



A.L.P.

Associazione Lavoratori e Pensionati "G. Marzotto"
Associazione di Promozione Sociale

Maggio
Agosto
2020

Spedizione
n° 3

Notiziario dell'Associazione Lavoratori Anziani "G. Marzotto" Aut. Tribunale di Vicenza n° 293 del 16/01/1973

Direzione e Redazione: Via Manin 28 - 36078 VALDAGNO (VI) - Tel. e Fax 0445-481290

Uffici periferici: Via Don Bosco 22 - Tel. 0445-410500 www.alpvaldagno.it e-mail: alpvaldagno@libero.it

Direttore responsabile Gianni Luigi Spagnolo. Redazione Mauro Dal Lago, Guido Caile, Roberto Mazzola, Valeria Sandri. Grafica e impaginazione Studio Progetto

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 2, DBC Vicenza. Stampa: Punto Stampa Cornedo Vic.no

IL CORONA VIRUS E NOI

Da alcuni mesi noi tutti stiamo vivendo un'esperienza assolutamente nuova ed imprevedibile a causa dell'epidemia di Covid19 (corona virus). Certo di epidemie abbiamo sentito parlare, ma a livello storico o letterario, non sulla nostra pelle, non in modo tale da sconvolgere la nostra vita.

Molte sono le testimonianze letterarie di tremende epidemie a partire dal mondo antico: lo storico ateniese Tucidide racconta con ricchezza di particolari la peste capitata nella sua città nel 430 a.C., un'esperienza da lui vissuta in prima persona e narrata in modo accurato sia negli effetti sul corpo delle persone sia nelle conseguenze sulla società del tempo (colpisce in modo particolare l'abbandono dei morti, il tralasciare quelle pratiche di pietà nei confronti dei defunti che sono proprie di ogni civiltà umana). Il poeta latino Lucrezio, vissuto nel I° secolo a.C., riprende questa descrizione nella sua opera sulla Natura, per dimostrare la sua adesione alla dottrina filosofica epicurea, che si proponeva di togliere all'uomo la paura della morte per fargli vivere in serenità il tempo che gli era stato dato.

E poi chi non conosce la descrizione della peste del 1630 fatta in modo mirabile da Alessandro Manzoni ne *I promessi sposi*? Un episodio storico assai rilevante diventa occasione di raccontare le vicende dei protagonisti del romanzo e di sciogliere alcuni nodi narrativi (per esempio la morte di don Rodrigo e la possibilità di perdonarlo offerta a Renzo).

Molto noto è anche il romanzo novecentesco di Albert Camus, *La peste*, che parla di un'epidemia di peste bubbonica scoppiata negli anni 40 del Novecento a Orano, in Algeria.

Ma accanto a questi esempi di letteratura "alta" ci sono decine di romanzi e di film che trattano di pestilenze di vario tipo, perché per molti secoli questo problema era diffuso in tutto il mondo e periodicamente bisognava farci i conti. La storia narra il ricorrere di queste epidemie e i danni tremendi da esse arrecati. Basti pensare alla "spagnola", un'influenza che tra il 1918 ed il 1920 causò circa 50 milioni di morti in tutto il mondo (e gli abitanti della terra allora erano due miliardi, e non sette come ora). Quella tremenda febbre, giunta tra l'altro alla fine della prima guerra mondiale, quindi in un momento già molto difficile, fu l'ultima a toccare anche l'Occidente, i paesi ricchi dell'Europa e dell'America del Nord; in seguito di epidemie ce ne sono state ancora, ed anche pesanti (Sars, Ebola, aviaria...), ma sono rimaste circoscritte in determinate aree e legate soprattutto a paesi poveri, creando così la convinzione che il fenomeno si manifestasse soltanto in zone sottosviluppate, con grossi problemi igienici e sanitari. Credo che noi ci sentissimo immuni da problemi del genere e mai avremmo pensato di vivere una tale esperienza nell'arco della nostra vita.....e invece.... Quando a gennaio sono circolate le prime notizie sulla diffusione di questo nuovo virus in Asia la reazione generale non è stata di allarmismo; il problema, per quanto serio, ci sembrava lontano e non pensavamo che ci riguardasse, tanto meno che giungesse da noi; ci sentivamo protetti dalle nostre situazioni di vita, dal nostro livello di salute pubblica, dai tanti anni di controllo delle malattie infettive....sicuramente all'inizio lo abbiamo preso alla leggera ed abbiamo continuato la vita di tutti i giorni, convinti che non saremmo mai stati nell'occhio del ciclone.

Poi sono iniziati i contagi: Lombardia, Veneto, Emilia sono risultate proprio le regioni più colpite, ed in breve tempo tutto è cambiato. Non è il caso di proporre qui una cronaca dettagliata di tutti gli avvenimenti né una lista dei vari provvedimenti che ci hanno sconvolto la vita; TV e giornali non parlavano d'altro che di quel virus e dei suoi effetti, i social si sono scatenati sull'argomento (anche con molte falsità ed inutili cattiverie),

tra le persone crescevano paura ed incertezza...insomma tutti noi sappiamo bene che cosa abbiamo vissuto e che cosa stiamo ancora vivendo.

Qualcosa però vogliamo ricordarlo: la chiusura nelle nostre case, diventate improvvisamente una specie di prigione; il blocco delle varie attività (il lockdown); l'impossibilità di uscire se non per necessità e vicino a casa; gli ospedali concentrati quasi esclusivamente sul virus e l'insufficienza dei posti in rianimazione (e speriamo che serva da lezione a chi in questi anni ha continuato a fare tagli alla sanità ed a chi evade sistematicamente le tasse); gli addetti ai lavori trasformati in figure da fantascienza per il loro abbigliamento; la ricerca affannosa di mascherine e guanti; le bare accumulate e portate in giro sui camion militari... Quest'ultimo aspetto è stato il più tremendo: quando si perde una persona cara è di consolazione esserle stati vicino, averne colto l'ultimo respiro, accompagnarla in cimitero assieme alla partecipazione di parenti, amici, conoscenti; ed invece tutto questo ci è stato tolto e molti sono morti da soli, senza un volto familiare, senza un'ultima carezza.

Ora si tenta di ripartire. Con lentezza e mille precauzioni, consapevoli che quel nemico invisibile è ancora tra noi e ci resterà finché non sarà trovato un vaccino; ma ci scopriamo comunque più deboli, più esposti al rischio di altri virus, meno sicuri del nostro dominio sulla natura.

Ripartiamo anche come Associazione dopo oltre due mesi di chiusura e dopo aver visto "saltare" alcuni viaggi previsti; ripartiamo ancora con qualche incertezza, soprattutto sul turismo, che è una parte importante della nostra attività; ripartiamo dopo aver ottemperato ad una serie di obblighi (la sanificazione degli uffici, intervento piuttosto costoso; l'acquisto di guanti, mascherine, gel igienizzanti, protezioni in plexiglas, misuratori della febbre...) e facendo i conti con forze ridotte (alcuni volontari hanno problemi o difficoltà personali).

Riparte in via Manin la raccolta dati per la dichiarazione dei redditi ed è attivo anche l'ufficio in oratorio per seguire la questione dei viaggi e capire cosa è ancora fattibile del programma di quest'anno. Stiamo già contattando le persone coinvolte nelle iniziative non realizzate, consegnando a nome delle agenzie organizzatrici dei voucher di durata annuale, da utilizzare in futuro. Sappiamo che alcuni sono diffidenti nei confronti di questi buoni e preferirebbero il denaro contante, ma non dipende da noi; ci sono precise disposizioni statali cui le agenzie ed i tour operator fanno riferimento.

Il presidente
Luciano Roverato

Avevamo iniziato l'anno con molti progetti e molte speranze; ci siamo scontrati con questa dura realtà, con cui siamo costretti a fare i conti, ma che non bloccherà le nostre iniziative ed i nostri sogni... abbiamo risorse che ci permetteranno di uscire da questo incubo e contiamo su tutti voi. State vicini alla vostra Associazione e non perdetevi la voglia di muovervi, di fare progetti, di mantenervi aperti alla curiosità ed alle conoscenze... è il modo migliore di restare sempre giovani.

Il corona virus ha costretto ad annullare molte iniziative, tra cui alcuni viaggi e soggiorni già programmati e pagati (in tutto o in parte).

Un provvedimento governativo tra i tanti promulgati nella fase dell'urgenza ha consentito ai Tour Operator di emettere un voucher anziché rimborsare la cifra in contanti; lo scopo è quello di favorire le varie aziende che, a causa del blocco totale delle attività, si trovano in una situazione pesante ed a corto di liquidità; è anche un tentativo di facilitare la ripresa.

Le agenzie hanno approfittato di tale possibilità ed hanno inviato voucher da consegnare ai clienti; alcuni soci si sono lamentati, preferendo ricevere contanti, ma la scelta non dipende dalla nostra Associazione, che funge solo da intermediaria.

In ogni caso ci siamo attivati ed abbiamo chiesto un parere ad uno studio legale e vi terremo informati; da parte di alcune agenzie c'è già anche la disponibilità a far valere il voucher non solo per un anno, ma oltre, per esempio fino al 31 ottobre 2021, e stanno riprendendo proposte di viaggio.

Forse un modo per uscire da questo difficile momento può essere anche quello di guardare al futuro con speranza e sognare già una nuova meta.

Il Vicepresidente
Valeria Sandri

VIRUS, CLIMA E INQUINAMENTO DELL'ARIA



Sars-Cov-2 OMS IIS Covid-19 FFP2 FFP3 R<1.

Non è un codice cifrato, e nemmeno una sequenza di caratteri incomprensibili usciti da una stampante impazzita.

Sono le sigle che ci siamo abituati a leggere tutti i giorni sui quotidiani, negli avvisi al pubblico esposti all'entrata di negozi e di farmacie, nei testi delle disposizioni anti-contagio, nelle spiegazioni diffuse attraverso i media da schiere di virologi, epidemiologi e altri esperti.

Da cittadino non esperto quale sono, non ho certo titolo per entrare nel merito degli aspetti più specificamente scientifici e tecnici dell'argomento che da mesi assorbe quasi totalmente le nostre vite. Vorrei però richiamare

l'attenzione su un tema più generale che, se è pur vero che affiora in alcuni servizi giornalistici o in qualche intervista televisiva, a mio parere meriterebbe un interesse maggiore.

Partiamo da una semplice considerazione. Se si osservano i dati sulla distribuzione del Coronavirus appare evidente che le zone più duramente colpite sono quelle a più alta densità abitativa e con una maggiore intensità della mobilità interna: ovvio, dal momento che una simile situazione favorisce il moltiplicarsi dei contatti e quindi dei contagi fra le persone.

Ma questo non basta e non vale in assoluto. Ai dati demografici e socio-economici, infatti, sono quasi ovunque associati livelli più elevati di consumi energetici, che provengono in prevalenza dall'uso dei combustibili fossili (ma non solo). Parliamo, per esempio, delle emissioni in atmosfera derivanti da lavorazioni industriali, dal traffico automobilistico, dal riscaldamento domestico. Secondo la maggior parte degli esperti, dato che il Covid-19 colpisce l'apparato respiratorio, è probabile che abbia trovato terreno fertile nelle zone in cui i polmoni delle persone sono già messi a dura prova proprio dall'inquinamento dell'aria. Sono quindi in molti a chiedersi se esista una correlazione fra lo smog e la diffusione della pandemia, ma una risposta certa, mentre vari studi sono in corso in tutto il mondo, ancora non c'è..

E i mutamenti che si registrano nel clima globale, possono influire sull'avanzare dei virus? L'Università degli Studi di Milano ha appena pubblicato i primi risultati di una ricerca che sembra convalidare l'esistenza di un legame fra l'espandersi del contagio virale e il costante aumento delle temperature del pianeta.

Insomma, la tesi secondo cui l'imperversare della pandemia del Covid-19 sarebbe da collegarsi all'inquinamento del pianeta e ai cambiamenti climatici è più che realistica ma ad oggi non è stata ancora dimostrata, e viene anzi smentita da un certo numero di scienziati anche autorevoli. Probabilmente sarà difficile, se non impossibile, avere entro breve tempo le prove definitive di questa connessione. Credo però che si debba fare una riflessione.

L'inquinamento globale, soprattutto quello atmosferico, ucciderebbe ogni anno più di otto milioni di persone nel mondo, quasi 60 mila solo in Italia. A dirlo sono alcune ricerche indipendenti condotte a livello internazionale, i cui dati sono stati pubblicati in Italia da Le Scienze nel marzo del 2019, cioè un anno fa. Se è così, la guerra che negli ultimi decenni la civiltà industriale ha ingaggiato contro l'ambiente e contro se stessa è arrivata, con l'ingresso sulla scena del Coronavirus, ad un punto di svolta. Sembra quasi che la natura abbia fatto scendere in campo un nuovo potente alleato grazie al quale pare voler lanciare la sua controffensiva: un'arma che colpisce l'uomo attaccandolo non direttamente nel "motore" (il cuore) che fa funzionare il suo corpo irrorandolo di energia, ma nell'organo (i polmoni) che attraverso l'ossigeno contenuto nell'aria alimenta l'intero meccanismo della circolazione. Come dire: se inquino il carburante, blocco il motore. E così i nemici cadono, a migliaia, forse a milioni.

L'umanità saprà vincere anche questa battaglia, presto o tardi. Ma quando verrà il momento di contare i morti lasciati sul terreno e di leccarsi le ferite, sarà bene per tutti guardare il cielo e l'acqua del mare con occhi diversi, respirando finalmente a pieni polmoni ma anche rimettendo in moto un organo, il cervello, rimasto in quarantena ancor prima dell'avvento del Covid-19.

Giorgio Trivelli

IL RITRATTO

MATTEO RASIA DAL POLO **(1842 - 1864)**

Volontario garibaldino, uno dei Mille

In un precedente *Ritratto* pubblicato sul nostro Notiziario (n. 4, luglio-agosto 2019) abbiamo conosciuto la storia di un giovane valdagnese, Felice Ferrighi, che, arruolatosi volontario tra le fila dei garibaldini combattenti per l'indipendenza, prese parte alla famosa *Spedizione dei Mille del 1860*, l'impresa per mezzo della quale la penisola italiana avrebbe trovato la sua via verso l'unificazione nazionale.

Oltre a Ferrighi e ad un altro dei Mille anch'egli proveniente dalla Valle dell'Agno (Antonio Panciera di Castelgomberto), una figura che vale la pena di ricordare è quella del cornedese Matteo Rasia Dal Polo, a cui un tragico destino troncò la vita quando ancora le vicende della spedizione garibaldina erano ben presenti alla memoria di tutti.

Figlio del medico Domenico Rasia Dal Polo, Matteo era nato a Cornedo il 17 gennaio 1842 e, come ha scritto Silvano Fornasa, nella sua famiglia doveva respirarsi aria di libertà, visto che un altro figlio, Giulio, aveva partecipato da studente universitario ad attività insurrezionali tra Padova e Venezia, dove era anche stato imprigionato nel 1859.

Come già suo fratello, anche Matteo se ne andò presto di casa e raggiunse Torino, ma non per studiare, bensì con l'intento di arruolarsi nell'esercito piemontese. La richiesta tuttavia non gli venne accettata, a causa di una momentanea indisposizione che lo affliggeva, e fu allora che il giovane prese la decisione di unirsi alle truppe dei volontari reclutati da Garibaldi. Ecco quindi l'imbarco, avvenuto in gran segreto presso il porto genovese di Quarto nella notte fra il 5 e il 6 maggio del 1860, e il viaggio per mare fino in Sicilia. I principali fatti d'arme legati alla storica spedizione dei Mille videro sempre presente Matteo Rasia Dal Polo, allora appena diciottenne: da Calatafimi a Palermo, da Milazzo fino alla battaglia del Volturno. Uno spirito idealista e coraggioso, sorretto da una forte tempra morale ma non da un fisico altrettanto robusto e resistente. Conclusa, infatti, l'avventura delle camicie rosse condotta agli ordini del Generale, Matteo fa ritorno a Torino, ma qui la sua salute va via via peggiorando, tanto da indurre suo padre a venire a riprenderlo e a riportarlo a Cornedo. Nei mesi successivi le condizioni del ragazzo si aggravano finché il 17 gennaio 1864 muore nella sua casa di Cornedo, ucciso dalla tubercolosi, il temibile morbo che a quel tempo chiamano generalmente tisi o mal sottile.

Il giovane garibaldino aveva appena ventidue anni e la sua morte prematura gli impedì di vedere il Veneto entrare a far parte del Regno d'Italia. In occasione del funerale, malgrado le autorità avessero vietato lo svolgimento di una commemorazione pubblica - «impedita dalla prepotente tirannide austriaca», come fu scritto in seguito, - il feretro fu accompagnato all'ultima dimora da una folla numerosa e dalla banda musicale di Cornedo, allora diretta da Eugenio Tovo che era anche il segretario comunale. Le cronache raccontano anche che, intercalate al suono della marcia funebre, erano state aggiunte ad arte alcune note dell'inno di Garibaldi.

La breve vita di Matteo Rasia Dal Polo, tutta dedicata alla causa nazionale italiana, era dunque già diventata un simbolo. A onorarne la memoria, qualche tempo dopo la morte, fu la comparsa di una bandiera bianca rossa e verde impiantata di nascosto sulla sua tomba. Si sa che gli autori del gesto furono i suoi compaesani Guido Mani, Giovanni Savegnago e Anselmo Sanmartin, e che il drappo era stato acquistato a Vicenza da Antonio Vigolo in tre pezzi distinti nei tre colori e poi cuciti insieme da Luigia Sanmartin. La bandiera venne fatta immediatamente togliere dalla polizia austriaca, che ordinò l'arresto di diversi sospettati. Alcuni di questi, condotti in carcere, vennero poi liberati grazie all'energico intervento di Orazio Trettenero, padre di Vittorio allora deputato dell'amministrazione comunale (e futuro primo sindaco di Cornedo «italiana» dopo l'annessione); tutte vicende che ebbero un'eco clamorosa in una parte della stampa dell'epoca, come per esempio la «Sentinella Bresciana» e il «Pungolo» di Milano.

Finalmente, subentrato il nuovo governo italiano, il compianto 'patriota' Matteo Rasia Dal Polo poté essere degnamente commemorato dai suoi concittadini attraverso una solenne cerimonia che si tenne a Cornedo

e che vide la partecipazione di numerose persone e la presenza delle locali autorità civili e religiose. Era il 28 ottobre del 1866.

Sempre la municipalità di Cornedo, nel 1910 in occasione del cinquantenario della spedizione dei Mille, dedicò a Rasia Dal Polo una lapide, opera dello scultore Napoleone Guizzon di Vicenza, che venne collocata sulla facciata del municipio (ora ex municipio). Fu dato inoltre alle stampe un 'Numero Unico' che riportava gli scritti dedicati al giovane garibaldino da vari autori: suo padre Domenico Rasia Dal Polo, E. Tassoni, A. Crosara, E. Tovo, Giambattista Arena e Vittorio Trettenero. Quest'ultimo, in particolare, pubblicò nella circostanza una lunga lirica, *Il tumulo dell'eroe*, composta ancora anni addietro.

La tomba rimase priva di lapide fino al 1878, quando vi fu posta un'epigrafe che diceva: «Rasia Matteo Dal Polo, uno dei Mille, argonauta di libertà, moriva il 17 gennaio 1864, ventenne». L'epigrafe andò poi perduta in circostanze poco chiare, come lasciò intendere Vittorio Trettenero. Ne conosciamo l'esistenza soltanto grazie alle memorie tramandate da Giovanni Soster, che narra come durante dei lavori di restauro e di ampliamento del cimitero cornedese la lapide andò in frantumi, «sia caso, o disegno o le intemperie».

Nota bibliografica

Una scheda biografica su Matteo Rasia Dal Polo si trova in *Dizionario biografico della Valle dell'Agno*, a cura del Gruppo Storico Valle dell'Agno, 2012, pp. 208-10, a firma di Giampietro Santagiuliana.



RICORDI DI UN VIAGGIO FANTASTICO



Avevo promesso a mia moglie, in occasione del 50° anniversario di matrimonio, che l'avrei portata a visitare dei paesi che avevo definito fiabeschi, per le meraviglie naturali che offrono, per la loro storia, cultura e per le tradizioni che ancor oggi li caratterizzano.

Il Tour Operator e l'Agenzia, che avevano organizzato e realizzato questo evento, avevano studiato un programma veramente ben articolato, partendo da Hanoi, al nord, scendendo verso sud fino ad Ho Chi Minh City e, per rendere più veloci e meno faticosi gli spostamenti, includendo due voli interni e due giorni di crociera nelle tranquille acque della baia di Halong, prima di raggiungere, con un traghetto veloce, la Cambogia navigando sul Mekong.

All'aeroporto di Hanoi, ad attenderci, la

nostra guida Ha, ragazzo giovane, preparatissimo, ottima padronanza della lingua italiana, studiata da autodidatta, innamorato dell'Italia pur non essendoci mai stato, e che, dopo l'università, tramite corsi di italiano organizzati dall'Ambasciata Italiana ad Hanoi, è riuscito ad ottenere il patentino di guida turistica. Devo dire che questa è stata la prima botta di fortuna di questo indimenticabile tour. Difficile trovare una guida perfetta come questo ragazzo che, dopo pochissimo tempo, conosceva per nome tutti i componenti del gruppo, di tutti conosceva i gusti riguardo al cibo, sempre presente per qualsiasi aiuto, preparatissimo in ogni argomento suscitato dalla nostra incalzante curiosità di conoscere e di sapere, che ci ha parlato, veramente con il cuore, delle dolorose esperienze, anche familiari, degli ultimi decenni che il suo Paese ha dovuto affrontare, dopo la fine di una crudele e cruenta guerra.

Visitare il Vietnam è un'esperienza coinvolgente, intensa, a contatto con un popolo dalle molte qualità. Dico questo perché è difficile rimanere indifferenti di fronte alla serenità ed al calore genuino di questo popolo, rimasto tale e sopravvissuto alle molte ingerenze straniere, invasioni, tentativi di renderlo schiavo, di colonialismi neanche tanto nascosti ed in epoca non molto lontana dai giorni nostri e, nonostante ciò, proiettato con fiducia ed entusiasmo verso un futuro migliore per i propri figli.

È difficile trovare le parole per descrivere la ricchezza della cultura di questo popolo, le radici profonde delle sue tradizioni e la bellezza dei suoi paesaggi.

Al nord lo spettacolo delle magnifiche guglie calcaree disseminate nella baia di Halong, il fascino dei palazzi e delle pagode, ricordo del periodo imperiale, cui fa contrasto, nelle città, l'impressionante numero di moto e motorini che invadono le strade e che si muovono a folate, simili ad onde del mare che si infrangono

sulla riva. La cosa più incredibile è che, in tutto questo caos, nessuno viene investito e non abbiamo mai visto incidenti. Bisogna puntualizzare che lo scooter è il principale mezzo di trasporto e così capita di vedere che, con questo mezzo, si trasporta di tutto, dall'intera famiglia anche di 4-5 persone, a merci di ogni genere e volume. Le strade sono completamente invase da mezzi a due ruote, che sgusciano da ogni parte, quasi come in un video gioco impazzito. Il codice della strada non esiste o deve essere opposto a quello a noi noto. Secondo me vige la legge del più forte: la precedenza è nell'ordine di auto, motocicli, biciclette ed infine pedoni. La conseguenza è che per attraversare la



strada bisogna essere spericolati, decisi e confidare nelle doti tecniche dei centauri. Un altro particolare che ho notato è che nessuno si avvicina per vendere qualcosa e si può tranquillamente passeggiare senza alcun timore. Credo che questo rientri nella loro cultura che, al contrario, li rende più inclini a concedere un sorriso o ad essere ben disposti ad essere fotografati nella loro quotidianità. E ancora, è normale per loro mangiare sui marciapiedi lungo la strada, seduti su piccolissimi sgabelli, indifferenti al rumore ed al traffico.

Delle città vietnamite ricordo naturalmente Hanoi, la capitale, dove la colonizzazione francese ha lasciato un segno profondo, con boulevard alberati, palazzi e case private in stile fine ottocento, è bagnata dal Fiume

Rosso ed è attraversata da due notevoli ponti, uno dei quali progettato e costruito da Eiffel, mentre il secondo è decisamente moderno. Mi è piaciuta la parte vecchia della città, più silenziosa, tranquilla, quasi decadente, con ritmi più rilassati, decisamente da capitale burocratica del Paese. Per contro la città nuova mostra numerosi grattacieli, moderni palazzi con vetrine scintillanti, segno di un'economia che, dopo la presa di distanza dal vecchio comunismo Russo-Cinese, è lanciata a notevole velocità verso uno sviluppo economico stile Giappone o Corea del Sud. La nostra preziosa guida, Ha, ci ha confermato che Hanoi è l'emblema di un paese che si sta proiettando verso un futuro benessere, attirando massicci investimenti da ogni parte del mondo. Prospettiva di grande sviluppo, tenuto conto che, ancora pochi decenni fa, nelle case dei vietnamiti non si trovavano televisori ed altri elettrodomestici di uso corrente. Stanno insomma assaporando un boom economico paragonabile ai nostri anni 50-60.

Di Hanoi ricordo il " Lago della Spada Restituita", in una zona della città molto curata, dove sorgono due templi antichi, uno adibito nel periodo imperiale a dimora delle concubine di corte, mentre l'altro è il Tempio della Montagna di Giada, situato su un piccolo isolotto, al quale si accede per un ponte di legno laccato di rosso, bellissimo di sera quando si accende di luci e si specchia nelle acque del lago.

Scendendo verso sud incontriamo Huè, l'antica Capitale Imperiale, attraversata dal fiume dei Profumi. Notevole è la Cittadella Imperiale con il Palazzo della Suprema Armonia, il Padiglione delle cinque Fenici, la Torre della Bandiera ed il tempio delle Generazioni. Risalendo il Fiume dei Profumi, si raggiungono i Mausolei Imperiali di Tu Duc e la Pagoda della Dama Celeste. Peccato che di questa antica città poco è rimasto del suo splendore imperiale, perché tutto è andato distrutto sotto i terribili bombardamenti americani del 1968, anche se hanno cercato di ricostruire rispettando il più possibile i tratti originari dei suoi antichi monumenti.

Saigon, ora chiamata Ho Chi Minh City, è la città più grande del Vietnam, una vera metropoli e rappresenta la capitale commerciale, economica e finanziaria del Paese, con oltre 13 milioni di abitanti. Sorge lungo il corso del grande fiume Saigon, a pochi chilometri dal Mar Cinese Meridionale e vicino alla foce del Mekong.

Di Saigon ricordo la neogotica cattedrale di Notre Dame, il Palazzo delle Poste costruito su disegno di Eiffel ed il Palazzo della Riunificazione ma, soprattutto, mi ha colpito la fusione, davvero affascinante, tra l'architettura coloniale mescolata a fabbricati e negozi di tendenza e a chiassosi e vistosi ristoranti alla moda.

Lasciare il Vietnam ed entrare in Cambogia percorrendo uno dei rami del grande delta del Mekong è già, di per sé, un'esperienza





forte, indimenticabile. È necessario fornire qualche dettaglio su questa importantissima via di comunicazione. Il fiume nasce sull'Altopiano del Tibet e, lungo il suo percorso di circa 4000 km, bagna il sud della Cina, lambisce la Birmania, il Laos, la Thailandia e, tagliando la Cambogia, raggiunge il Vietnam per sfociare poi con un maestoso delta nel Mar Cinese Meridionale. Proprio qui si trova l'area agricola più ricca del Vietnam, con enormi piantagioni di riso, di frutti tropicali e di palme da cocco. Quando si vedono le immagini di agricoltori piegati nelle risaie, con le mani ed i piedi nudi affondati nel fango e con in testa il tipico cappello di paglia a forma di cono, è qui che si deve andare con la mente. Per associazione di idee, come il Nilo era per gli egiziani il granaio che doveva alimentare tutto il popolo, il Mekong

è la risiera che alimenta non solo tutta la popolazione, ma è anche fonte di guadagno dato che il surplus viene esportato in tutto il mondo. Qui si raccoglie il riso anche tre volte in un anno e si può capire perché quest'area è stata, fin dai tempi antichi, fonte di guerre e di aspre contese per il suo possesso. Qui ho potuto cogliere in pieno l'anima commerciale di questo fiume, che è contemporaneamente una importantissima via di comunicazione, un enorme mercato galleggiante, fonte di vita per le popolazioni che qui vivono, abitano e lavorano.

Infine la Cambogia. Il suo territorio si può dividere in due grandi aree: quella del Mekong e quella del Grande Lago Tonlè. Entrambi questi enormi bacini d'acqua recitano il ruolo da protagonista in questo Paese, ma è soprattutto il grande lago che riesce a condizionare la vita delle popolazioni che vivono lungo le sue sponde. Facciamo fatica a capire cosa succede in queste aree durante la stagione delle piogge. La nostra guida ci ha detto che tutto quello che stavamo vedendo a perdita d'occhio, ora che eravamo nella stagione secca, spariva letteralmente seppellito da una valanga d'acqua durante la stagione delle piogge e della piena del Mekong. Piene benedette perché rendono fertilissimo il terreno di tutto il suo bacino. Gli abitanti di questa enorme area vivono in simbiosi con le acque del lago, spostandosi a seconda dell'innalzamento o abbassamento del livello dell'acqua. Vivono in abitazioni costruite su palafitte o su case o piattaforme galleggianti, sono insieme agricoltori e pescatori nomadi. Qui veramente il tempo sembra essersi fermato. Quello che stringe il cuore è il pensiero che i numerosissimi bambini che vedevo nuotare in acque basse e fangose, o che stavano aiutando i grandi a preparare le reti per la pesca, stavano a loro volta imparando per continuare a vivere così, senza istruzione, senza cure mediche, neppure immaginando che una vita migliore è possibile e più che mai legittima.

Dire Cambogia però vuol dire soprattutto parlare del complesso archeologico di Angkor. Qui si trovava l'antica capitale dei Khmer, che regnarono dal IX al XIV° secolo e scoperta da un esploratore francese verso la metà del 1800. Il sito era rimasto nascosto per secoli, ingoiato da una fitta e rigogliosa vegetazione, che ne aveva cancellato ogni traccia. Difficile descrivere l'emozione suscitata dalla visione di Angkor Wat, il più grande edificio religioso al mondo e ancor più difficile trovare aggettivi adeguati a descrivere tale meraviglia.

Il colore mi viene facile ricordare un misto di grigio/nero della pietra arenaria degli antichi monumenti ed il verde smeraldo della giungla circostante, che sembra voler riabbracciare in maniera totalizzante e definitiva questi monumenti, quasi a reclamare un diritto perenne su di essi.

Che dire di Angkor Thorn. Si entra attraverso un portale maestoso e subito ci si sente proiettati come in un film di Indiana Jones. Anche qui l'imponenza dei monumenti è perfettamente integrata in una giungla ancora vergine, dove si possono vedere le scimmiette saltare da un ramo all'altro, curiose di vedere chi disturba la loro quiete e tuttavia ansiose di ricevere dai visitatori banane ed altra frutta.





La città antica si sviluppa attorno ad una costruzione affascinante, con innumerevoli volti giganteschi raffiguranti il sovrano con un sorriso gelido e per me un po' inquietante. Infatti camminare tra le numerose guglie dell'edificio e lungo le sue scale ripide e disagiati, con lo sguardo del sovrano che sembra seguirti ed è sempre su di te, è sì emozionante ma, al tempo stesso, davvero inquietante. Anche per questo monumento vale un solo pensiero: indescrivibile armonia. Ci sarebbe ancora moltissimo da raccontare ma di ogni viaggio che faccio cerco sempre di fissare un certo numero di mete, di situazioni, di sensazioni che divengono il vero motivo atteso e desiderato. Halong Bay è una di queste. Per me, che nutro una forte passione per i paesaggi e gli scenari naturalistici, essa

rappresenta una meta che, a ragione, è stata definita una delle 7 meraviglie naturali al mondo. Si trova nel Golfo del Tonchino, nel Vietnam nord-occidentale. Gli innumerevoli faraglioni calcarei che si innalzano dal mare, rigogliosamente rivestiti da una lussureggiante vegetazione, tolgono letteralmente il fiato al visitatore e fanno assumere al mare una tonalità verde smeraldo incredibile. Il mare è percorso da centinaia di battelli da crociera, giunche, barche di varie dimensioni che, alla sera, disegnano con le loro luminarie uno scenario da favola. È stato bello trascorrere la notte a bordo di un battello ancorato nel bel mezzo della baia, nel silenzio assoluto rotto solo dal sciabordio dell'acqua che batte sui fianchi dell'imbarcazione. È stato bello visitare l'enorme caverna che si trova in uno dei faraglioni, entro la quale stalattiti e stalagmiti disegnano una magnifica scenografia naturale. Fare poi i 470 scalini che conducono alla vetta dell'isolotto di Tipop, sarà stata anche una fatica, ma, godere dall'alto dello scenario della baia, è un'esperienza indimenticabile. Ricordo ancora con nostalgia la città di Hoi An. È una di quelle città che ti restano negli occhi e nel cuore. Sprigiona calma e tranquillità ed il centro storico, chiuso alle auto e soprattutto ai ciclomotori, è tutto da vivere a piedi, passeggiando tra eleganti e coloratissimi negozi e graziosi ristoranti tipici. Alla sera poi si può assistere allo spettacolo di migliaia di lanterne multicolori e, sul ponte che attraversa il fiume, a lampioni decorati da lanterne rosse che si riflettono sull'acqua.

In conclusione il viaggio è stato per me meraviglioso, ricco di ricordi, di emozioni, di colori, di profumi. Sicuramente la Cambogia richiederebbe più giorni rispetto a quelli che le abbiamo dedicato. Il Vietnam mi ha colpito per le sue bellezze naturali, per la grande varietà tra il nord ed il centro-sud. Sono infatti due mondi diversi, a partire dal clima, dal modello di vita, dal differente sviluppo e prospettive future. La Cambogia mi ha stregato per la sua storia, i suoi monumenti, la gentilezza sorridente della sua gente oltre alle sue bellezze naturali, alla sua vegetazione, alle sue foreste. Entrambi i paesi mi sono piaciuti per la tranquillità, l'affidabilità, la dolcezza della loro gente, la cordialità ed il calore che ci hanno riservato, il senso confuciano del dovere verso la propria comunità e verso gli ospiti, la loro disciplina civica, la loro profonda devozione verso tutti gli anziani.

Un plauso al gruppo dei partecipanti. È stato un gruppo veramente coeso, pronto ad aiutarsi reciprocamente, attento ai bisogni ed alle necessità di ognuno, capace anche a momenti di vera gioia e grande allegria. Grazie a tutti per aver contribuito a rendere questo viaggio veramente speciale.

Mauro Dal Lago



OTTOBRE 2019 - FANTASTICA CINA



Un viaggio veramente fantastico e affascinante. Si può capire la Cina, leggendo libri, riviste, pubblicazioni varie e guardando documentari o film ma esserci stati è tutta un'altra cosa. Eravamo in 29 e salvo qualche piccolo inconveniente (tutti risolti o quasi) tutto è andato nel migliore dei modi e penso e spero, che tutti abbiano portato a casa un'esperienza personale e culturale grandissima.

NANCHINO (Nanjing) Arrivati in perfetto orario, con volo diretto NEOS da Malpensa con la guida

nazionale, "Gino" e locale "Rondine" ci avviamo subito verso il Tempio Jiming sul parco del lago Xuanwu. Poi a pranzo. Come in tutti i ristoranti frequentati, a pranzo e a cena, salvo pochi a buffet o serviti, ci siamo sistemati in tavoli rotondi con la parte centrale girevole in cui vengono depositate le portate. Non mancano, il riso, i ravioli, le verdure (tante) tutti cotti al vapore e carne di maiale e/o pollo tagliata a pezzettini, saltata in padella o su piastra e caramellata o condita con salsine varie. Immane le fettine di "anguria" che significano la fine delle portate. Una considerazione sulla cucina salutare cinese. Tutti o quasi, hanno apprezzato la sistemazione e la cucina. Nel pomeriggio, visita al Tempio di Confucio. Ci accoglie una grande statua del Maestro. Nel tempio sono esposte campane e strumenti musicali oltre che bassorilievi che raccontano la sua storia. Tutto questo è sovrastato da un enorme ritratto di Confucio. Al mattino visita alle mura di cinta attraverso la porta Zhounghua. Le mura sono lunghe 32 km e sono le mura di cinta di una città più lunghe al mondo. Visitiamo poi, il Mausoleo di Sun Yat-sen che è stato il fondatore della Repubblica di Cina. Architettura tipica dei templi cinesi, in legno decorato e a incastri. Caratteristico è il tetto, rivestito di tegole blu. Nel pomeriggio con il treno veloce (346-347 km/h) raggiungiamo la città di Zhengzhou.

ZHENGZHOU Il Tempio di Shaolin che si trova tra Zhengzhou e Luoyang, sul monte Song Shan è un tempio buddista fondato da un monaco di nome Ba Tuo che era esperto di arti marziali. L'arte più famosa, il gong fu (più conosciuto come kung fu) per i monaci è uno stile di vita e in un certo senso una religione. È anche una scuola che ospita oltre che cinesi anche molti stranieri. Proseguendo, visitiamo la Foresta delle Pagode (Foresta di Dagoba). Sono piccole pagode, costruite in pietra per commemorare vari monaci. Verso Luoyang, visitiamo il tempio del Cavallo Bianco. Il tempio del Cavallo Bianco è considerato il Primo Tempio Buddista della Cina. La sua fondazione risale al primo secolo d.C.

LUOYANG Al mattino, visita alle Grotte di Longmen sotto una leggera pioggerellina. Ci si arriva dopo una lunga passeggiata lungo la riva del fiume Yi. Sono grotte scavate nella dura roccia con statue generalmente di Buddha, anch'esse scavate e non poste, molte delle quali decapitate in vari saccheggi. Le prime tre grotte, Bingyang, sono le più antiche. Seguono, la Grotta dei Diecimila Buddha, la grotta del Fiore di Loto con una statua di Buddha decapitata e la Grotta del Culto degli Antenati con una statua alta 16 m. c.a. che il volto, forse, rappresenta l'Imperatrice Wu Zetian. Sempre con il treno veloce partiamo per Xi'an.

XI'AN E qui la meraviglia. Solo per questo sito, con la Città Proibita e la Grande Muraglia, varrebbe la pena di venire in Cina. L'ESERCITO di TERRACOTTA; scoperto nel 1974 da un contadino che stava scavando un pozzo. Più di 6000, si dice anche 8000, statue di terracotta, a suo tempo dipinte dopo la cottura, raffiguranti un esercito di soldati, cavalli per cavalieri e per traino di carri di legno, arcieri, dignitari e qualche generale. Tutte con il volto diverso l'uno dagli altri. Fantastico! Visita poi, alle antiche mura di cinta, la Moschea e per finire il caratteristico Quartiere Mussulmano. La sera, cena in un locale con i tipici ravioli al vapore; 12 portate diverse. A cena finita, caratteristico spettacolo locale.

PECHINO (Beijing) Col treno veloce, raggiunti anche 350 km/h, in 4,30 ore si arriva a Pechino. Subito, visitiamo il Palazzo d'Estate, antica residenza Imperiale sul lago Kunming. Paesaggio incantevole sulle cui rive si affacciano bellissimi templi. Dopo una passeggiata arriviamo al Battello di Marmo. Da qui a bordo di un battello, per fortuna altrimenti dobbiamo rientrare a piedi, raggiungiamo l'altra sponda, passando

davanti al Ponte delle Diciasette Arcate che con il tramonto ci offre scorci incantevoli. All'indomani visitiamo le tombe della dinastia Ming per poi percorrere la via Sacra o via delle Figure in Pietra, con statue di animali, Dignitari e Mandarini. Nel pomeriggio, escursione alla Grande Muraglia. Altra meraviglia. È un'opera gigantesca di 6430 km iniziata nel VII secolo a.C. e finita da più dinastie di Imperatori. Vari camminamenti collegano i bastioni o torrette di avvistamento. In poche



ore, il pericolo veniva segnalato alla capitale, con fuochi di notte o fumo di giorno. Al ritorno visitiamo una sala da the, dove ci mostrano la cerimonia per fare la bevanda nazionale. La bevono a tutte le ore e in qualsiasi luogo. Alla sera, andiamo al Distretto 798., Un quartiere in fase di ristrutturazione dove edifici una volta adibiti a varie lavorazioni, oggi vengono trasformati in negozi dall'aspetto modernissimo. Ceniamo in un ristorante caratteristico a base di Anitra Laccata. Il mattino seguente, ci rechiamo in Piazza Tien An Men. Grandissima, forse la piazza più grande al mondo. È occupata da una moltitudine di persone che in ordine stanno aspettando di visitare il Mausoleo di Mao. La Piazza è tutta abbellita di fiori e gigantografie per la celebrazione del 70° della Repubblica Popolare Cinese della settimana precedente. Di seguito visitiamo la Città Proibita. È il "tesoro" di Pechino il cui accesso era proibito ad estranei della corte dell'IMPERATORE. Entriamo dalla Porta della Pace Celeste sulla quale sovrasta un grandissimo ritratto di Mao e successivamente dalla Porta Meridiana. Attraverso cinque ponti di marmo entriamo nella parte dedicata all'Armonia: Suprema, Perfetta e Protetta. Sono tre grandi sale in cui si riunivano i dignitari di corte, i Mandarini con l'Imperatore per gestire l'amministrazione e le funzioni statali. Proseguiamo a visitare il Tempio del Cielo. Situato in un grande parco, è un esempio dell'architettura della dinastia Ming. È considerato il Tempio più sacro di Pechino. Si celebravano qui le cerimonie e i riti più importanti dell'anno.

Shanghai Raggiungiamo la città in 5,30 h, sempre con treno a 350 km/h. Al mattino, visitiamo la Mostra dello Sviluppo Urbanistico dove hanno costruito un grandissimo plastico della città. Molto verosimile e particolareggiato. Alle pareti foto della città da tempi lontani a tempi attuali. Si vede benissimo l'evoluzione raggiunta. La visita poi della città di notte è spettacolare e affascinante con la grandissima parte degli edifici illuminati. Il mattino seguente visitiamo il Parco Fuxing dove i pensionati e non, si dedicano ad attività fisiche e intellettuali; ginnastica, balli e... gioco delle carte. Ci rechiamo poi al Tempio di Buddha di Giada. È uno dei pochi monasteri buddisti adibiti ancora al culto. Nel pomeriggio, sempre in treno raggiungiamo Nanchino da dove il giorno seguente ritorniamo in Italia, sempre con volo diretto NEOS.

Ringraziamo Zhang Jing (Gino) nostra guida nazionale e naturalmente le guide locali, alcune parlanti benissimo l'italiano, che ci hanno assistito e resi consapevoli di aver visitato un paese meraviglioso, pur con le sue contraddizioni: da siti antichissimi a moderni grattacieli (Shanghai Tower 632 mt. 2° al mondo),



da gente povera ma dignitosa a persone ricchissime (sono più di 80 milioni), dal riscio ad auto elettriche e modernissimi treni, da pagamenti effettuati in Yuan all'uso di carte di credito o in maggioranza, specialmente tra i giovani, con lo smartphone (dall'uso della bicicletta, a quasi tutto). Un ringraziamento anche al Tour Operator e soprattutto alla nostra Agenzia, Prima Rete che ci ha assistito e seguito per tutto il viaggio.

Piergianni Battilotti

QUANDO GLI ANNI PASSANO: INVECCHIAMENTO NORMALE O DEMENZA? (1ª parte)

Cosa sta succedendo

L'invecchiamento della popolazione rappresenta un fenomeno di portata storica e mondiale: l'O.M.S. (l'Organizzazione Mondiale della Sanità) stima che nel 2000, nel mondo, c'erano circa 600 milioni di persone con più di 60 anni, nel 2025 ce ne saranno 1,2 miliardi e nel 2050 ben 2 miliardi.

In oltre 100 anni di storia, dalla fine del '900 ad oggi, l'età media si è costantemente innalzata, passando dai circa 43 anni agli attuali 80 anni per gli uomini ed 84.5 per le donne, con un persistente ed evidente guadagno di vita, che però non sempre corrisponde ad anni di vita sana...

Ma perché tutto questo? L'invecchiamento l'abbiamo costruito nell'ultimo secolo grazie ad interventi di salute pubblica quali ad esempio la costruzione del sistema fognario, la potabilizzazione dell'acqua e grazie agli sviluppi in ambito medico con vaccini, antibiotici, farmaci ed esami strumentali sempre più all'avanguardia. Con lo scorrere degli anni e delle ricerche scientifiche si è notato, inoltre, come l'invecchiamento della popolazione si sia tipicamente accompagnato da un aumento del carico delle *malattie croniche*, come ad esempio quelle cardiovascolari, il diabete, la demenza di Alzheimer e altre patologie neurodegenerative, tutte condizioni che inevitabilmente hanno portato e porteranno ad importanti ripercussioni sul sistema sanitario, sociale ed economico.

Sebbene il rischio di malattie aumenti con l'età, i problemi di salute *non* sono necessariamente conseguenza dell'invecchiamento, quindi una buona notizia: invecchiare bene si può! Infatti, se per molte patologie non si conoscono misure preventive efficaci, per altre invece già sono note. Fra queste c'è l'adozione di un sano stile di vita che include una regolare attività fisica ed una sana alimentazione evitando il fumo. Inoltre, le misure di prevenzione oggi disponibili ci consentono di vivere meglio o di intervenire prima che un piccolo disagio diventi dannoso ed irreversibile per la salute. Queste includono le indagini cliniche per la diagnosi precoce, come nel caso degli screening per il tumore del seno, della cervice uterina, del colon retto e del diabete. E questo vale anche per la demenza: non essendoci ancora una cura che la possa debellare o arrestarne l'evoluzione, l'unico modo per poter intervenire è rappresentato dalla prevenzione e dalla diagnosi precoce. Capire quando l'invecchiamento cerebrale non segue la normale traiettoria ma è patologico è molto importante: ci consente di intervenire in tempo, prima che sia troppo tardi e che la situazione precipiti! Così come per gli altri organi del nostro corpo, anche per il nostro cervello è possibile fare prevenzione, monitorando, l'andamento delle nostre funzioni cognitive. Questo attraverso un colloquio ed uno screening cognitivo con uno specialista, medico o psicologo.

È possibile un invecchiamento sano?

È importante prima precisare cosa si intenda per *invecchiamento*: s'intende quell'insieme di mutamenti, non dovuti a malattia, che intervengono negli individui dopo la maturità. Rappresenta l'ultimo stadio dello sviluppo umano ed è caratterizzato, come gli altri, da nuove acquisizioni e da cambiamenti biologici, psicologici e sociali. Rappresenta pertanto un processo naturale comune a tutti gli esseri viventi che si realizza in modi variabili ed inizia in tempi diversi nei vari organi ed apparati. Ciascuno di noi, pertanto, matura un proprio modo di invecchiare che dipende sia dalla genetica, sia dalle proprie abitudini che dalla propria personalità.

Con lo scorrere del tempo avvengono dei mutamenti che sono generalmente, in varia misura, inevitabili: tendono a ridursi sia la capacità di adattamento allo stress sia la capacità di mantenimento dell'equilibrio, condizioni, queste, che possono portare la persona a vivere una condizione di *fragilità* e di *vulnerabilità* nei riguardi delle sollecitazioni dell'ambiente e nella gestione dei compiti della vita quotidiana: ciò che prima risultava facile e naturale, con l'invecchiamento può divenire più complesso e difficile da gestire.

Ma quali sono i fattori che influenzano l'invecchiamento?

La ricerca nell'ambito della psicogeriatrica ha individuato i seguenti elementi, come fattori protettivi o di rischio rispetto la qualità dell'invecchiamento:

- il livello di istruzione;
- esposizioni ambientali e occupazionali;
- fattori di rischio vascolare: ipertensione, colesterolo, diabete, obesità;
- fattori genetici;
- la struttura personale di ogni individuo e il suo modo di reagire alle difficoltà e alle situazioni che incontra;
- la sua capacità di adattamento ed accettazione delle trasformazioni che compaiono in rapporto alla senescenza;
- il suo equilibrio emotivo: la depressione e l'ansia tendono ad influire negativamente sul funzionamento cognitivo;
- la struttura formale e le dinamiche interpersonali della famiglia e la rete sociale.

Solo pochi anni fa la ricerca nell'ambito delle neuroscienze ha scoperto come il nostro cervello sia *plastico* e come possa continuare ad evolversi nel corso della nostra vita, anche in età avanzata! Strepitosa notizia! Questo depone a favore del fatto che "tutto è possibile", e grazie a madre natura (che permette al nostro cervello di essere plastico) in combinazione con la nostra volontà e la nostra curiosità nei riguardi del mondo e di quello che ci circonda, possiamo essere agenti attivi di cambiamento e costruirci il nostro invecchiamento fin da giovani. Infatti... non è mai troppo presto per parlare di prevenzione: vecchi sbagliati si diventa fin da giovani!

Cosa possiamo fare concretamente per un buon invecchiamento?

Alleniamoci alla novità! Alleniamo il corpo e la mente a fare qualcosa di diverso rispetto alle nostre abitudini. Leggiamo, impariamo poesie, camminiamo, balliamo, impariamo una lingua straniera, viaggiamo, laviamoci i denti con la mano sinistra (per chi è destrimane), facciamo il sudoku, impariamo strade diverse per andare a trovare nostra figlia, curiamoci dall'ansia e dalla depressione, utilizziamo tecniche di rilassamento. Più strumenti ci sono nella nostra "cassetta degli attrezzi personale", più connessioni neurali ci saranno e più il nostro cervello sarà attivo e pronto a rispondere nel miglior modo possibile in caso di lesioni (come in caso di ictus, di demenza, ...).

QUANDO GLI ANNI PASSANO: INVECCHIAMENTO NORMALE O DEMENZA? (2ª parte)

Non solo memoria ...

La demenza non è un'accentuazione del fisiologico processo di invecchiamento né una sua anticipazione temporale. È una malattia neurodegenerativa che colpisce il cervello danneggiandolo in modo progressivo e permanente. Progredisce lentamente ed in modo variabile da persona a persona, compromettendone, in vari modi, la vita di tutti i giorni. Non è una malattia che colpisce solo il singolo individuo, ma è una malattia che coinvolge inevitabilmente tutto il sistema familiare. E non è una condizione tipica dell'invecchiamento! Spesso quando si parla di demenza si pensa alla malattia di Alzheimer, concetto che solo in parte è corretto. Demenza (anche se oggi si preferisce parlare di *disturbo neurocognitivo*) è infatti un termine generico in quanto va specificato che esistono diversi tipi di demenza e non tutti colpiscono la memoria... Alcune forme esordiscono con disturbi del comportamento, altre con allucinazioni, altre ancora con rallentamento e alterazioni del tono dell'umore. La demenza di Alzheimer è certamente la più conosciuta e la più diagnosticata, poi ci sono la demenza vascolare, la demenza a Corpy di Lewy e la demenza Fronto-Temporale. Ce ne sono anche altre, ma meno frequenti.

Il disturbo neurocognitivo è pertanto una sindrome complessa, nel cui strutturarsi ed evolversi intervengono diversi fattori: il danno neurologico, la salute fisica, la personalità, la storia di vita e la psicologia sociale ovvero le convinzioni ed i pregiudizi che ciascuno può avere nei riguardi di questa malattia.

Solo un approccio di tipo bio-psico-sociale e la conoscenza di come funziona possono consentirci di gestire nel miglior modo possibile le varie fasi con cui si manifesta e possono renderci consapevoli che a volte è necessario l'aiuto di strutture specializzate per perseguire il bene della persona.

Ma quando preoccuparsi?

Quando le difficoltà che la persona presenta interferiscono in maniera significativa con le normali attività di vita quotidiana.

1) Perdita di memoria

È normale dimenticarsi, una volta ogni tanto, un appuntamento, il nome di un amico che non si vede da tempo, un numero di telefono e ricordarseli più tardi. Una persona con demenza potrebbe dimenticarsi queste cose molto spesso e soprattutto non ricordarsene neppure a distanza di tempo. La perdita della memoria riguarda soprattutto gli eventi recenti.

2) Difficoltà nelle attività quotidiane

A tutti può capitare di essere distratti e di lasciare per esempio l'insalata nel lavello e di servirla soltanto alla fine del pasto o di lasciare il vino in cucina. Una persona con demenza può invece essere totalmente incapace di preparare una semplice pasta, oppure può addirittura dimenticarsi di mangiare o di avere già mangiato.

3) Problemi con il linguaggio

A tutti può capitare di avere una parola "sulla punta della lingua". Chi soffre di demenza può dimenticare parole semplici, di uso comune, oppure utilizzare una parola al posto dell'altra o utilizzare parole come "coso", "cosa" per descrivere ciò che vuole dire, rendendo così il proprio discorso di difficile comprensione.

4) Disorientamento spaziale e temporale

Per un breve momento può essere normale chiedersi: che giorno è oggi? Ma una persona con demenza può perdere completamente la dimensione dello spazio e del tempo: può credere di avere i figli piccoli o si può perdere in luoghi che dovrebbe conoscere e, ad esempio, non sapere più come tornare a casa!

5) Diminuzione della capacità di giudizio

Le persone possono, a volte, sottovalutare certe situazioni, possono essere poco attente o sbadate. Chi soffre di demenza invece non riconosce la presenza di un disturbo o di una difficoltà. La mancanza della capacità di giudizio li spinge spesso ad avere comportamenti insoliti e bizzarri, come il vestirsi in modo inappropriato, per esempio con il cappotto in una giornata estiva, oppure spogliarsi in pubblico.

6) Problemi con i concetti astratti

I malati di demenza possono dimenticare completamente i concetti astratti, come per esempio i numeri, i compleanni, il denaro, il significato di proverbi o metafore.

Tutti questi aspetti portano la persona ad avere difficoltà nel gestire la propria vita quotidiana e ad avere bisogno di un aiuto, che non sempre riesce ad accettare... Non sempre le famiglie riescono a gestire certe situazioni a casa... spesso è necessario rivolgersi a quei servizi e a quelle strutture competenti, che possono fornire il giusto aiuto: affidarsi a centri diurni o a strutture residenziali a volte rappresenta l'unica soluzione.

Alessi Nicoletta



UNIVERSITÀ ADULTI/ ANZIANI

Compagne e compagni de scola, buon pomeriggio. L'anno scolastico sta per finire, al prossimo vegnerò ancora se no i me ciama su de sora.

Quei che no me conosce i ga rason de savere chi ca son: mi son Avelino Daniele, nato ai Dede 91 ani fa; me mama gera Rosina Guiotto e quando la me ga compràla ga dito "Go speso poco, anca par comprarne nantro dopo".

Quanto tempo sé pasà. Son fortunà de essere ancora qua; dopo tanti ani de retribution non vorìa ormai che i me tirasse via la pension.

Me son iscrito all'Università, perché con valtri me piase nar là. Signor Preside, non so che voto el me darà, el varda però che non go scaldà la carega par gnente; la me testa sarà anca dura, ma grasie alla bravura dei professori qualcosa go imparà.

Alunni o compagni de scola, come meo ve piase essere ciamà, vardè la mia camminata.... ormai stanca... prima o poi finirà, ma il vostro ricordo nella mia mente resterà. Ognuno di voi con la so mente senza scrivere può parlare con la gente, così anca mi provando de scrivere sti versi....sarìa un pecà che i nesse persi.

Ciao a tutti

Avelino Daniele

CORSI COMPUTER

Riprendono i corsi di computer, aperti a tutti gli associati, organizzati in collaborazione con la Cooperativa Studio Progetto.

Ricordo i contenuti dei corsi nei vari livelli:

CORSO DI COMPUTER BASE: rivolto a chi non ha mai utilizzato un computer o ha solo poche conoscenze e contenente nozioni introduttive per l'uso del computer, prime nozioni ed utilizzo di Word (foglio di scrittura) e di Exel (foglio elettronico), uso di icone e finestre, organizzazione di file/directory, gestione di files e cartelle, nozioni sui virus ed utilizzo antivirus.

CORSO DI INTERNET BASE: rivolto a chi sa già usare autonomamente il computer e concentrato sull'uso di Internet, posta elettronica e motori di ricerca. Più dettagliatamente spiegazione di cos'è Internet, come si naviga nel Web, la ricerca nel Web, gestione della posta elettronica, messaggi e sicurezza in Internet.

CORSO INTERNET AVANZATO: indirizzato a coloro che vogliono approfondire l'uso di Internet, comprendere ed usare gli argomenti di nuova introduzione nel mondo online e conoscere i servizi disponibili su Internet quali p.e. gli acquisti elettronici, prenotazioni mostre e viaggi online, richiesta dati via telematica da Inps o Agenzia delle Entrate, scaricare foto, manipolare/organizzare/copiare in una chiavetta le immagini scaricate da una macchinetta digitale i blog e social network.

Ogni corso avrà inizio al raggiungimento di 9-10 persone per gruppo e si terrà presso la sede di Studio Progetto a Ponte dei Nori.

L'orario dei corsi, generalmente dalle 15.30 alle 17.30 e dalle 17.30 alle 19.30, e i giorni verranno concordati con l'insegnante.

I corsi hanno una durata di 10 lezioni di due ore ciascuno.





(Programma suscettibile di variazioni)

Mese	Data	N° Giorni	Luogo	Tipologia Hotel	Quota	Iscrizione
AGO/ SETT	29/08-09/09	12	GIULIANOVA	Hotel Europa	760	APERTE
SETT	6-13	8	CESENATICO	Hotel Croce di Malta	405	APERTE
	19-26	8	RODI	Vera Clun Kolymbia Beach	920	20/07/2020
	20	1	MANTOVA		da definire	21/07/2020
OTT	5	1	MUSEO BISAZZA	Data provvisoria	da definire	31/08/2020
	11-25	15	ISCHIA	Hotel Central Park Terme	710	APERTE
	25	1	PRANZO PESCE		55	24/08/2020
DIC	8	1	PRANZO SOCIALE		25	05/10/2020

PROMOZIONI PER I SOCI

**THERMO
CLIMA**

RISCALDAMENTO CONDIZIONAMENTO

Viale VII Martiri, 45 - VALDAGNO (VI)

Tel. 0445 411518

Orario Ufficio: 8.00 - 12.00

INSTALLAZIONE - ASSISTENZA TECNICA - MANUTENZIONE
SETTORE CIVILE ED INDUSTRIALE

• caldaie • impianti termoidraulici e sanitari • climatizzatori



PULIZIA CALDAIA 50 €
ANALISI COMBUSTIONE 30 €
MANUTENZIONE CONDIZIONATORI



VENDITA CALDAIE E CONDIZIONATORI.

SI ESEGUONO PICCOLI LAVORI IDRAULICI E SOSTITUZIONE TERMOSIFONI

SOGGIORNO HOTEL EUROPA Giulianova (TE)

Best Western Hotel Europa - dal 29 Agosto al 9 Settembre 2020



Il Best Western Hotel Europa si affaccia sulla più bella spiaggia d'Abruzzo e dispone di un'ampia spiaggia privata di sabbia fine con piscina e idromassaggio, vera oasi rilassante di animazione e mini-club.

Camere eleganti, dotate di ogni moderno comfort, con TV sat e pay-TV.

Rinomato ristorante con aria climatizzata e vista sul mare, offre piatti tipici della cucina regionale.

Partenza STAZIONE FTV alle ore 7.00 per i punti di raccolta programmati. Arrivo e sistemazione in Hotel. 9 Settembre: Colazione e partenza in mattinata per Valdagno.

PROMOZIONE BAMBINI - RAGAZZI con due adulti

da 0 a 2 anni (non compiuti) Euro 110

da 2 a 12 anni (non compiuti) Euro 435

in 3° letto Euro 565



QUOTA PER PERSONA:

€ 760 (con minimo 40 partecipanti)



SINGOLA: + € 165

DOPPIA USO SINGOLA: + € 295

ISCRIZIONI: APERTE



Organizzazione tecnica Bristol

La quota comprende:

- Cocktail di benvenuto offerto dalla Casa;
- bevande ai pasti incluse (1/2 minerale e 1/4 di vino);
- menù con proposte a base di carne e pesce;
- una cena tipica Teramana;
- una cena tipica Marinara;
- antipasti e contorni al buffet;
- ricca prima colazione al buffet;
- servizio Spiaggia
(1 ombrellone + 1 lettino + 1 sdraio per ogni camera);
- ingresso nella piscina privata direttamente sulla spiaggia con zona idromassaggio;
- utilizzo gratuito zona benessere con poltrona shiatsu;
- animazione con serate danzanti e spettacoli di varietà e cabaret;
- noleggio gratuito di biciclette, canoe, pedaloni;
- campi da beach tennis, calcetto, bocce ubicati direttamente in spiaggia;
- assicurazione medica.

Supplementi:

- camera vista mare = + 3 euro per persona al giorno;
- 2° lettino € 2,00 al giorno da pagare direttamente sul posto.

La quota non comprende:

- eventuale tassa soggiorno da pagarsi sul posto;
- extra personali e quanto non specificato nella voce "comprende".

SOGGIORNO A CESENATICO

Hotel Croce di Malta o Mexico - dal 6 al 13 Settembre 2020

L'Hotel Croce di Malta, sul lungomare di Villamarina di Cesenatico, in posizione centrale, all'angolo dell'isola pedonale di Viale delle Nazioni, ricca di negozi, bar ed attrezzature per grandi e piccini, ha ampie camere anche comunicanti ideali per famiglie con bambini fino a 4 posti letto non a castello, tutte con aria condizionata e i comfort previsti; sale da pranzo climatizzate bar, ascensore ed un grazioso portico con comode poltroncine dove potersi rilassare sorseggiando una fresca bibita. Comprende anche una vasta piscina con idromassaggio, uno spazio dedicato ai bimbi, lettini e ombrelloni per il vostro relax.

Domenica 6 settembre: partenze ore 7.00 dalla Stazione FTV di Valdagno

Domenica 13 settembre: colazione e partenza per il ritorno.

PROMOZIONE BAMBINI - RAGAZZI con due adulti

da 0 a 2 anni (non compiuti) Euro 70
da 2 a 6 anni (non compiuti) Euro 235
da 7 a 12 anni (non compiuti) Euro 300
in 3° letto Euro 320



QUOTA PER PERSONA:

€ 405 (con minimo 40 partecipanti)



La quota comprende:

- Trasporto A/R in pullman GT;
- Drink di benvenuto;
- Pensione completa con menù a scelta, buffet di verdure e buffet dolce e salato a colazione;
- Bevande ai pasti (1/2 Acqua minerale 1/4 vino ai pasti per persona);
- Camera con bagno con doccia e box, phon a parete, telefono, TV, cassaforte, balcone e aria condizionata;
- Piscina con idromassaggio e terrazzo-solarium;
- Una serata danzante;
- 1 ombrellone + 2 lettini ogni 2 persone in spiaggia;
- Assicurazione medica.

SINGOLA: + € 70

DOPPIA USO SINGOLA: + € 115

ISCRIZIONI: APERTE

La quota non comprende:

- Eventuale tassa di soggiorno da pagarsi sul posto
- Extra personali e quanto non specificato nella voce "comprende".



Organizzazione tecnica Bristol

L'Isola del mitico Colosso del Dio Helios è la più grande di tutto il Dodecanneso - un vero e proprio museo a cielo aperto - dove il sole splende tutto l'anno e scalda un mare limpido che resta nel cuore.



LA SPIAGGIA

Pubblica, di ciottoli che si estende per tutta la lunghezza della struttura (300mt). Area in concessione dedicata agli ospiti, attrezzata con lettini ed ombrelloni gratuiti; teli mare gratuiti, previo deposito cauzionale.

LE CAMERE

190 camere, modernamente arredate e suddivise tra 3 edifici principali. Tutte dispongono di terrazza

o balcone, servizi privati con vasca, asciugacapelli, letti twin, aria condizionata, Tv, telefono, minifrigo; a pagamento cassetta di sicurezza. Corrente a 220 volt con prese di tipo italiano.

I SERVIZI

Ristorante con terrazza sul mare, lobby bar, snack-bar, beach bar, piscina attrezzata con ombrelloni e lettini gratuiti fino ad esaurimento, anfiteatro vista mare, minimarket. Carte di credito accettate: Visa e Mastercard.

ALL INCLUSIVE

Prima colazione, pranzo e cena a buffet inclusi presso il ristorante; appuntamenti giornalieri con snack dolci e salati presso lo snack bar; aperitivo serale con snack salati presso lobby bar. Non sono disponibili alimenti per celiaci. Bevande: acqua, vino, birra e soft drinks inclusi ai pasti; bevande analcoliche e una selezione di bevande alcoliche nazionali incluse durante tutto il giorno (ad eccezione di bevande in lattina o bottiglia); tè, tisane, caffè americano e caffè espresso inclusi.

QUOTA PER PERSONA:

€ 920 (con minimo 25 partecipanti)
+ € 170 supplemento camera singola
+ € 50,00 p/p a settimana supplemento camera VISTA MARE
+ € 70,00 p/p a settimana Supplemento camera FRONTE MARE

ACCONTO: € 400

ISCRIZIONI: dal 20 luglio 2020

RIDUZIONI

da 0 a 2 anni (non compiuti) **GRATUITO**
da 2 a 12 anni (non compiuti 3°/4° letto) - **50%**
da 12 a 17 anni (non compiuti 3°/4° letto) - **20%**

La quota comprende:

- Trasferimento con pullman G.T. privato da Valdagno a Verona A/R;
- Volo charter da Verona A/R;
- Trasferimenti A/R dall'aeroporto al villaggio;
- Settimana di soggiorno con trattamento Formula Club;
- Assicurazione Medico/Bagaglio/Annullamento
- Assistenza Agenzia emissione contratti/privacy/consegna documenti, tasse aeroportuali.

La quota non comprende:

- Adeguamento del carburante (che ci verrà comunicato 30 gg prima della partenza)
- Extra personali, tutto quanto non indicato in "la quota include".



Organizzazione tecnica Primarete Viaggi e Vacanze

MANTOVA E MINICROCIERA SUL MINCIO

20 Settembre 2020



Ritrovo dei Signori Partecipanti e partenza ore 7.00 dai luoghi di convocazione con pullman riservato per Mantova. Con una sosta lungo il percorso autostradale è previsto l'arrivo in questa splendida città d'arte lombarda verso le ore 9:30.

Incontro con la guida e visita a piedi del centro storico: Castello San Giorgio, Palazzo Ducale esterno, Duomo, Piazza Sordello, Chiesa di Sant'Andrea, Piazza delle Erbe, Piazza del Mantegna ecc.

MANTOVA: Città storica, capitale del regno dei Gonzaga, conserva di quel periodo numerosi monumenti. Principale fra tutti è il Palazzo Ducale fastoso complesso tra i più ricchi dell'Italia delle Signorie; all'interno la famosa "Camera degli Sposi" con gli affreschi del Mantegna. Inoltre si potranno ammirare il Duomo, la Piazza delle Erbe, la Piazza del Mantegna con la Chiesa di S. Andrea e l'imponente Palazzo Te: grande villa edificata da Giulio Romano è uno dei complessi rinascimentali più pregevoli e meglio conservati della regione.

Pranzo in ristorante nella zona.

Nel pomeriggio presentazione in tempo utile al pontile, imbarco sulla motonave delle ore 16:00 che ef-

fetterà l'escursione sui Laghi Mantovani ed il verde Parco del Mincio (durata circa un'ora e mezza).

Navigazione sino a raggiungere il Lago Inferiore, ammirando lo spettacolo della Reggia dei Gonzaga che sembra emergere dall'acqua. Si entra in "Val-lazza" zona umida di sottile suggestione, con le castagne d'acqua, le ninfee dalle quali si leva l'airone o fugge la nutria. Questo è uno tra i più interessanti ambienti umidi, ora tutelato dal WWF per permettere un'equilibrata convivenza tra uomo e natura. Nel risalire verso la Riserva Naturale, si incontrano sul percorso le grandi distese di castagne d'acqua sulle quali stazionano decine di sgarze ciuffetto, le garzette, gli aironi rossi, i cigni reali ed i falchi di palude in volo sopra i canneti non mancheranno di stupire l'occhio incantato dei turisti.

A termine partenza per il viaggio di ritorno ai rispettivi luoghi di provenienza.

Attenzione: se desiderate entrare a Palazzo Ducale oppure a Palazzo Te, sono necessarie due guide, in quanto si entra a gruppi di massimo 25 persone. È obbligatoria la prenotazione per i gruppi. Costo del biglietto d'ingresso da verificare

QUOTA PER PERSONA: DA DEFINIRE

ISCRIZIONI: dal 21 luglio 2020

La quota comprende:

- Viaggio in autopullman G.T.;
- Guida locale per la visita della città;
- Pranzo in ristorante a base di carne;
- Servizio di guida turistica;
- Battello;
- I.V.A. tasse e percentuali di servizio e l'assicurazione.



Organizzazione tecnica Bristol Autoservizi e Viaggi

SOGGIORNO TERMALISCHIA

Hotel Central Park - **dall'11 al 25 Ottobre 2020**

TUTTI I VANTAGGI DI STARE AL CENTRO, TUTTO IL RELAX DI UN PARCO PRIVATO.

L'Hotel Terme Central Park è ubicato al centro del Comune di Ischia, in un bellissimo parco ricco di flora mediterranea e stupendi pini marittimi, a due passi dalle spiagge. La sua forte tradizione di ospitalità, gli ambienti curati nei minimi particolari, le camere spaziose e confortevoli, i servizi moderni come il wireless lan, l'incantevole giardino, la grande piscina in mezzo alla lussureggiante flora mediterranea, il modernissimo Spa con "Beauty & Wellness Center" e terme, la cucina attenta e raffinata fanno del Central Park Hotel la scelta ideale per una perfetta vacanza ad Ischia.

Tutte le **camere** sono ariose e luminose, arredate con gusto ed eleganza e offrono un comfort sempre in linea con le crescenti esigenze di una clientela internazionale. Naturalmente sono tutte dotate di un terrazzo privato, bagno o doccia, wi-fi gratuito, tv color (satellitare), frigo-bar, telefono diretto e aria condizionata.

La **piscina esterna** immersa nella flora mediterranea è il luogo ideale per trascorrere qualche ora di benessere in una fresca cornice verde. Il bar "Delphis" ai bordi della piscina invita a gustare un cocktail rinfrescante o una piccola pietanza.

La **piscina interna** "Tifeo" è il perfetto complemento per godersi in pieno gli effetti benefici dell'acqua termale ischitana: idromassaggio, cascata cervicale e luci di cromoterapia assicurano momenti di perfetto relax.

Il **ristorante** propone i sapori, gli aromi, gli intrecci di mare e di terra della lunga tradizione culinaria ischitana e le eccellenze della tavola mediterranea. "La Veranda" offre la possibilità di degustare le pietanze anche all'aperto nei periodi più caldi.

Trattamenti termali

Il modernissimo reparto termale utilizza le acque termali nei trattamenti curativi ed estetici per fanghi, docce e bagni termali ozonizzati. Inoltre vi è la possibilità di trattamenti di aerosol ed inalazioni.

Il nostro Spa, oltre a disporre di un reparto dedicato alle cure termali e ai fanghi, è dotato di un reparto Beauty, palestra, bagno turco, percorso kneipp e piscina termale con cromoterapia.

Il personale esperto e qualificato del reparto "Beauty & Wellness" vi aiuterà nella realizzazione di un vero e proprio percorso del benessere durante la vostra permanenza.



QUOTA PER PERSONA:

€ 710 (disponibili 40 posti)
da versare direttamente all'arrivo in Hotel

SINGOLA: + € 320

DOPPIA USO SINGOLA: + € 520

ISCRIZIONI: APERTE



La quota comprende:

- Soggiorno 14 notti - 15 giorni;
- Trasferimento in autobus GT da e per i luoghi di origine;
- Trasferimento da Napoli o Pozzuoli in motonave per Ischia A/R;
- Traferimento da Porto di Ischia / Hotel A/R;
- Sistemazione in camere doppie;
- Trattamento di pensione completa in Hotel dalla cena del 7 ottobre alla colazione del 21 ottobre;
- 1/2 Acqua minerale 1/4 vino ai pasti;
- Assicurazione medica bagaglio.

La quota non comprende:

- Assicurazione annullamento facoltativa;
- Eventuale tassa di soggiorno da pagare in loco;
- Tutto quanto non specificato nella voce "la quota comprende".



Organizzazione tecnica H. Central Park



Villa Dei Dogi

PESCE&PESCE

VILLA DEI DOGI - Caorle (Ve)
Domenica 18 Ottobre 2020

Anche quest'anno terremo l'annuale gran pranzo di tutto pesce presso il ristorante "VILLA DEI DOGI" a Caorle con il seguente programma:
ore 8.00 = partenza dalla Stazione FTV per i punti di raccolta
ore 11.00 circa = arrivo a Caorle città e visita libera della città
ore 12.30 = partenza per il ristorante

MENÙ di massima in fase di definizione

Drink del benvenuto con crostino di dentice mantecato e involtino di pesce spada con caprino e rucola (seduti al tavolo)

Antipasti

½ aragosta
salmone al limone
seppie alla veneziana
gamberoni con polenta
schiette dorate e capa santa

Primi Piatti

Linguine all'astice
Gnocchetti agli scampi

Sorbetto al limone

Secondi Piatti

Grigliata: gamberoni, coda pescatrice, orata, calamaro
Fritto misto
Patatine al forno con verdure al gratin

Dessert della casa: Semifreddo ai frutti di bosco

Caffè con correzioni
Vini della casa
Acqua minerale

Rientro in serata a Valdagno

QUOTA A PERSONA in fase di definizione
Inizio iscrizioni 31 Agosto 2020 (ad esaurimento posti disponibili)

È prevista una integrazione del prezzo da parte dell'Associazione

Come consuetudine, anche quest'anno si terrà il pranzo di Natale della nostra Associazione, occasione per ritrovarci in allegria, per rinsaldare i vincoli di amicizia e per fare sempre più squadra e naturalmente per scambiarci gli auguri di BUON NATALE e di un FELICE ANNO 2021.

IL PRANZO SI TERRÀ IL GIORNO 8 DICEMBRE ALLE ORE 12.30
presso IL RISTORANTE LA VILLA S. QUIRICO
(Menù di massima in fase di definizione)

Lonzino affumicato al tè con verdure marinate e grana
Crostino di salmone affumicato
Gamberetti con rucola
Croissant alla Mantovana

Risotto al radicchio di Verona e Morlacco
Trenette al regù di coniglio e rosmarino

Guanciale di maialino alla birra
Tagliata di manzo
Patate al forno
Verdure cotte della nostra terra

Desiderio del bosco

Caffè
Acqua minerale e naturale
** Vini della casa **

QUOTA A PERSONA in fase di definizione

(è prevista una integrazione
al prezzo da parte dell'Associazione)

Inizio iscrizioni dal 01/09/2020

(ad esaurimento posti disponibili)



Festeggiano l'ambitissimo traguardo dei **50** anni di matrimonio:



50°

**Guiotto
Daniela**

**Busato
Paolo**

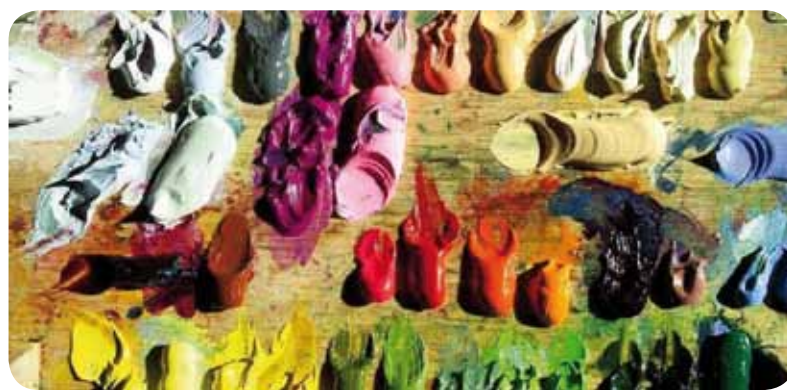
Auguriamo loro una lunga, serena e felice vita insieme.

CORSO DI PITTURA AD OLIO **Anno 2020/2021**

Anche quest'anno, in ottobre,
riprenderemo i nostri corsi
di Pittura ad Olio.

Chi ne fosse interessato,
è pregato di telefonare

Nadia Dal Dosso
345 5041925



NUMERI TELEFONICI IMPORTANTI

Servizio di urgenza ed emergenza medica: **118**

Centralino: **0444 479111 - 0444 431111 - 0444 708111**

Centralino Valdagno: **0445 484111**

Centro unico di prenotazione (c.u.p): **800 212525**

Centro unico di prenotazione (c.u.p.) Per chiamate da telefono cellulare: **0445 425188**

Centro unico di prenotazione (c.u.p.) Per prestazioni in libera professione: **0445 423090**

Prenotazioni per radiologia ospedale di Arzignano: **0444 479241**

Prenotazioni per radiologia ospedale di Lonigo: **0444 43131**

centro sanitario polifunzionale di Montecchio Maggiore: **0444 708241**

Prenotazioni per radiologia ospedale di Valdagno: **0445 484600**

Guardia medica - servizio di continuità assistenziale: **840 000 880**

Numero verde in aiuto alle vittime di tratta: **800 290 290**

CONSULENZE GRATUITE in Via Manin 28 Tel. 0445 481290

UPPI Pr. Condom. - su prenotazione
UPPI Cause Legali - su prenotazione
LEGALI (AVVOCATO) - su prenotazione

PATRONATO ACLI - mercoledì 14.00 - 18.00
EDILIZIA - su prenotazione
ASSICURAZIONE - su prenotazione
IND. RISARCIMENTO - su prenotazione

ORARIO di SEGRETERIA

Lunedì - Martedì - Giovedì - Venerdì
dalle ore 8.30 alle ore 11.30
Mercoledì chiuso