

NOTE ANAP

Prendi nota e vieni con noi!



Confartigianato VICENZA



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

ARTIGIANI SENZA FRONTIERE

Partecipa alla missione per supportare lo sviluppo dell'artigianato nei Paesi in via di Sviluppo (PVS). Vuoi mettere a disposizione le tue competenze, la tua passione e il tuo tempo a favore di altri artigiani?



Confartigianato ha in serbo una nuova iniziativa! L'Associazione partecipa a "Artigiani Senza Frontiere", un progetto di solidarietà internazionale con altri partner europei. Un gruppo di artigiani avrà la possibilità di partecipare a missioni all'estero, nei Paesi in via di Sviluppo e di supportare lo sviluppo dell'artigianato locale.

Come? Fornendo le proprie competenze, trasferendo il proprio sapere e la propria passione agli artigiani nel loro paese.

Aderisci al progetto e parteciperai prima della partenza ad un percorso formativo per fornirti indicazioni utili su come operare nel Paese di destinazione e per apprendere anche quelle nozioni linguistiche necessarie per svolgere le attività. Una volta completato il percorso formativo gli artigiani aderenti al progetto parteciperanno alla fase operativa del progetto di cooperazione internazionale recandosi in missione nel paese che verrà individuato. Sarà l'occasione, donando il proprio tempo, di favorire con il sapere artigiano la solidarietà internazionale.

Per info: Sportello ANAP - tel. 0444/168314

I SEGRETI PER VIVERE BENE A TUTTE LE ETÀ

C'è una parola inglese che la pubblicità continua a utilizzare: ANTI AGE. Cosa vuol dire? Significa ANTI ETÀ: viene adoperata per promuovere prodotti cosmetici creati per prevenire o attenuare i segni dell'invecchiamento (ad esempio, una crema anti-age). Questa parola ci fa pensare: davvero possiamo fermare il tempo? Possiamo restare sempre giovani?



L'invecchiamento è parte della vita: si inizia a invecchiare sin dalla nascita, è il ciclo della natura. Facciamo pace con questa realtà e impegniamoci, piuttosto, a "invecchiare in salute". La dottoressa Borella, su questo Notate, ci spiega che invecchiare bene non significa solo migliorare la nostra salute fisica e prevenire patologie. Ma significa anche prendersi cura del proprio benessere mentale, cioè del benessere psicologico e delle nostre abilità mentali (ad esempio la memoria, l'attenzione). E questo, dipende da ciascuno di noi.

La nostra Associazione ci crede e prova a fare il possibile per offrire possibilità per rendere attivi e partecipi ciascuno di noi: incontri, gite, iniziative, escursioni e passeggiate, corsi... sono tante le attività che stiamo organizzando con l'obiettivo di farci stare bene, di aiutarci a progettare il nostro presente e futuro, di stare in compagnia. Questo lo possiamo fare a qualsiasi età. Come dice la dottoressa Borella, "non possiamo delegare alla vecchiaia la responsabilità delle nostre azioni o non azioni. Siamo "sempre noi", anche se con un'età diversa che ha tutta una serie di opportunità."



Il presidente Severino Pellizzari

Prendi nota e vieni con noi!

EDITORIALE

ERIKA BORELLA

Direttore Master Psicologia dell'invecchiamento e della longevità Università di Padova



Cosa consiglia per invecchiare bene?

Per invecchiare bene, vi sono vari fattori che giocano un ruolo fondamentale. Siamo ben consapevoli di alcuni di questi, quali l'alimentazione, l'attività fisica, il sottoporsi a controlli medici periodici. Ne ignoriamo, però, altri che sono estremamente importanti per assicurarci un buon invecchiamento e quindi una buona qualità di vita. Tra questi, giocano un ruolo fondamentale l'aver progetti, il prefissarci obiettivi futuri che diano un "perché" alla quotidianità e quindi che sostengano la "motivazione al fare", così come il coltivare relazioni sociali e famigliari, il tenere la propria mente impegnata con attività possibilmente sempre nuove, che stimolino il nostro cervello e la sua "plasticità", ovvero la capacità di re-agire alle sfide che

anche l'avanzare dell'età ci pone. Tali aspetti sono anche quelli che "proteggono" le nostre abilità mentali - la nostra memoria, e attenzione -, sostenendo il nostro benessere psicologico, e rallentando il processo di invecchiamento.

Cosa invece NON bisogna fare?

Mai pensare di essere "troppo vecchi", che sia "colpa dell'età che avanza", e farsi spaventare e travolgere dalla visione che la società trasmette rispetto a quello che comporta l'avanzare dell'età solo come sinonimo di "perdita" o di "inefficienza". Un aspetto importante è il privilegiare sempre una visione pro-positiva. Infine, come per il nostro corpo, dobbiamo pre-occuparci e prenderci cura anche della nostra mente e del nostro umore, che devono essere monitorati con dei check-up preventivi e partecipando a programmi che ci permettano di potenziare la nostra memoria e il nostro benessere psicologico. Per concludere, facciamo in modo di aggiungere "vita agli anni" e non solo "anni alla vita".



INTERVISTA DEL MESE

INVECCHIARE BENE? SI PUÒ!

Non dobbiamo pensare che l'avanzare dell'età sia il tempo per il "non fare". La ricerca dimostra come questo favorisca la perdita delle nostre abilità fisiche, mentali e quindi del nostro benessere. Il pensare di essere "troppo vecchio/a per..." attiva una serie di comportamenti che non sono funzionali per il nostro star bene, e che portano gradualmente al "ritirarsi" da tutta una serie di attività, con ricadute poi anche sulla nostra salute (su come possono funzionare le nostre difese immunitarie).

Il pensare/credere che sia normale che vada in un certo modo perché si "è vecchi" e che non si possa fare nulla per evitarlo, è sbagliato e ha effetti catastrofici, a lungo termine, su come invecchiamo e sulla nostra qualità di vita. Non dobbiamo, ad esempio, pensare o convincerci che invecchiando perdiamo la memoria. Solo alcuni dei vari sistemi di memoria diventano meno efficienti, ma su questi si può anche "lavorare" per potenziarne il funzionamento o rallentare il cambiamento. È, quindi, anche necessario abbattere credenze e stereotipi erronei e negativi su come funziona la nostra mente, ad esempio. Non dobbiamo avere paura di tenere monitorati con check-up la memoria e anche il tono dell'umore perché... anche per questi aspetti prevenire è meglio che curare: la prevenzione è una prima forma di cura.

Ecco alcune semplici regole utili per invecchiare bene:

- SVOLGI ATTIVITÀ FISICA REGOLARE
- PRIVILEGIA UNA DIETA SANA
- CONTROLLA LA VISTA E L'UDITO
- ADOTTA BUONE E REGOLARI ABITUDINI DI SONNO
- SPERIMENTA L'UTILIZZO DI NUOVI STRUMENTI TECNOLOGICI E DIGITALI
- RIDUCI LO STRESS
- ASCOLTA IL TUO CORPO E I SEGNALI CHE TI MANDA!

MA ANCHE

- TIENI SEMPRE ALLENATA LA TUA MENTE
- MANTIENI SEMPRE ATTIVA LA TUA MEMORIA
- COMBATTI LA SOLITUDINE
- IMPEGNATI AD AVERE SEMPRE UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO ... PRO-AGING



RIMANERE INFORMATI

NOTE

Prendi nota e vieni con noi!

AGENDA

8

GIOVEDÌ

CARA ENERGIA

Ore 16.00 - Trissino - sede Pro Loco - Piazza Municipio

Organizzato dal gruppo ANAP di Valdagno.
Incontro con gli esperti dell'Area Energia di Confartigianato Imprese Vicenza. Andamento delle tariffe di energia elettrica e gas e costi energetici. Come leggere una bolletta. L'impatto tariffario dopo la guerra in Ucraina. Cosa dobbiamo sapere? Come tutelarci? Consigli utili. Spiegazione dell'accordo Confartigianato-AIM/AGSM.
Informazioni: Gianni Feriotti - tel. 349 1794561, Mario Asnicar - tel. 348 2535346 e Claudio Piazza - tel. 349 8347236

14

MERCOLEDÌ

SPORTELLINO ANAP A LONIGO

Ore 9.00 - 12.30 - Lonigo - sede Confartigianato - via San Giovanni 46/F
ANAP incontra i soci e i pensionati per illustrare opportunità e vantaggi.

Appuntamenti su prenotazione.
Informazioni: Sportello ANAP - tel. 0444/168314

16

VENERDÌ

PUNTO ANAP PER I SOCI DI SANDRIGO

Ore 9.30 - 11.30 - Sandrigo - Palazzo delle Associazioni - Piazza Marconi

Organizzato dal gruppo ANAP di Sandrigo.
Il Consigliere ANAP e la fiduciaria comunale incontrano soci e simpatizzanti.
Ingresso libero e aperto a tutti.
Informazioni: Giuliano Nicoli (consigliere raggruppamento di Sandrigo) - tel. 335/6817400; Daniela Nicoli (fiduciaria di Sandrigo) - tel. 335/7026622

28

MERCOLEDÌ

GITA A MODENA

Ore 6.00 - Marostica - Agenzia Basso Viaggi - Corso della Ceramica 6;
Ore 6.15 - Sandrigo - fermata stazione corriere.

Organizzato dai gruppi ANAP di Marostica e Sandrigo.
Gita di giornata in pullman con visita del Museo Ferrari a Maranello, Casa Museo Pavarotti a Modena, pranzo a San Felice sul Panaro con specialità modenesi e visita azienda agricola Acetaia Angelo a Spilamberto.
Quota: SOCI € 70, NON SOCI € 75 comprende viaggio in pullman riservato, ingresso al Museo Ferrari e Casa Museo Pavarotti, pranzo con bevande incluse, guide.
Scadenza iscrizioni: entro 1/06 (max 50 posti).
Informazioni: Antonio Marcon (consigliere di Marostica) - tel.348/2103008; Giuliano Nicoli - (consigliere di Sandrigo) - tel. 335/6817400

ANTEPRIMA LUGLIO

13

GIOVEDÌ

ESCURSIONE AL BUSO DELLA RANA

Dalle ore 9.30 - Monte di Malo

Una giornata all'insegna dell'avventura. Visita speleologica con guida nella grotta più grande del Veneto; per chi non se la sente, passeggiata panoramica nei dintorni. Seguono pranzo in compagnia e visita al Museo Priaboniano.
Scadenza iscrizioni: 30 giugno
Quota: € 30 passeggiata con guida, pranzo, museo; **€ 40** visita speleologica con guida, pranzo, museo.
Minimo 20 persone.
Informazioni: Elena Scolaro (consigliera di Schio) - tel. 334/2005056; Giampaolo Lanaro - (consigliere di Malo) - tel. 335/7270268

IL SUCCESSO DELLA VISITA ALLA MOSTRA SUGLI EGIZI

Scrivo per complimentarmi con Voi per l'organizzazione della visita effettuata da me e mio marito, alla mostra nella basilica Palladiana sui "Creatori dell'Egitto Eterno".

Gentilezza, puntualità e scelta di una guida che ci ha davvero stupito e incantato per la sua cortesia e la sua competenza.

Spero di poter partecipare ad altri eventi da voi organizzati.

Lucia Lobba, Vicenza



SOGGIORNO MARINO PER SVERNARE A TENERIFE

Abbiamo passato delle bellissime giornate. Il tempo è sempre stato bello. Abbiamo visitato parte dell'isola che è molto suggestiva.

In sala prima degli spettacoli serali si svolgevano le premiazioni delle varie gare organizzate dagli animatori, ad alcuni giochi abbiamo partecipato anche noi del nostro gruppo, piazzandoci ai primi posti sul gioco delle bocce e sul tiro a segno con carabina, siamo stati premiati con tanto di pergamene e magliette.

Ringraziamo i capi gruppo Agnese e Alessandro Stella per l'ottima organizzazione e disponibilità.

Luisa e Vincenzo Cariolato, Caldogeno



Un grazie di cuore ad Agnese e Alessandro per la bellissima vacanza a Tenerife. Trattamento ottimo, soggiorno indimenticabile in allegra compagnia. Un abbraccio.

Ivana Bertinato e Arnol Klaus



IL CONSIGLIERE E I FIDUCIARI DI MALO INCONTRANO I SINDACI

Il Consigliere Lanaro Giampaolo e il Fiduciario di Isola Vicentina Silvano Burato si sono incontrati con il Sindaco di Isola Vicentina, sig. Francesco Gonzo e l'Assessore al Sociale sig.ra Maria Bertoldo. Dopo le presentazioni reciproche, abbiamo illustrato chi è e cosa fa la nostra Associazione ANAP per i propri soci. È stato un incontro molto costruttivo che ha permesso di raccogliere idee e nuovi spunti per le attività da programmare nei prossimi mesi. Precedentemente analoghi incontri si erano tenuti nei comuni limitrofi di Malo, Monte di Malo e San Vito di Leguzzano. Anche allora il consigliere Lanaro e i rispettivi fiduciari, Luigi Danieli, Armando Festa ed Eros Casarotto, si erano confrontati con i relativi amministratori comunali concordando iniziative sociali da realizzare nei territori. Tutti gli incontri si sono svolti in un clima sereno e collaborativo e questo ci permetterà come ANAP di animare i prossimi incontri con entusiasmo e a favore dei nostri soci.

Silvano Burato, fiduciario di Isola Vicentina

