propria salute.

Camminando in gruppo si ascolta, si parla, si impara, si fa amicizia, si ammira il paesaggio, si ascolta il proprio respiro e il proprio cuore. In poche parole: si cammina verso la salute e il benessere integrale.

A CHI SONO RIVOLTI?

Sono aperti a tutti, senza limiti d'età e di allenamento. La partecipazione è gratuita.

COME SONO I PERCORSI

Il percorso è definito ogni volta dal capogruppo, è di 3/5 km ed è pensato per una camminata di circa un'ora alla portata di tutti. Prima di ogni partenza e all'arrivo vengono svolti degli esercizi fisici di preparazione e stretching.

DOVE TROVARLI?

Per sapere dove sono presenti i Gruppi di Cammino, puoi chiedere a:

- medico di famiglia
- Comune (Assessorato allo Sport o al Sociale)
- ULSS 8 Berica - tel. 0444/752331



Prendi nota e vieni con noi!

AGENDA

21
SABATO

Passeggiate del cuore

Valdagno - Sala riunioni della Cittadella Sociale - Viale Regina Margherita, 42 • Ore 9.30-11.30
Festa di inaugurazione delle "Passeggiate del Cuore", presentazione delle date e dei luoghi di ritrovo delle passeggiate settimanali e prima passeggiata dei gruppi di cammino della Valle dell'Agno.

Partecipazione gratuita.

Informazioni: tel. 349/1794561 (Gianni Feriotti - consigliere mand. Valdagno), 339/5996525 (Gianni Crosara - fiduciario comunale Valdagno)

Ri.trovarsi al Salvi

Vicenza - Istituto Salvi - Corso Padova, 59 • Ore 9.30-13.00

L'Istituto Salvi apre le porte alla cittadinanza: esposizioni, testimonianze e memoria, con la presenza di due artigiani restauratori. Laboratorio artistico. Aperitivo finale. Evento all'interno del progetto "Anziano Valore Comunità" di IPAB Vicenza.

Partecipazione gratuita.

Informazioni: Coop. Alinsieme - tel. 328/4443498

25
MERCOLEDÌ

Tour Vicenza romana

Vicenza - Piazza Castello • Ore 10

Visita guidata del Criptoportico romano, il più importante monumento archeologico di Vicenza, struttura sotterranea e Domus ecclesiae. Evento all'interno del progetto "Anziano Valore Comunità" di IPAB Vicenza.

QUOTA: ingresso libero su prenotazione entro il 10 marzo. Pochi posti disponibili.

Informazioni: tel. 0444/168314 (Sportello ANAP)

27
VENERDÌ

Mistero Buffo

Vicenza - Teatro Comunale - Viale Mazzini, 39 • Ore 11

Spettacolo teatrale con l'attore Matthias Martelli. Edizione speciale per i 50 anni dell'opera più conosciuta di Dario Fo. Saranno presentate alcune tra le più importanti giullarate di questo capolavoro.

QUOTA: € 7

Informazioni : tel. 0444/168314 (Sportello ANAP)

29
DOMENICA

Premiazione dei Maestri Artigiani e Pensionati Artigiani Benemeriti

Vicenza - Fiera Vicenza - Via dell'Oreficeria • Ore 10

58ª edizione della premiazione dei Pensionati Benemeriti Artigiani all'interno della Cerimonia organizzata da Confartigianato Vicenza.

Partecipazione libera

Informazioni e adesioni: tel. 0444/168314 (Sportello ANAP)

31
MARTEDÌ

Visita guidata alla mostra "Ritratto di Donna"

Vicenza - Basilica Palladiana - Piazza dei Signori • Ore 10

Visita guidata alla mostra sugli anni Venti del '900 e lo sguardo di Ubaldo Oppi, uno dei maggiori artisti internazionali del Novecento italiano.

QUOTA: SOCI € 10, NON SOCI € 15 (ingresso e visita guidata)

Informazioni: tel. 0444/168314 (Sportello ANAP)



ANTEPRIMA

Treviso, città d'arte

SCADENZA ISCRIZIONI: 30 aprile e fino a esaurimento posti

Visita guidata della famosa città d'arte e del radicchio rosso, dove sorgono notevoli monumenti come il Duomo, la Chiesa domenicana di San Nicolò con la celebre sala del Capitolo affrescata da Tommaso da Modena, e Piazza dei Signori, con il suo Palazzo dei Trecento e l'elegante Loggia dei Cavalieri. Pranzo in ristorante. Pomeriggio libero a disposizione.

Minimo 40 partecipanti.

QUOTA: SOCI € 50, NON SOCI € 55, saldo entro il 30 aprile.

Comprende: bus GT; visita guidata di mezza giornata; pranzo in ristorante bevande incluse; assicurazione medico bagaglio.

Non comprende: mance, ingressi.

Partenze: da Vicenza (sede Confartigianato - via Enrico Fermi).

Informazioni: Claudia Nicoletti - tel. 339/3696335, Mirella Andriolo - tel. 347/7596986

Organizzazione: Agenzia Travel Friends - tel. 0444/1574970 (Catia)

MAGGIO
10
DOMENICA

ANZIANI DI VALORE

All'interno del progetto di Invecchiamento Attivo "ANZIANI VALORE COMUNITÀ" abbiamo organizzato il concerto con il Coro Piccole Dolomiti all'Istituto Salvi dell'IPAB di Vicenza. È stato un successo, degno coronamento della giornata, tutti contenti, i canti sono stati preventivamente descritti e spiegati, in particolare "Signore delle Cime" e altri canti di Bepi De Marzi! Sono stati molto graditi e applauditi, in particolare proprio dal pubblico della prima fila: erano gli ospiti del Salvi in carrozzina... un coro bravissimo a cui è stato richiesto il bis concesso con due canzoni.

Maria Pia Melison, Arcugnano



A CORNEDO TUTTO SULLE SUCCESSIONI

Di alto livello l'incontro che ANAP ha promosso alla Sala Civica "Vecia Filanda" di Cornedo, che ha trattato il tema "Eredità e Successioni: cosa, come, quando". Il notaio dott. Fabrizio Noto, oltre a essere stato esaustivo in ogni sua forma di espressione, ha risposto a tutte le nostre domande e risolto i nostri dubbi. È stato quasi come partecipare a una lezione di diritto all'università. Chiarissimo quello che ci ha spiegato, alla portata di qualsiasi orecchio, erudito o no che fosse.



Margherita Cailotto, Cornedo Vicentino

E il dott. Domenico Farano ci ha informato sulla parte legale, un po' più complicata. Buona la partecipazione del pubblico. Ringrazio le autorità: il sindaco, l'assessore, il presidente Pellizzari e la vice Nicoletti. Da buona campanilista ringrazio il mio paese, Cornedo.



LA NEBBIA...

La nebbia avvolgeva, con le sue impalpabili dita, la casetta sulla collina... Ti avrei trovato, lì ad aspettarmi, mio cuore?

Maria Luisa Guarriello, Vicenza



MI PIACE LEGGERE, ECCO PERCHÈ



"Se i pesci guardassero le stelle"
di Luca Ammirati

Questo libro di 330 pagine inizia con uomo che parla con Leo. Questo uomo lavora come reporter precario e alla sera fa la guida presso l'Osservatorio astronomico a Sanremo, sua città natale. È una persona sempre di fretta, che non

si ferma perché ha paura di pensare ed allora parla con Leo.

Una sera all'Osservatorio, alla chiusura, alza gli occhi, guarda le stelle e sogna. Il sogno si interrompe perché scorge una persona ancora all'interno del giardino: Emma! Rimane subito incantato e anche se è tardi si offre di riaprire l'Osservatorio, accompagna Emma dappertutto raccontando la storia dell'Osservatorio ed anche delle stelle.

Alla fine la invita a casa sua, a cena, parlano, mangiano, bevono e lui stanco della giornata si addormenta.

Quando si sveglia non trova più Emma. Da quel momento lui si stordisce nel suo ricordo e la cerca dappertutto.

Questo libro è bello perché in queste 330 pagine lui parla di Sanremo, spiega e racconta di luoghi belli, sereni, suggestivi e veramente ti sembra di stare insieme a lui.

Tante cose gli succedono e lui sempre squattrinato si trova anche licenziato. Partecipa ad un concorso e lo vince. Ritrova Emma proprio a quel concorso.

Morale di questo libro: quanto è bello amare, ti riempie il cuore, le giornate, diventi quasi ossessiva nel pensare alla persona e poi, se frequentandola non succede nulla ... Ricordo lo scrittore Giorgio Faletti che diceva "l'emozione è l'attesa e poi... la vita continua!"

Ah Leo è Galileo ed è un pesciolino rosso!

Giuliana Nobile, Vicenza

A VICENZA SI PARLA DI TERAPIA DEL DOLORE



Grazie per quello che è stato fatto sul dolore, speriamo che si possa ripetere.

Audenzio Oliviero, Vicenza

