

Unitre!

ALESSANDRIA

anno 3 - numero 2
marzo/aprile 2011

prezzo € 0,50
(gratuito per i Soci)



notiziario di informazione
dell'associazione
Università delle Tre Età
di Alessandria

**Chi è l'anziano,
chi è il giovane**

**Notizie dalla
Confagricoltura AL**

Poste Italiane S.p.A.
Spedizione in A.P.D. L. 353/2003
(conv. in l. 27/02/2001 n. 16)
art. 1 comma 2 DCB
Alessandria - Anno 3
numero 2
marzo/aprile 2011

**Dalla CR Alessandria:
on line banking**

**Carolina Beltrami,
madre delle operaie**

**Elezioni
all'Unitre**

Carissimi Soci, quello di questo numero è un saluto un po' diverso dagli altri. Da tre anni ormai, sto pensando di mettermi a fare il "pensionato" sul serio: adesso per me è giunta l'ora di lasciare l'incarico di Presidente Unitre a qualche volontario che abbia dalla sua un'età più giovane e un'energia maggiore. Insomma, nell'interesse della nostra Unitre, è ora di cambiare. Il Consiglio Direttivo deciderà le modalità delle elezioni generali per rinnovare tutte le cariche sociali che scadono a fine anno, come potete leggere nella pagina accanto. Da parte mia, in questo lungo tirocinio durato più di vent'anni, sono stato sempre sorretto da una grande passione

e dal continuo sforzo di fare del mio meglio per accontentare tutti: soci studenti, consiglieri, docenti. Ho davvero dato tutto me stesso per l'Associazione, che mi ha sempre ripagato con sincero affetto e grandi apprezzamenti. Oltre, naturalmente, alle critiche costruttive che hanno aiutato a trasformare la piccola Unitre degli inizi nella grande realtà culturale e sociale di oggi. Ma i tempi cambiano, ed è nostro dovere fare in modo di mantenere l'Associazione al passo con la modernità: sono sicuro che i nuovi dirigenti e consiglieri che andrete ad eleggere saranno all'altezza dell'incarico, e sapranno percorrere vie nuove per rispondere a desideri



e ad esigenze mutati. Sta a tutti voi correggerli ed incoraggiarli in questo cammino, così come avete fatto con me. Vi saluto con un po' di nostalgia, ma pronto ad affrontare le sfide e le sorprese che il mio nuovo mestiere di pensionato a tempo pieno mi riserverà. Con i miei migliori saluti.

Il vostro quasi ex presidente
Francesco Allocco



Via Teresa Castellani, 3 - 15100 Alessandria - tel. 0131.235500 - fax 0131.300000
www.unitrealessandria.it - unitre.al@tiscali.it

Unitre! ALESSANDRIA

Direttore: Mariangela Ciceri

Redazione:

Romano Bocchio
Giancarlo Borelli
Marta Buttini
Lelio Fornara
Renzo Garbieri
Milva Gaeta Gallo
Giovanna Garrone
Lidia Gentili
Italia Granato Robotti
Luigi Inverso
Orazio Messina
Maria Pia Molinari
Gianna Quattrocchio

Progetto grafico e impaginazione:
Mariateresa Allocco

Stampa: Keller Grafiche srl
Via Einaudi, 43- Alessandria

ERRATA CORRIGE

Per un disguido di impaginazione i titoli degli articoli della pagina curata dai Sindacati sul numero scorso sono errati. I titoli corretti sono: invece di "Badanti", **"La disabilità fa ancora paura?"**; invece di "Locazioni", **"Rimborso IVA riscaldamento condominiale centralizzato a gas metano"**; invece di "Perché si muore ancora sul lavoro", **"Lavorare in pensione?"**. Ce ne scusiamo con gli autori.

La Socia ritratta in copertina da Daniele Robotti è la sig.ra Gabriella Montin

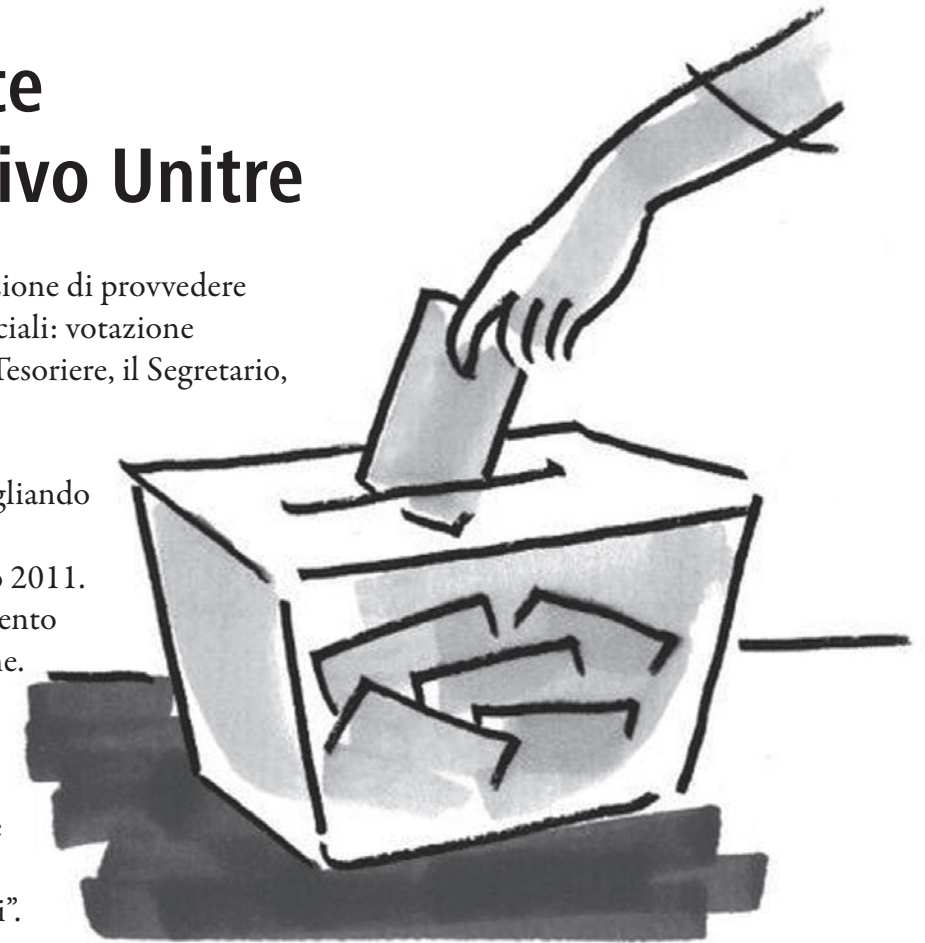
SOMMARIO

- 2** Notizie dall'associazione *di Francesco Allocco*
- 3** Elezioni Presidente e Consiglio Direttivo Unitre
- 4** Chi è l'anziano *di Lidia Gentili*
Chi è il giovane *di MariaPia Molinari*
- 5** Garibaldi ai Saracchi - parte quarta *di Orazio Messina*
L'oro alla Patria *di Orazio Messina*
- 6** Dalla Cassa di Risparmio di Alessandria: CRA Banking on line
- 7** La voce dei Sindacati provinciali
- 8** Dalla Confagricoltura Alessandria
- 9** La Fraschetta *di Lelio Fornara*
Il personaggio : Antonio Salvarezza *di Lelio Fornara*
- 10** Il talento *di Marta Buttini*
Luigi Melchiorre *di Marta Buttini*
- 11** Io e la Wehrmacht *di Giancarlo Borelli*
Settimo, non rubare! *di Orazio Messina*
- 12** Via San Lorenzo *di Renzo Garbieri*
- 13** Carolina Beltrami, la madre degli operai *di Gianna Quattrocchio*
Oggi quasi come ieri *di Italia Granato Robotti*
- 14** Tra mania e depressione: il disturbo bipolare *della dott.ssa Susanna Balossino*
Osteoporosi *della dott.ssa Silvia Scarrone*
- 15** Notizie da e per i soci
- 16** Uninforma

Elezioni Presidente e Consiglio Direttivo Unitre

È giunto il momento per la nostra associazione di provvedere alle elezioni per il rinnovo delle cariche sociali: votazione per il Presidente, i due Vice Presidente, il Tesoriere, il Segretario, i 12 Consiglieri.

I soci interessati a sottoporre la propria candidatura sono invitati a compilare il tagliando riportato a fondo pagina, facendolo pervenire alla segreteria entro il 31 maggio 2011. Possono candidarsi tutti i soci che al momento dell'elezione siano in regola con l'iscrizione. Informazioni più dettagliate riguardo alla data delle votazioni e alle loro modalità verranno fornite quanto prima. Si precisa che "L'adesione all'Associazione comporta per l'associato (...) il diritto ad eleggere le cariche sociali ed essere eletti".



Statuto Università delle Tre Età

Si riportano le norme previste dall'art. 7 – Composizione e Competenze dell'Assemblea Generale – relative alle Elezioni: (...) L'Assemblea è regolarmente costituita con la presenza di almeno il 51% dei suoi componenti in prima convocazione

e con qualunque sia il numero dei presenti in seconda convocazione da tenersi almeno un'ora dopo. È ammessa una sola delega per partecipante. L'Assemblea si intende comunque sempre regolarmente costituita anche in presenza di votazioni

indette con il sistema referendario che prevede la manifestazione di voto sia per corrispondenza che per via telematica. L'Assemblea (...) elegge le cariche sociali precisandone la composizione numerica, ove previsto.

ELEZIONE CONSIGLIO UNITRE Tagliando per auto-candidatura

Il sottoscritto

nato il residente a in via

telefono fisso cellulare

propone la propria candidatura nelle liste elettorali dell'Università delle Tre Età di Alessandria per il rinnovo delle cariche sociali.

data

firma

Chi è l'anziano

La durata della vita umana si sta allungando in condizioni di soddisfacente efficienza e di fatto le generazioni attuali non invecchiano più con gli stessi ritmi e le stesse modalità di un tempo. Perché avere 80 anni fra 20 anni non sarà come averne 80 oggi e non è certo come averli avuti 20 anni fa. È ormai noto a tutti che l'Italia è il paese con il più alto tasso di invecchiamento del mondo ed il primo, in cui le persone oltre i 60 anni di vita, complice la riduzione del tasso di natalità, superano quelle sotto i 20 anni. Da qui l'enfasi posta nel nostro paese sul costo dei pensionati e, più in generale, sul fardello che gli anziani rappresentano per lo Stato mentre difficilmente si parla dei lati positivi del fenomeno. Ma come invecchiamo? L'allungamento della durata media della vita si traduce o meno in un corrispondente aumento di anni in buona salute? Tutti siamo testimoni di quanto i progressi della scienza e della medicina geriatrica curano non solo le malattie che un tempo causavano mortalità, ma garantiscono dove è possibile, anche una autonomia funzionale. È a questi progressi che si deve l'allungamento della speranza di vita in

buona salute. Non è affatto vero che essere vecchi, significhi essere malati o inabili. Penso sia giunto il momento di sfatare certi stereotipi e scrivere a chiare lettere che gli anziani sono una risorsa per la società: danno lavoro a tante persone, muovono servizi che si traducono in guadagno costante per gli operatori. Perfino le case editrici hanno scoperto le potenzialità di questa fascia di età e complici sociologi, filosofi ed esperti in geriatria, sfornano volumi in cui cifre, dati, statistiche fanno rima con 'anziani-

tà uguale crisi di identità. Occorre guardare in modo diverso il mondo degli anziani, restituire loro il proprio tempo, superare l'idea secondo cui il lavoro è solo quello retribuito secondo le forme ben note e spostare l'attenzione sul lavoro come opera e risultato. L'anziano anziché nascondere il talento sotto il mattone, diventerebbe così un patrimonio utile per la società.

Lidia Gentili

Fonti di informazioni: CPM Italia - redazione di Famiglia Domani



Chi è il giovane

Gianna, mia collega di redazione, ha definito recentemente i nostri giovani come *canne al vento*, sostenendo che mentre il fruscio dei giunchi è una *musica meravigliosa*, il movimento dei giovani è *caotico e violento*. Molti li considerano apatici, immaturi, incapaci di assumersi responsabilità, indifferenti, passivi, *computerizzati*. Non affrontano con passione il percorso scolastico, che probabilmente non dà loro gli stimoli giusti. La visione del mondo per loro è il rifiuto dei sistemi attuali, alcuni vorrebbero la dittatura, altri giocano alla guerra che non hanno mai sperimentato. Una volta si diceva che una piantina va raddrizzata da piccola con un robusto paletto. E il primo paletto erano

i genitori, poi c'erano la saggezza, l'amore dei nonni, la scuola per chi aveva la fortuna di frequentarla, per altri il lavoro. Oggi genitori troppo impegnati, che non sanno dire no, famiglie disgregate, troppa libertà, discoteche aperte tutta la notte dove i più deboli ed insicuri trovano alcool e *shallo* fino alla tragiche conseguenze, diffondono una mancanza di valori. L'insoddisfazione e la violenza che alcuni giovani manifestano è in gran parte colpa nostra. I ragazzi possono fare sport estremi e rischiare la vita pur di attirare l'attenzione degli adulti, ma restare consapevoli delle loro enormi potenzialità e non è giusto giudicarli sempre negativamente. Sono distratti da

mille stimoli, ma credono nella famiglia, nella tecnologia, nella ricerca, nel dover migliorare l'ambiente. Sognano un lavoro sicuro e l'indipendenza economica, una casa, dei figli. I nostri ragazzi danno il loro generoso aiuto in varie situazioni. Diventano Pionieri, educatori, aiutano anziani e disabili, soccorritori nelle calamità, amano gli animali e la musica. In loro c'è tanta disponibilità che sorprende e commuove. Sono loro il futuro. Assecondiamoli affinché il *fruscio delle canne* non sia né caotico, né aggressivo, ma il loro movimento sia costruttivo per un domani migliore per tutti.

Maria Pia Molinari

Garibaldi ai Saracchi parte quarta

Intanto il 23 mattina, Garibaldi e Francesca con i loro figli Clelia e Manlio, suo genero Canzio Stefano con sua moglie Teresita (figlia di Giuseppe e Anita) alla stazione di Genova, nel prendere posto sul vagone loro riservato, ricevono le prime acclamazioni di stima da parte di una piccola folla radunata sul marciapiedi dei binari. La prima fermata avviene a Novi Ligure. E proprio da questa località il Sottoprefetto Ravizza comunica che *il Generale Garibaldi è stato ossequiato dalla Giunta Municipale e dalla Società Operaia con banda città popolazione plaudente e non ci sono stati inconvenienti*. Purtroppo, in quei giorni la sua artrite lo tormenta non poco e, a fatica, riesce ad affacciarsi al finestrino

e ringraziare con cenni della mano. Il viaggio prosegue. Il 23, il Sottoprefetto Rovelli di Asti invia tre brevi telegrammi ad Alessandria ove avvisa che è partito per San Damiano un Comitato di ricevimento; che al suo arrivo a quella stazione ferroviaria *tutto procedette con ordine nessun inconveniente*; che da San Damiano *Generale Garibaldi prosegue borgata Saracchi non fermandosi...* Il 24 lo stesso Sottoprefetto invia una lunga relazione che si riporta integralmente in quanto esaustiva e un capolavoro nel suo genere: *il 23 andante alle ore 11,5 ant. Proveniente da Genova giungeva a quella stazione ferroviaria il Generale Garibaldi accompagnato dalla propria moglie Francesca Armosino, dai suoi*



figli, dal genero Canzio Stefano e di costui moglie Teresita nonché dai cognati Giuseppe e Pietro Armosino e da alcuni membri del Comitato qui costituitosi per festeggiare il suo passaggio in quella città i quali vennero qua ad incontrarlo in Alessandria.

Orazio Messina

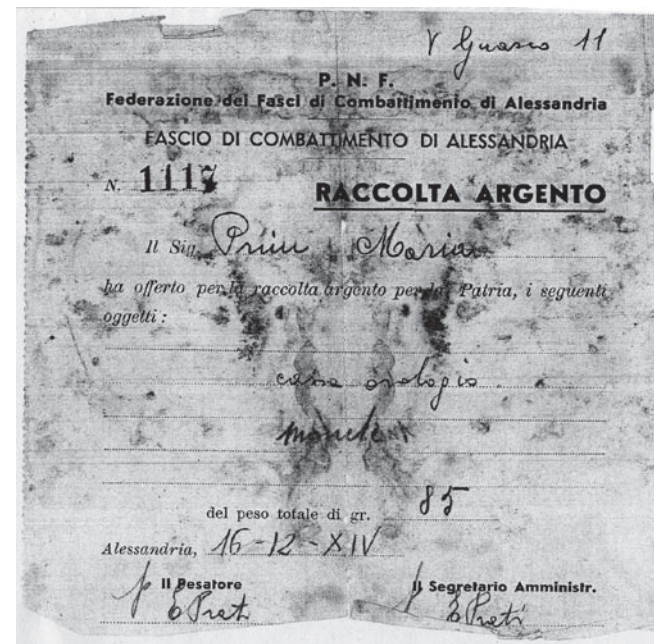
L'oro alla patria

Sera di S. Silvestro. Il Presidente della Repubblica, come ogni anno, rivolge il suo messaggio agli italiani. È (o dovrebbe essere) un momento solenne. Di quelli che ti fanno salire un groppo in gola al pari di un'alza bandiera al suono dell'Inno di Mameli. Quest'anno buona parte del discorso è rivolto ai giovani e alle loro problematiche. Bene. Cioè, non proprio bene! Infatti, alcune inchieste giornalistiche pongono in risalto che proprio

loro, i giovani, non l'hanno ascoltato e, quei pochi che lo hanno fatto, ne sono rimasti del tutto indifferenti. Penso che un sondaggio esteso a tutti, forse non si scosterebbe di molto. Proprio in questi giorni mi è capitato di trovare una ricevuta datata 16 dicembre anno XIV Era fascista, rilasciata alla signora Maria, attestante la sua donazione di cassa di orologio e monete alla Patria. A margine, firme importanti, bolli e insegne varie. Dell'avvenimento, specie nei primissimi anni del dopoguerra ne ho sentito parlare in famiglia e anche a scuola. Mi par di ricordare che i maestri lo evocassero come un esempio positivo di amor patrio. La ricevuta un po' ingiallita dal tempo, mi stimola ad approfondire il tema. In Internet, gli articoli dei giornali d'epoca, i resoconti storici e i commenti sono numerosissimi. In sintesi, nell'ottobre del 1935, l'Italia dichiarò

guerra all'Etiopia. Ciò facendo, incorse nelle sanzioni previste dall'art. XVI della Società delle Nazioni, che prevedeva misure di blocco economico verso quegli Stati che facessero ricorso alla guerra. Il Regime, per affrontare le difficoltà (e portare avanti il progetto di autarchia), il 18 dicembre 1935, organizzò la giornata dell' *Oro alla Patria* e, al suo interno, *La Giornata della Fede*, in cui chiese agli italiani di donare allo Stato l'oro e l'argento in loro possesso, nonché le fedi nuziali. Le cronache riportano che TUTTI i cittadini vi aderirono con entusiasmo. Fulgidi esempi furono la Regina Elena, Pirandello, Guglielmo Marconi che offrirono rispettivamente la fede, la medaglia del premio Nobel, la medaglia da Senatore. L'elenco dei personaggi illustri è vastissimo. Sull' *entusiasmo* nutro serie riserve, come del resto molti commentatori. Però, mi chiedo: prendendo ad esempio i due momenti storici, sono veramente così cambiati i sentimenti patriottici di noi italiani? O sono solo profondamente assopiti, pronti a emergere in tragiche circostanze?

Orazio Messina



Il tuo conto corrente anche on line

CRA Banking Privati

Con la locuzione inglese *home banking* oppure *online banking* (traducibile come banca da casa), anche detta **banca online** o **banca via internet**, vengono indicate le operazioni bancarie effettuate dai clienti degli istituti di credito tramite una connessione remota con la propria banca, funzionalità resasi possibile con la nascita e lo sviluppo di Internet e delle reti di telefonia cellulare.

Sotto il generico titolo di *home banking* sono infatti ricompresi sia servizi bancari di *internet banking* - che implicano una connessione con l'istituto bancario per mezzo di una rete informatica e tramite appositi portali web - sia servizi di *mobile banking* - per i quali l'accesso avviene tramite reti GSM, GPRS e UMTS; sempre più diffuso è anche il *phone banking*, che permette l'accesso ai servizi bancari per mezzo della rete di telefonia fissa e, solitamente, tramite l'utilizzo di sistemi di Interactive Voice Response o di operatori di call center. Alcuni dei servizi di home banking attualmente più utilizzati sono:

- Visione dell'estratto conto
- Bonifici bancari on-line
- Operazioni di ricarica del cellulare
- Pagamenti on-line

L'adozione di sistemi di home banking ha portato vantaggi sia alle banche che ai clienti; per la banca l'adozione di questi servizi, che possono essere estesi all'estero, comporta l'allargamento del target di clientela nonché una riduzione dei costi lavorativi; i clienti beneficiano invece della maggior comodità (accesso non geograficamente né temporalmente limitato) dei servizi di home banking e del loro minor costo rispetto ai servizi effettuati dallo sportello.

Cra Banking Privati della Cassa di Risparmio di Alessandria, è la piattaforma gratuita sul web che

permette di operare 24 ore su 24, 365 giorni l'anno. E' il modo più facile e veloce per gestire on line il conto corrente aperto in agenzia. Ogni accesso permette la scelta dei seguenti profili:

Consultare

- Consultare saldo/movimenti del conto e delle carte di pagamento
- Archiviare e stampare l'estratto conto del conto corrente e delle custodie titoli, delle contabili e dei documenti di sintesi
- Consultare il portafoglio titoli

Consultare e Disporre

- Effettuare operazioni quali:
 - pagamento bollette, ICI, canone RAI, multe
 - ricariche su cellulari, carte prepagate e tessere Mediaset Premium
- Fare trading on line:
 - scegliere la piattaforma di trading in funzione delle proprie esigenze, consultare le analisi finanziarie degli esperti ed effettuare in autonomia le operazioni di compravendita titoli
- Fare investimenti:
 - con CRA Banking è possibile investire in Fondi Sicav, sottoscrivere i piani di accumulo (PAC), effettuare gli swich e gestire tutto on line in modo semplice e guidato

www.crabanking.it
la tua banca dove sei tu.
siamo qui per voi.

Vuoi gestire il tuo conto corrente in pochi click, comodamente on line? Scegli CRA Banking Privati, il nuovo servizio di internet banking studiato per te, disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Per maggiori informazioni:
AGENZIE CASSA DI RISPARMIO DI ALESSANDRIA
www.crabanking.it

CRA
CASSA DI RISPARMIO DI ALESSANDRIA
CRA è la firma, il sorriso è per voi.

Prendere visione delle condizioni economiche del servizio mediante i Fogli Informativi disponibili presso ogni agenzia CRA (D. Lgs. n. 385/93) e sul sito www.crabanking.it alla sezione Trasparenza. Il presente messaggio ha finalità esclusivamente promozionali.

- Visualizzare i finanziamenti in essere:
 - con CRA Banking è possibile verificare la periodicità delle rate e il piano di ammortamento

Chi non possiede un Personal Computer può accedere al proprio conto corrente attraverso i dispositivi mobili di ultima generazione, come telefonini e computer palmari. Chi non dispone di una connessione ad Internet può usufruire di uno Sportello Telefonico utilizzabile su rete fissa e mobile che permette di effettuare le stesse disposizioni. Tutto questo in totale sicurezza, perché la CRA ha creato il Programma Sicurezza.

Prendere visione delle condizioni economiche del servizio mediante i Fogli Informativi disponibili presso ogni agenzia CRA (D.Lgs.n.385/93) e sul sito www.crabanking.it alla sezione Trasparenza. Il presente messaggio ha finalità esclusivamente promozionali.

Con i Sindacati provinciali... per saperne di più



Il bonus gas

Il Bonus Gas è una riduzione sulle bollette del gas, riservata alle famiglie a basso reddito e numerose. Vale esclusivamente per il gas metano distribuito a rete, nell'abitazione di residenza. Può essere richiesto in presenza di un mod. ISEE non superiore a € 7.500 elevato a € 20.000 per la famiglia con più di 3 figli a carico. Il bonus è determinato dall'Autorità per consentire un risparmio del 15% circa annuo, differenziato a seconda della tipologia di utilizzo del gas (solo cottura cibi e acqua calda, solo riscaldamento oppure tutti e due gli elementi insieme). Per numero di persone residenti nella stessa abitazione; per zona climatica di residenza. Ad esempio, per l'anno 2011, il bonus può variare da un minimo di € 29 ad un massimo di € 183 per le famiglie con meno di quattro componenti; da € 46 a € 264 per le famiglie con più di 4 componenti. Per fare domanda occorre compilare gli appositi moduli e consegnarli al proprio Comune di residenza o presso altro istituto eventualmente designato dallo stesso Comune (ad esempio i Centri di Assistenza Fiscale CAF). I moduli sono reperibili sia presso i Comuni, sia sui siti internet dell'Autorità per l'energia o del Ministero dello Sviluppo Economico. (www.sviluppoeconomico.gov.it), sia sul sito Anci (www.bonusenergia.anci.it).

Daniele Malucelli



Spese mediche: come detrarle dalle tasse

Se le vostre spese mediche di un anno sono inferiori a € 680, molto probabilmente non riuscirete a farvi restituire nulla al momento della dichiarazione dei redditi. Infatti potete detrarre dalle vostre tasse il 19% delle spese mediche sostenute, ma con una franchigia di € 129,11. In altre parole potete recuperare dalle tasse il 19% di quanto avete speso sopra i € 680. Se poi siete portatori di handicap o invalidi non dovete neppure fare i conti con la franchi-

gia di € 129,11. Le spese mediche che danno diritto alla detrazione sono praticamente tutte: dagli interventi chirurgici, alle cure dentistiche, dalle visite mediche e specialistiche, alle attrezzature sanitarie, alle cure termali e persino ad alcune polizze assicurative. Naturalmente vanno documentate. Per quanto riguarda i farmaci è fondamentale lo scontrino fiscale cosiddetto "parlante", che il farmacista vi rilascia se gli fornisce la vostra tessera sanitaria. Gli scontrini vanno conservati con cura (per esempio all'ombra perché non si scolorino) per 5 anni insieme alle relative prescrizioni. Auguriamo comunque ai lettori di non dover detrarre alcuna spesa medica, cioè di godere oggi e in futuro di ottima salute.

Giuseppe Amadio



Le detrazioni per ristrutturazioni della casa

La legge del 24 Dicembre 2007 n° 244 che definiva i parametri della finanziaria 2008, ha stabilito le agevolazioni tributarie in materia di recupero del patrimonio edilizio ristrutturato. In sostanza chi sostiene spese per rimettere in sesto una casa di proprietà, avrà diritto al rimborso del 36%, nei limiti di 48000 euro per unità immobiliare. Tale legge ha ottenuto una proroga, nella finanziaria 2010, fino al 31 Dicembre 2012.

Lo spazio di cui disponiamo ci impe-

disce di spiegare nel dettaglio le pratiche necessarie da inviare al centro servizi di Pescara, deputato a gestire le domande in oggetto, ma, come sempre, invitiamo gli interessati a recarsi presso gli uffici di Patronato presenti in tutte le nostre città dove notoriamente sono presenti moduli e personale specializzato all'occorrenza. Segnaliamo anche che, coloro che abbinano la ristrutturazione al miglioramento delle prestazioni energetiche, tese al risparmio della bolletta nel progetto Casacomfort, possono ottenere sui costi di queste ultime un ulteriore sconto del 55%. Sapere dell'esistenza di alcuni diritti è la condizione per recarsi ai centri istituiti per risolvere le problematiche dei cittadini, noi con queste brevi note intendiamo proprio stimolare chi ne è interessato a farsi sentire reclamando i propri diritti.

Luigi Ferrando

Comunicazioni ai pensionati

Anche per il 2011 l'Inps provvederà ad effettuare le consuete comunicazioni ai pensionati.

Il primo invio – già in corso – consiste in un plico contenente il Mod. Obis M e la relativa modulistica finalizzata ad acquisire specifiche dichiarazioni di responsabilità da parte di titolari di prestazioni assistenziali.

Modello Obis M

Il mod. Obis M riporta le notizie relative a tutte le pensioni erogate dall'Istituto a favore dell'assistito.

- I titolari di più pensioni per le quali risultano delegati alla riscossione soggetti diversi, devono indicare un unico soggetto delegato utilizzando l'All. 4 "PAGAMENTO UNIFICATO". La mancata comunicazione entro 60 gg. da parte del pensionato, determinerà la revoca delle deleghe rilasciate.

- Il titolare di pensione, per il quale risulti memorizzato nell'archivio anagrafico un codice fiscale incompleto o non corretto, viene invitato a consegnare alla sede INPS copia del codice fiscale rilasciato dall'Agenzia delle Entrate, come da All. 5 "CODICE FISCALE".

Dichiarazioni di responsabilità

La modulistica per le dichiarazioni di responsabilità viene inviata:

- agli invalidi civili titolari di assegno mensile che sono tenuti a presentare

ogni anno la dichiarazione di responsabilità relativa alla permanenza del requisito di mancata prestazione di attività lavorativa;

- agli invalidi civili titolari di indennità di accompagnamento, che sono tenuti, a presentare entro il 31 marzo di ogni anno la dichiarazione di responsabilità relativa alla sussistenza o meno di uno stato di ricovero a titolo gratuito in istituto;

- agli invalidi civili titolari di indennità di frequenza per la dichiarazione di responsabilità relativa alla eventuale sussistenza di uno stato di ricovero incompatibile con la prestazione;

- ai titolari di pensione sociale ed assegno sociale per la dichiarazione di responsabilità relativa alla permanenza del requisito della residenza stabile e continuativa in Italia e per i soli titolari di assegno sociale anche la dichiarazione di responsabilità sulla sussistenza dello stato di ricovero o meno, in istituto.

Per quanto concerne le dichiarazioni di responsabilità che dovranno rilasciare i titolari di prestazioni assistenziali ai fini di confermare la permanenza dei requisiti necessari al pagamento della prestazione assistenziale, l'Inps ha previsto per il 2011 di affidare ai CAF l'acquisizione della specifica modulistica, ed al riguardo è in corso di stipula un'apposita convenzione tra i CAF e l'INPS.

Ne discende che le comunicazioni che verranno richieste con l'Allegato 6 "AC-

CERTAMENTO DEI REQUISITI PER LA PRESTAZIONE ASSISTENZIALE" per l'anno 2011 potranno effettuarsi gratuitamente tramite il nostro CAF.

Gli Uffici del Patronato Enapa sono disponibili per ulteriori ragguagli in via Trotti 120 (Paola Rossi) o al numero 0131 263845.

R.S.

Al via la nuova stagione del Modello 730

Il Modello 730 è uno strumento pratico e semplice che permette a dipendenti e pensionati il recupero di oneri e spese sostenute.

Il contribuente deve comunque fare molta attenzione a presentare tutte le spese che nel corso dello scorso anno ha sostenuto e per le quali è ammessa la deducibilità o la detraibilità ai fini dell'imposta sul reddito delle persone fisiche (Irpef).

Solo presentando infatti il 730 per l'anno 2010 è possibile ottenere i rimborsi con accredito diretto nella busta paga o con la pensione.

Si invitano quindi tutti i pensionati a rivolgersi presso i nostri Uffici CAF Centrali di via Trotti 122 (tel. 0131 43151) e Zonali per le necessarie informazioni in merito.

R.S.

Contributi colf scadenza 10 aprile

Scade il 10 aprile il termine entro il quale bisogna versare all'INPS i contributi per i lavoratori domestici relativi al periodo gennaio – marzo 2011.

In caso di cessazione il versamento deve però effettuarsi entro 10 giorni dalla data di cessazione.

Gli Uffici del Patronato Enapa sono disponibili per informazioni in via Trotti 120 (Paola Rossi) o al numero 0131 263845.

R.S.

La Fraschetta



Il territorio della provincia di Alessandria si presenta ricco di storia, di tradizioni e di curiosità. È il caso della "Fraschetta", quell'ampia zona di pianura che si estende tra i torrenti Scrivia e Orba, caratterizzata dal colore rosso della terra, dai gelsi e dalle case fatte di terra, le famose "trunere". Alcune località come Cascinagrossa, Litta Parodi, Mandrogne, Pollastra, Levata, Quattrocascine, meritano di essere ricordate perché sono le più caratteristiche.

La Fraschetta (anticamente chiamata Frascheta) deriva il suo nome da una descrizione che ne fece lo storico Strabone quando, attorno al 50 a.C., la definì "terra piana e verde, coperta da frasche di bosco". Abitata dai Liguri e dai Celti nei tempi più antichi, in occasione della seconda guerra punica subì il passaggio di Annibale che fece incetta di cavalli. Sembra però che la cavalleria fraschettana abbia partecipato a fianco dei romani alla battaglia di Zama in Africa, dove il condottiero cartaginese fu definitiva-

mente sconfitto. Da ricordare poi, a partire dal 58 a.C., la colonizzazione attuata da Giulio Cesare che, tornando dalla Gallia, distribuì le terre della Fraschetta ai suoi legionari. Gli storici riferiscono che in pochi decenni la selva fu disboscata e quando i successivi abitanti decisero di rimboscare, scelsero la pianta di gelso. Una scelta fortunata perché questa pianta, oltre a dare le dolcissime more nella stagione estiva e della buona legna per l'inverno, forniva con le sue foglie la materia prima per nutrire i bachi da seta il cui allevamento, dall'inizio del '700, diventò un'attività importante e redditizia per quasi tutte le famiglie della zona.

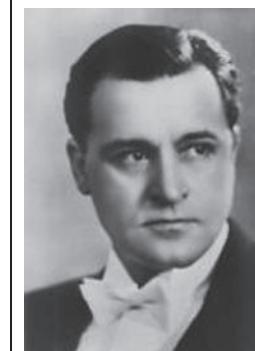
I bachi da seta erano allevati in casa, sulle stuoie di canna messe a castello e sulle quali erano sparse le foglie di gelso raccolte nella bella stagione. Alla fine degli anni '60, la bachicoltura fu abbandonata e con l'avvento della meccanizzazione agricola, la maggior parte dei gelsi fu abbattuta perché intralciava l'utilizzo delle macchine. Oggi ne restano pochi esemplari, alcuni di quasi cento anni, belli da vedere al tramonto nelle giornate estive e all'arrivo delle prime nebbie in autunno.

Da non dimenticare le "trunere", le tipiche abitazioni della Fraschetta, costruite con un'argilla rossastra e ghiaiosa che i muratori di allora, chiamati "battitori", schiacciavano in casseri di legno per farne muri dello spessore di oltre sessanta centimetri.

Lelio Fornara



Il personaggio: Antonio Salvarezza



A volte la storia di certi personaggi sembra scaturita più dalla fantasia dei biografi che dalla realtà. Un esempio è senz'altro Antonio Salvarezza

(1902-1985), grandissimo tenore a cavallo tra la prima e la seconda metà del secolo scorso, conosciuto in tutto il mondo dagli appassionati di musica lirica, famoso per il suo repertorio di ben ventisei opere che spaziavano da Puccini a Verdi, da Rossini a Bellini e Donizetti. Il nostro personaggio, originario di Levata, a 23 anni emigra in Argentina per cercare fortuna insieme con alcuni parenti. Lavora in fornace, nei campi, poi fa l'impiegato, ha contatti con i Circoli italiani di Buenos Aires dove, avendo una bella voce, canta volentieri. Incontra un impresario teatrale che gli consiglia di studiare musica e così Salvarezza, all'età di 26 anni, si affida a un bravo musicista, il maestro Filippo Florio. Gli studi sono lunghi, impegnativi ma, finalmente, il 6 aprile 1937 con il "Rigoletto" c'è il debutto al Teatro Municipale di Rio de Janeiro, in Brasile. È l'inizio di una folgorante carriera che lo porta nei più importanti teatri dell'America e dell'Europa dove in poco più di 23 anni affronta con successo oltre ottocento recite. Ha cantato con tanti "mostri" sacri della lirica come Toti dal Monte, Renata Tebaldi, Maria Callas, Gino Bechi, Tito Gobbi. Importante anche la carriera concertistica che si è svolta in parallelo con quella operistica: cinquantotto concerti, molti per beneficenza. Nel 1960 chiude la carriera; continuerà ancora per qualche anno a cantare per gli amici in chiesa, la domenica.

Il talento

Il talento inteso nel suo significato di “dono dato da Dio” è una sorta di capacità ad eccellere in un campo specifico avendone naturalmente l'inclinazione. Accorgersi quale è il proprio e abbandonarsi ad esso non è compito sempre facile o scontato. Troppe barriere che si chiamano necessità, dovere, pigrizia ecc.

impediscono a molti di noi di scoprire quale è il proprio, mentre con grande naturalezza e sovente con stupore ci lasciamo incantare dalla magia che grandi artisti ci regalano con le numerose opere di cui tutto il mondo ne è un magnifico palcoscenico. La televisione in questi giorni ci mostra immagini desolanti di

guerre e scontri per strade ricoperte di macerie e devastazioni in luoghi dove l'ingegno di grandi personaggi del passato ha disseminato una quantità notevole di monumentali impronte di una civiltà dal fascino indiscutibile. Sempre lui, il genere umano, in grado di esaltare intere generazioni con opere mastodontiche e capace delle peggiori distruzioni.

Osservo con grande rispetto ogni artista autentico, anche il più piccolo e anche quello

che a me pare mediocre, lo ammiro per la sua tenacia nel provarci, sovente senza alcun riscontro o riconoscimento economico. Davanti ad un foglio bianco, ad una tela intonsa, ad una scatola di acquarelli, ad un blocco informe di argilla, ad un tronco tagliato e rubato al bosco, ad una macchina fotografica puntata su un obiettivo, è sempre lui, l'uomo qualunque con i propri talenti, l'artista umile e appassionato che riesce, trasferendo la propria anima, a regalare emozioni a chi le sa cogliere. Qualcuno ha riempito il foglio bianco di parole, ha illuminato una tela di colori e sfumature, ha dato una forma ed un senso ad una pietra o ad un pezzo di legno, ha fissato un attimo irripetibile in un'immagine ferma e duratura e merita di essere ringraziato oltre che apprezzato. Ogni artista che si cimenta in un'opera, apre una finestra di sé e d' sostanza alla suggestione. Saperla cogliere e nutrirsi arricchisce l'anima.

Marta Buttini



Luigi Melchiorre scultore

Luigi Melchiorre, scultore, nacque a Valenza il 16 maggio 1859 e morì a Torino, dove si era trasferito, il 2 novembre 1936. Studiò all'Accademia Albertina di Torino, poi a Firenze, infine a Roma dove si perfezionò presso lo studio dello scultore valesiano Ginotti. Le sue opere vennero esposte in prestigiose mostre e nel 1884 venne elogiato nell'Opera Capitale sulle Arti in Piemonte. Venne definito un attento osservatore ed un armonioso esecutore. Le sue opere che trasudano umorismo e satira, sono arricchite da una finitura perfetta anche nei minimi particolari. I suoi bronzetti e le testine di bimbi spiccano per la fattura notevole e finissima. Tra le sue numerose opere eseguite tra il 1884 e il 1890 citiamo “L'importuno”, “Maria Maddalena”, “La Pietà”, “Cleopatra”, “Giuseppe Garibaldi”, “San Giovanni”, “La Cantoniera”, “La por-

tatrice d'acqua”. Pregevoli le sculture in bronzo “La battaglia di Dogali”, “La spazzacamino”, Pitagora giovinetto”, “Bambino che ride”. Ricordiamo ancora “Testa di bimbo con cappello” in marmo e bronzo, “Bambino che si butta in acqua” in marmo. Degni di nota anche i numerosi monumenti tra i quali ricordiamo: quello dedicato ad Duca di Genova esposto a Venaria Reale, il busto di Giuseppe Garibaldi in piazzetta Verdi a Valenza, Il monumento al senatore Vigliani eseguito in bronzo per Casale Monferrato, poi demolito e fuso in epoca fascista, le Statue di S. Luigi Gonzaga e S. Andrea, poste sulla facciata della Chiesa di S. Alessandro in Alessandria.

Le notizie su Melchiorre sono state prese (non integralmente ma rielaborate) da un articolo di Leonardo Grano pubblicato su “Valenza d'na vota” edizione n.2 del 1987



Io e la Wehrmacht

Una volta il ponte Tiziano non c'era. Dove ora irrompe con il suo traffico in città c'era una grande piazza e, di fianco alla piazza, nella spazio occupato da piscina e palazzetto dello sport, un grande parco: il parco delle Rimembranze. Sul Tanaro, tra il parco e il vecchio ponte ferroviario, una piccola insenatura ospitava l'attracco dei barconi che portavano a riva la sabbia, raccolta sul fondo del fiume da una grande draga ancorata al largo. Una gru semovente si incaricava poi di prelevare la sabbia e scaricarla sul piazzale. Nella parte ovest della piazza, all'inizio di viale Tiziano, collegato con la casetta dei guardiani c'era un robusto cancello che dava accesso agli impianti della stazione ferroviaria e al grandioso smistamento. Da qui passavano carri e cavalli che trasportavano la sabbia (ed altro) dalla piazza ai vagoni. L'ingresso era severamente vietato ai non addetti ai lavori. Quasi vietato se avevi dieci anni ed eri amico del figlio del guardiano. L'inverno del '43 fu duro per tutti.

Giornalmente si abbattevano i viali, il parco e le rive del Tanaro per raccogliere rami ed altro, purché compatibili con la cucina

economica. La necessità di raccogliere combustibile e le grandi cataste di carbone per locomotiva che troneggiavano all'interno dello smistamento furono le cause scatenanti il conflitto tra me e la Wehrmacht. Io e l'amico Felice, armati di sacchetto, entrammo fischiettando dal cancello, attraversammo il ponte, ci inoltrammo per un centinaio di metri e prelevammo dai 3 ai 4 chili di antracite ciascuno. Ci arrestò un militare tedesco di guardia, non visto, che, moschetto



in spalla ci invitò a precederlo. Pensai che forse ci avrebbero fucilati. Sfortunatamente nel tragitto incontrammo la guardiana del cancello, madre del comune amico che, dopo breve trattativa, ci prese in consegna e ci buttò fuori a scopate, noi e il carbone. Restò così il dubbio se il rischio di probabile fucilazione valesse la certezza delle scopate ricevute.

Giancarlo Borelli

Settimo, non rubare!

Sarà perché mia nonna mi ha propinato e inculcato, 24 ore su 24 (probabilmente anche durante il sonno), che *prendere la roba degli altri, è un peccato mortale!* Sarà perché mio zio, dio dell'onestà fattosi uomo che conduceva a mezzadria un grande podere agricolo, a noi ragazzini ripeteva sino alla noia: *Fanciott' am racumand, non toccate niente sino a che non ho diviso con la padrona. Potete solo mangiare la frutta già caduta da sola.* (Per amore della verità, qualche mio cugino, ogni tanto, con una scrollatina alla pianta, ne accelerava la maturazione e la caduta). Sarà per la composizione strana del mio DNA, ma crescendo, mi sono ritrovato a essere un contenitore di ferrei principi contrari al ladrocinio di qualsiasi tipo. Anche di quello, all'apparenza, più banale. Ricordo le memorabili gite domenicali in vespa con l'allora fidanzata

e gli amici che, al comparire di piante cariche di ciliegie, immancabilmente si fermavano e, in un batter d'occhio, abbassati i rami, avevano la bocca piena! La più abile era proprio la mia fidanzata: una saetta che, alla velocità di un lampo a ciel sereno, aveva le mani traboccanti dei dolci frutti. Io come un ebete, abbarbicato al sedile, mi affannavo a dire: “Io non vi conosco”. Al che, con sfrontatezza, mi veniva risposto: *“A t'ei ben ciula!”* E *ciula* (ingenua), in un certo immaginario, risulta esserlo tuttora la stragrande maggioranza delle persone a fronte dei FURBI (si fa per dire) che, già facenti parte di classi privilegiate, alti funzionari faccendieri di ogni tipo, corrompono, sono corrotti, rubano danaro pubblico, arraffano posti importanti senza neppure chiedersi se ne posseggono le capacità (ma già: se le avessero non imbrogliereb-



bero le carte). Ah, se tutti si attenessero al 7° comandamento! Che poi, a mio avviso, i dieci comandamenti mica seguono un ben preciso ordine cronologico! Pensateci. Al decimo posto c'è: non desiderare la roba d'altri. Ma, di logica, prima di rubarla, la roba non bisogna desiderarla? Vuoi vedere che se fossero invertiti i termini, cesserebbero i furti? Infatti, così facendo, attenendosi al settimo non desiderare non si arriverebbe neppure al decimo. La stessa cosa varrebbe per il sesto e il nono (*donne e atti impuri*). Meditate!

Orazio Messina

Via San Lorenzo

Alessandria ha luoghi, cose, personaggi tipici e caratteristici. Alcuni purtroppo sono scomparsi come il 'Bar Baletà' - ricordato in un libro di Elio Gatti, ricco di nostalgia e di fine umorismo - o la 'Trattoria Vittoria' di Giovanni Gandini in cui, alla domenica pranzava tutta la media borghesia alessandrina e del cui proprietario si parla in *Storie della Piazzetta* di Giovanni Gatto. E come non ricordare gli agnolotti della trattoria 'I lancieri' di Piazza Tanaro e Gigi Capra che con il suo *Music Hall* ha fatto ballare tutta la città. Tra i luoghi che resistono, invece e che continuano ad essere amati c'è via S. Lorenzo, una strada sempre nel cuore degli alessandrini. Perché non è solo una questione di merci e di prezzi, ma un'abitudine. Camminando si vedono gruppetti di persone che discutono, donne eleganti che fanno la spesa, mamme che spingono il passeggino, vecchi che fumano il toscano. La percorro, partendo da piazza Marconi, lasciando affiorare i ricordi. Subito alla sinistra c'è un banco che io definisco *imperiale* non solo per la frutta e la verdura, ma perché lì da decenni. Di facce, nel tempo, dietro alle bancarelle ne ho viste scomparire tante, ma il signore e la signora che se ne occupano, sono sempre stati lì, con il caldo e con il freddo. Superato il mercatino arrivo dove una volta c'erano Giorgio e sua figlia Caterina. Le loro specialità erano le acciughe da *bagna caoda*, le aringhe del Baltico e il baccalà. Li ricordo perché quando andavo a fare spesa da loro, con mio nipote, Caterina gli dava sempre un'oliva e perché vi trovavo spesso un signore, che probabilmente altri ricorderanno,

sbafatore di bolliti e di stufati che aveva l'abitudine di mangiare in piedi un po' di quello che comprava. Da Giorgio era sempre l'aringa, più avanti, in una macelleria equina il cui padrone era chiamato il *gigante buono*, un salamino. Procedendo, sulla destra, c'è un tabaccaio molto considerato dai fumatori di pipa, perché un vero esperto. Segue una pasticceria che ha mantenuto il nome di una delle più antiche della città. Offre torrone piemontese con mandorle e pistacchi, cioccolato artigianale e la classica tartufata. A sinistra oggi c'è una elegante macelleria. Vedendola mi viene in mente un signore, tracagnotto, con un colbacco in testa, che faceva colazione con un cartoccio di trippa e un po' di sale, beveva un grappino, accendeva il *toscano* e filava via come

una locomotiva. Continuando trovo un panettiere con pane bianco e nero, micche e bicicolani. A sinistra, dietro la vetrina, della parrucchiere per signora danno prova della loro abilità mentre sul lato opposto incominciano i negozi di pasta fresca, dove la gente fa anche la fila fuori per comprare tortellini, agnolotti e sughi di tutte le qualità. Poco oltre una macelleria propone il *bue grasso*, vanto e privilegio di Carrù, nel cuneese. A cui fanno seguito delle drogherie con gli amaretti di Mombaruzzo, krumiri e gianduiotti torinesi. Sono negozi in cui si vende ancora il caffè in chicchi, a peso. Proseguo e mi fermo incantato davanti a un'enoteca che sembra una gioielleria. In vetrina Barbaresco e Barolo. All'angolo con via Bergamo, trovo il mare. C'è una pescheria con pesce fresco. Un trionfo di spigole, naselli, branzini, cozze, polipi e tonno. Il proprietario Pasquale, genovese, è tifosissimo della Sampdoria. Sulla destra c'è una cartoleria - un tempo era in corso Roma - dove tutti gli studenti di Alessandria hanno comprato qualcosa. Quasi di fronte, in una nicchia un negozio di arrotino offre coltelli di tutte le fogge. Seguono un negozio di the, in cui la signora Rosalba miscela tutti i tipi di the al mondo, da cui io stesso mi fornisco ed un altro di biancheria dove la signora Renza, la proprietaria, fa vetrine di rara bellezza, mostrando un talento scenografico da poter competere con le vetriniste di via Montenapoleone. La mia ultima tappa è una tabaccheria che ha 50 anni. Vi entro da via San Lorenzo e vi esco da Piazzetta della Lega.

Renzo Garbieri



Carolina Beltrami, la madre delle operaie



il
Figlia di Giovanni Beltrami, abile orafo milanese e di Maria Virginia Vigna, vive la sua prima infanzia a Milano dove riceve la formazione culturale e spirituale presso le suore Canossiane e le monache della Visitazione. Intorno al 1880 la famiglia torna in Alessandria dove Carolina inizia gli studi tecnici che non completerà. Autodidatta, legge

Sorella Secolare dei servi di Maria, fondatrice delle suore Immacolatine, Carolina Beltrami nasce in Alessandria 4 Agosto 1869.

molte collaboratrici fonda le 'Pie Signore dell'Immacolata' e la 'Compagnia di Santa Zita' associazioni che hanno lo scopo di istruire e preparare le ragazze per diventare domestiche e trovare loro lavoro. Nel 1898 fonda la 'Congregazione delle suore Immacolatine' e nel 1910 entra nell'Ordine Secolare dei 'Servi di Maria' dove riceve l'incarico di

maestra delle novizie. Trasferita, forse per dissidi interni, in un oratorio degli Orti, allora periferia di Alessandria, continua qui la sua attività. Oltre ad educare, assistere e soccorrere le donne in difficoltà, Carolina Beltrami si impegna, senza mai tralasciare la sua opera di evangelizzazione, anche nel sociale, promuovendo quelle richieste che però verranno ottenute dalla lavoratrici solo molti anni dopo. La sua devozione alla Vergine, la sua spirituale vita contemplativa, l'impegno per la difesa dei diritti umani, hanno fatto di lei una Santa in casa nostra. Muore l'8 aprile 1932. La causa di Beatificazione è stata introdotta nell'agosto del 1981. Il 2 giugno in Alessandria si è tenuta la cerimonia con cui è stata dichiarata Venerabile.

Gianna Quattrocchio

Oggi quasi come ieri

Quando ci si guarda indietro e si rivisitano pagine di storia, si ha spesso l'illusione che qualcosa sia cambiato. In alcuni casi, come quello della condizione femminile, in meglio. Maslow, uno psicologo statunitense, nel 1954 pubblicò - Motivazione e personalità - nel quale vengono elencati ciò che per lui sono bisogni primari, secondari, superiori. Nella prima categoria ci sono la sicurezza e la protezione materiale e psicologica, il benessere fisico, i bisogni organici, tra cui la fame. Seguono: l'appartenenza, la stima, la relazione, la realizzazione e l'amore. In Alessandria da diversi anni c'è la *Bottega della solidarietà*. È gestita da Suor Adelberta con l'aiuto di molti volontari. Parlo con lei. È una donna alta, con un volto sereno su cui spiccano degli occhi azzurri indagatori. Mi racconta come si è trovata a fare questa attività. Nel 1998, mentre faceva l'infermiera, si accorse che tante persone le chiedevano aiuto per delle necessità diverse dalla malattia. Si chiese cosa potesse fare. Reperi

dei locali fino ad allora adibiti in parte ad ospedale psichiatrico, li sistemò, pulì, arredò e cominciò ad ospitare persone bisognose alle quali, dopo un po' di tempo riuscì ad assicurare anche un pasto. Presto però dovette lasciare le stanze alla Caritas che li trasformò in dormitorio e lei si trovò a dover ricominciare. Oggi la *Bottega* è in via Via Plana n.71, aperta il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 15 alle 17. Penso alle giovani a cui madre Beltrami cercava di insegnare un mestiere e mi chiedo: come sono cambiati negli anni i bisogni delle donne? Suor Adelberta mi spiega che alla *Bottega* accedono molte persone, ma soprattutto *femmine*. Chiedono generi alimentari, indumenti, medicinali, biancheria per la casa. E non sono solo extracomunitarie. Alcune lo fanno con arroganza, la sfrontatezza forse della disperazione,

altre, la maggior parte, chiedono con umiltà. Adesso, proprio come la Beltrami nel 1910, suor Adelberta, quando può, trova loro del lavoro. La teoria motivazione di Maslow fu contestata da chi vide nella sua definizione, una regressione *ad un livello inferiore*. Difficile pensare che se a distanza di cento anni molte cose sono invariate, noi, per certi aspetti, non siamo una umanità in regressione.

Italia Granato Robotti



Tra mania e depressione: il disturbo bipolare



Il disturbo bipolare, o malattia maniaco-depressiva, è un disturbo dell'umore caratterizzato dal brusco alternarsi di fasi depressive e di fasi maniacali. Diversamente da quanto accade per i normali "alti e bassi" della psiche che tutti conosciamo, i sintomi del disturbo bipolare sono intensi e gravi. Chi ne soffre è come se visse, suo malgrado, imprigionato sulle montagne russe: un giorno in alto e pieno di energia, un giorno a terra profondamente astenico, senza alcuna ragione apparente. Le fasi depressive sono caratterizzate da: marcata

diminuzione del tono dell'umore, alterazioni del sonno e dell'appetito, sentimenti di inadeguatezza, di impotenza, di colpa, grave perdita dell'autostima. Le fasi maniacali sono contraddistinte da: umore euforico, ottimismo eccessivo, vissuti di grandiosità e infallibilità, diminuzione del senso critico, comportamenti disorganizzati ed inconcludenti, impulsivi ed avventati, pericolosi o socialmente inappropriati. In genere, le fasi depressive durano più a lungo di quelle maniacali; a volte il passaggio da una fase all'altra è immediato, a volte, invece, intercorre un periodo di umore normale. Il disturbo bipolare, considerato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) la sesta causa di

disagio sociale nel mondo, interessa più del 2% della popolazione e in Italia si stima colpisca oltre un milione di persone con gravi ricadute in ambito sociale, relazionale, scolastico e lavorativo. Pare ormai certa la componente genetica della patologia: l'80% dei malati hanno familiari con qualche forma di disturbo dell'umore. Nel trattamento del disturbo bipolare è utile l'associazione tra terapia farmacologica e terapia psicologica al fine di stabilizzare l'umore, riducendo frequenza e gravità degli episodi maniacali e depressivi, e prevenire le ricadute future.

dott.ssa Balossino, Psicologo Clinico e Psicogeriatra.

Osteoporosi

L'osteoporosi è una malattia cronico-degenerativa provocata da un progressivo assottigliamento del tessuto osseo, con conseguente dolorabilità e rischio di fratture. Nelle donne, che vengono colpite in percentuale maggiore, (6 volte rispetto agli uomini), è dovuta alla diminuzione degli estrogeni dopo la menopausa: il calcio, infatti, con lo squilibrio metabolico tende a depositarsi nei tessuti molli anziché in quelli ossei causandone anche il depauperamento della parte proteica. Inutile la somministrazione di sali di calcio in

pillole e tavolette in quanto, in questa forma, l'assorbimento è quasi nullo. La giusta quantità di calcio va ingerita attraverso alimenti quali i formaggi (ne contengono in media, 1 gr. per ogni 100 gr.), la frutta secca, la soia, i legumi in genere e gli ortaggi (rucola, prezzemolo, radicchio verde, broccoletti e foglie di rapa, cicoria, cardi, ecc). Vanno evitati il caffè e il sale. L'alcool va assunto moderatamente e il fumo bandito. Sono indicate le acque minerali, alcune delle quali contengono oltre 300mg/litro di calcio. La vitamina D è il principale alleato del calcio, che, grazie alla sua presenza, viene assorbito ed utilizzato. Si ottiene con l'introduzione di alimenti (ne è ricco il pesce azzurro), o per sintesi attraverso la cute con l'irradiazione ultravioletta. Utile pertanto, esporsi alla luce solare. L'attività fisica, oltre ai benefici spesso ricordati, stimola il deposito di calcio rafforzando la struttura dell'osso e aumentandone la robustezza con stimoli meccanici. La terapia sostitutiva ormonale è consigliata in pazienti che hanno familiarità di osteoporosi ma va modulata per ogni singola



paziente. È da considerare la validità terapeutica di specifiche sostanze quali i bifosfonati che possono far aumentare la densità minerale ossea. La MOC (mineralometria ossea computerizzata) è fondamentale per conoscere lo stato e la consistenza dell'osso e formulare una diagnosi precoce.

dott.ssa Silvia Scarrone



Giornata della Memoria

Uno spicchio di cielo oltre il filo spinato. E' il titolo che Maria e Silvestro Castellana hanno scelto per commemorare, in sala Ambra, lunedì 24 gennaio u.s., la **Giornata della Memoria**. La frase è estrapolata dal "Diario 1941-1943" di Etty Hillesum, ebrea olandese morta ad Auschwitz nel novembre 1943 (ne consiglio caldamente la lettura ndr). Dopo una breve proiezione di un filmato per ricordare i GIUSTI che hanno salvato molte vite umane a rischio delle loro, gli artisti del Laboratorio Teatrale, equamente suddivisi ai lati del palco, ottimamente coordinati, hanno dato luogo a intense letture di brani tratti, in massima parte, da autori sopravvissuti ai campi di sterminio, che intendono soprattutto ricordare quei gesti UMANI avvenuti in luoghi ove regnava odio e orrore. È stata una precisa scelta di Maria e Silvestro, che vuole aprire la speranza di credere ancora nell'uomo, nonostante tutto. Sono tutti episodi drammatici e toccanti raccontati con semplicità. Rivelano un'umana realtà fatta di cose e bisogni anche minimi, che, in quei momenti assumono significati tremendamente importanti: il mantenimento della dignità della persona in condizioni di estremo degrado e, in alcuni casi, la salvezza della vita! Per ovvie ragioni, mi limito a elencare le opere e gli autori citati: *I sommersi e i salvati*, *La tregua*, *Se questo è un uomo* di Primo Levi; *Nemici*



di Isaac Singer; *Diario Clandestino* di Giovannino Guareschi; *Vivro col suo nome, morirà col mio* di Jorge Semprun; *Avvenire* di Goffredo Fofi; *Il Silenzio dei vivi* di Elisa Springer; *Dal Liceo ad Auschwitz* di Louise Jacobson; *La Notte* di Elie Wiesel; *Resistenza e Resa* di Dietrich Bonhoeffer. E infine, alcuni ricordi di Nedo Fiano consulente di Benigni per il film *La Vita è bella*, che ha visto morire undici suoi familiari nei Lager. Ed altro ancora. In ultimo, un pensiero della filosofa Hannah Arendt che afferma il diritto di attendere anche nei tempi più oscuri, una qualche illuminazione. Due ore di forti emozioni che, al loro termine, riaccende le luci della sala, traspaiono sui volti di tutti i presenti!

Orazio Messina

PENSIERI

Riflessioni su Sanremo

Il tam tam con le sue note scandite sta lanciando il suo messaggio a chi? Ma al festival di Sanremo da dove si danno premi e molte delusioni ai nostri giovani e giovanissimi cantanti e compositori che questo mondo così violento e malandato regala loro. Non deludete i ragazzi e le ragazze, la gioventù è così bella e unica che vestita di rosa può regalarvi giorni migliori. Auguroni.

Gianna Garrone

- Si comunica ai Soci che anche questo numero del Notiziario bimestrale **Unitre!Alessandria non verrà più spedito a domicilio** ma sarà disponibile presso il Dopolavoro Ferroviario, l'ex Taglieria del Pelo, la Scuola Vochieri e la sede.
- L' 8 marzo in occasione della Festa della Donna il Laboratorio di Teatro metterà in scena 'L'eredità' Il testo è stato scritto dai soci della redazione del Notiziario Unitre e del Laboratorio di Scrittura Creativa. Siete tutti invitati.
- Apre la Biblioteca di Cultura e Sviluppo con 13.000 volumi, frutto delle generose donazioni di alcuni

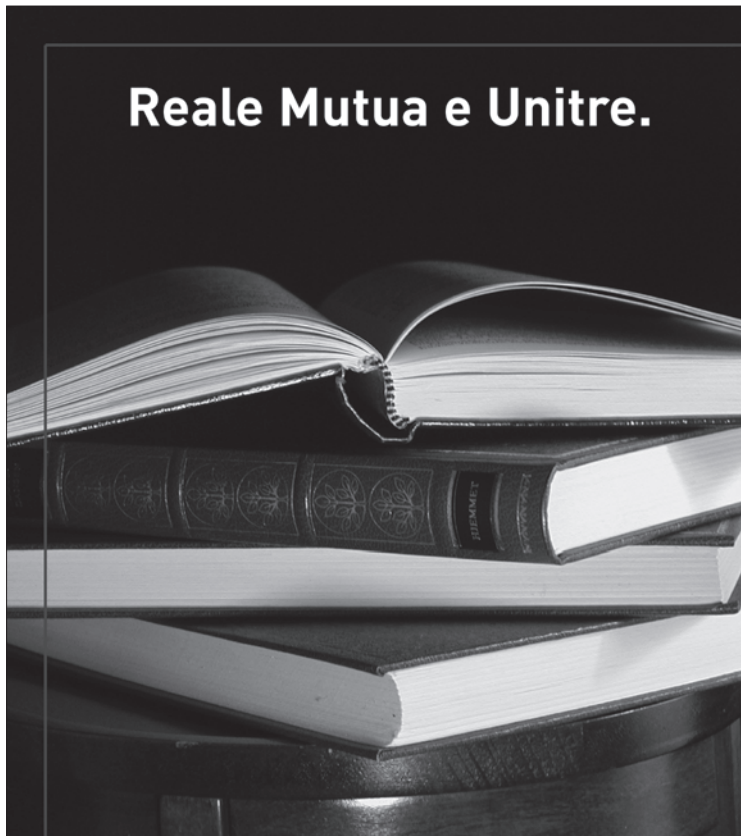
amici dell'associazione, di cui 4.000 relativi ad argomenti politici, filosofici ed economici e 2.000 di narrativa. Sono presenti anche molti testi di cinema, teatro, musica, fotografia, arte e viaggi. La Biblioteca è aperta il lunedì dalle 15 alle 18 e gli altri giorni su appuntamento (Piazza de André, 76 - Alessandria - tel. 0131 222474). Chiunque può accedere liberamente agli spazi della Biblioteca e al patrimonio documentario. L'iscrizione al prestito è gratuita e avviene previa presentazione di un documento d'identità in corso di validità. All'atto dell'iscrizione viene rilasciata all'utente una tessera senza scadenza che dovrà essere presentata per usufruire dei servizi di prestito.

- Si invitano i Soci a prendere visione del canale video YouTube **unitreal-video**, dove verranno pubblicati i filmati utili ed aggiornati. Inserite l'indirizzo del sito nei vostri Preferiti di Internet Explorer e chi per chi ha una indirizzo di posta Gmail è possibile iscriversi al canale ed inviare commenti o domande sui filmati pubblicati. Il canale video è curato da Daniele Robotti. Per informazioni scrivere a: robotti.unitreal@gmail.com. Indirizzo della pagina: <http://www.youtube.com/user/unitrealvideo>.
- Continua il servizio ProntoCRI gestito dalla Componente Giovane della Croce Rossa di Alessandria. Per avere informazioni e richiedere il loro aiuto chiamate lo 0131-1926095 dal lunedì al sabato dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 18.00.

Ultimi aggiornamenti e variazioni ai programmi li trovate su:
www.unitrealessandria.it

Ci scusiamo per eventuali refusi di stampa che non dipendono dalla volontà degli autori.

Reale Mutua e Unitre.



Il valore della terza età, la cultura della sicurezza.

Con Unitre e i suoi numerosi corsi universitari tutti possono dare spazio alle proprie passioni e intraprendere nuovi percorsi di conoscenza. Grazie a Reale Mutua, ognuno può farlo in assoluta sicurezza. Già da alcuni anni, infatti, **Unitre e Reale Mutua** mettono a disposizione di tutti gli iscritti alle Università della Terza Età importanti coperture assicurative a condizioni particolarmente favorevoli.

- **La Garanzia di Responsabilità Civile**, per una efficace tutela in caso di danni arrecati a persone o a cose. Una protezione valida sia per i danni causati dagli iscritti tra di loro che per quelli cagionati da questi a terzi.
- **L'Assicurazione Infortuni**, per una difesa completa contro gli infortuni, dai più banali a quelli più seri. Una protezione attiva sempre durante lo svolgimento delle attività universitarie, anche all'estero.

Prima della sottoscrizione leggere la documentazione contrattuale disponibile in Agenzia o consultabile sul sito www.realemutua.it



AGENZIA DI ALESSANDRIA
Briccarello Roberto, Loberti Mauro e Longo Vincenzo
Corso Roma, 36 - 15100 Alessandria (AL) - Tel. 0131 252829 - Fax 0131 254743

**REALE
MUTUA**
ASSICURAZIONI

Parte del tuo mondo.