

# NOTE



Prendi nota e vieni con noi!



## INFO

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

Per qualsiasi informazione siamo a tua disposizione.



Confartigianato  
VICENZA

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

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

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

Scrivi il tuo nome completo e un recapito. Grazie!

## IN EVIDENZA: UTILE SAPERE



### Novità CONVENZIONI

Il Centro Sordità Elettrosonor informa che ha aperto 2 nuove filiali in provincia.  
• ARZIGNANO - Via Vicenza 2 - tel. 0444.1807050  
• BREGANZE - Via Pieve 7 - tel. 0444.1800180  
**I soci hanno diritto allo sconto del 15%.**

### QUATTORDICESIMA: chi ne ha diritto, come fare

A luglio l'INPS ha riconosciuto la quattordicesima, la "somma aggiuntiva" alla pensione. Quali sono i requisiti e, se non l'hai ricevuta, cosa bisogna fare?

#### I REQUISITI

- avere compiuto 64 anni entro lo stesso mese di luglio;
- avere un reddito complessivo massimo fino a 2 volte il trattamento minimo (cioè 13.391,82 euro lordi l'anno);
- avere versato almeno 15 anni di contributi previdenziali; per i lavoratori autonomi, gli anni di versamento sono almeno 18 anni.

Erogata in via provvisoria, viene successivamente confermata sulla base dei redditi rilevati dall'INPS.

#### COME FARE?

Il pagamento viene effettuato d'ufficio sulla base dei redditi degli anni precedenti. Quindi, non serve fare la domanda.

Se però non ricevete la quattordicesima e pensate di averne diritto, contattate il nostro **patronato INAPA Confartigianato Vicenza tel. 0444/168175**



## UN AIUTO CONTRO LA DEMENZA



Le demenze e l'Alzheimer sono considerate emergenze del futuro, con numeri di malati in costante crescita e un impatto spesso devastante sulle famiglie.

Come sappiamo, purtroppo ancora non esiste un rimedio, né metodi certi di prevenzione: siamo di fronte a una malattia inguaribile, ma curabile. In questi anni, le istituzioni, anche grazie alla spinta delle associazioni di malati e familiari, hanno aumentato le risposte in ambito sanitario e di assistenza.

ANAP ha operato per superare le reticenze e il sentimento di vergogna, sensibilizzando la cittadinanza e supportando le famiglie e i malati.

Tra le varie esperienze, abbiamo guardato con interesse al progetto "Camminiamo Insieme" che offre sostegno psicologico e sociale alle persone con demenza e decadimento cognitivo e alle loro famiglie.

Il progetto, che ha ricevuto il sostegno della Fondazione Cariverona, è stato avviato da una serie di soggetti (Cooperative Job Mosaico e Cosmo, l'associazione dei familiari Avmad e Neuropsicologia Vicenza). A inizio anno è stato organizzato un percorso formativo per volontari e familiari. Ora il sostegno alle famiglie ed alle persone con fragilità di memoria sta continuando, attraverso l'opera di esperti e volontari.

Qui ne parliamo con il responsabile, il neuropsicologo Mario Zerilli, che ci racconta i risultati. Ci sembra un buon modo per ricordare il 21 settembre, la Giornata Mondiale dell'Alzheimer.

Dopo il periodo di confinamento per l'emergenza sanitaria, la nostra Associazione prova a ripartire con alcune proposte che trovate nell'agenda del mese: si tratta di viaggi "su misura", con la garanzia di sicurezza per tutti.

Vogliamo ritrovarci nel rispetto delle regole e prestando la massima attenzione per continuare a sentirci, finalmente in presenza fisica, una comunità che cammina. **Buona estate!**



Il presidente Severino Pellizzari

Prendi nota e vieni con noi!

## EDITORIALE

### MARIO ZERILLI Neuropsicologo



#### Ricevere la diagnosi di demenza comporta stress e ansia nel malato e nei familiari. Cosa fare?

Ricevere una diagnosi che impatta sulla propria vita o su quella di nostri cari è sempre una esperienza stressante e in alcuni casi devastante. Si pensa che non sarebbe mai potuto accadere a noi. È opportuno cercare di conoscere la malattia così da poter fare il possibile per ritardarne il procedere. Il percorso della malattia è lungo e possiamo sperimentare ancora lunghi periodi con una buona qualità di vita.

#### A chi rivolgersi e che tipo di supporto viene offerto?

Dopo essersi assicurati di esser seguiti da un Centro ULSS che tratta il Decadimento Cognitivo, è utile contattare una associazione di

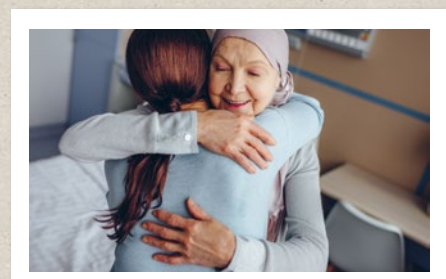
familiari e volontariato. Spesso sono organizzati corsi periodici per familiari. Per la persona fragile, gli interventi di stimolazione cognitiva sono efficaci nel ritardare la malattia, almeno quanto i farmaci ed è opportuno far seguire corsi periodici al nostro caro.

#### Quali sono i primi risultati del progetto di sostegno alle famiglie?

Ritrovarsi non da soli è importante, il "camminare assieme" ci permette di sviluppare risorse personali e familiari. Questo è il primo risultato importante. Stiamo valutando inoltre come aiutare i soggetti con iniziali deficit cognitivi. Poi con l'aiuto di volontari sono in partenza due attività: il passeggiare assieme (o il Nordic Walking per i parenti più bravi) ed incontri di Lettura ad alta voce per riscoprire testi su usanze e detti oramai dimenticati.

I soggetti con iniziale demenza conservano ancora la memoria per i fatti remoti e questa attività può esser utile per recuperare senso di sé e competenze.

Il progetto CAMMINARE INSIEME continua ad essere attivo. Per informazioni tel. 351 553 4869 info@neuropsicologiavicenza.it



## INTERVISTA DEL MESE

### I 5 PILASTRI PER SUPPORTARE DOPO LA DIAGNOSI DI DEMENZA

Per superare lo shock causato dalla comunicazione della diagnosi di Decadimento Cognitivo o di Demenza di Alzheimer, gli esperti hanno consigliato l'adozione di "5 pilastri":

1. **Conoscere e comprendere la malattia e i sintomi comportamentali**, per imparare a autogestire la nuova condizione.
2. **Mantenere le relazioni** per rimanere in contatto con la propria comunità di riferimento.
3. **Favorire l'aiuto e il sostegno dei pari**: sono utili gli incontri e i gruppi di autoaiuto, per aiutare le persone a venire a patti con la malattia e a trovare risposte positive.
4. **Pianificare bene il proprio futuro** (per i campi relativi al patrimonio, modalità di vita, abitazione, ecc.).
5. **Pianificare per tempo le decisioni** in relazione alle cure mediche e all'assistenza necessaria.

### MANIFESTO DELLE PERSONE CON PROBLEMI DI MEMORIA

Questo decalogo è il frutto di un interessante lavoro curato dal gruppo di Auto-Mutuo-Aiuto "L'Orsa Maggiore" di Bassano del Grappa. Aiuta a capire come relazionare con persone con demenza e dà voce a chi fatica a esprimere i propri diritti e i propri desideri.

1. **Vorremmo essere ascoltati.** Cercate di capire le nostre parole e i nostri gesti.
2. **Vorremmo avere una voce.** Non decidete per noi, ma con noi.
3. **Vorremmo essere coinvolti.** Non escludeteci e non lasciateci indietro.
4. **Vorremmo stare in compagnia.** Lasciateci incontrare persone amiche.
5. **Vorremmo essere noi stessi.** Accettateci per quello che siamo con le nostre capacità e i nostri limiti.
6. **Vorremmo essere rispettati.** Siate gentili, le parole hanno un peso.
7. **Vorremmo crescere e apprendere cose nuove.** Lasciateci vivere nuove esperienze.
8. **Vorremmo ricevere aiuti e servizi adeguati.** Create ponti per rispondere ai nostri bisogni reali.
9. **Vorremmo contribuire alla società.** Lasciateci prendere parte alle attività della nostra comunità.
10. **Vorremmo vivere in una società inclusiva.** Aiutateci a costruire una società che ci rispetti.



## RIMANERE INFORMATI

## NOTE



01  
SABATO

**La voce degli alberi**

Ore 17.30 e 19.30 - Mussolente - Roccolo di Villa Negri Piovene  
Con Carlo Presotto e Paola Rossi. Prima nazionale.

Evento racconto dedicato alla capacità di abitare un luogo e a trasformarlo in bene comune, nato da un percorso di narrazione collettiva con la comunità di Mussolente. Prendendo a testimoni le piante per raccontare le storie, i desideri, le paure e il lavoro degli uomini. Un tempo lento, il cui ritmo batte calmo nelle profondità delle radici, a confronto con l'avvicinarsi delle generazioni degli uomini e con i cambiamenti del luogo e del paesaggio.

Informazioni: www.operaestate.it, tel. 0424/519111

**Festival Vicenza in Lirica**

Vicenza - Teatro Olimpico - Piazza Matteotti

Festival di musica lirica con artisti d'eccezione.

Informazioni: Ass. Concetto Armonico - www.concettoarmonico.it

DAL 29 AGOSTO ALL' 8 SETTEMBRE

SETTEMBRE 2020 •

6-20  
SETTEMBRE

**Soggiorno termale ad Abano Terme**

SCADENZA ISCRIZIONI:

31 luglio e fino a esaurimento posti

Soggiorno in totale relax all'Hotel Aurora Terme (3 stelle S), elegante albergo nel cuore della zona pedonale di Abano. Dispone di impianto termale interno, convenzionato con l'ULSS. Cure termali, relax nelle SPA e centro benessere. Per un dolce risveglio, ricco e goloso buffet dolce e salato, con preferenza per i prodotti più naturali.

Minimo 20 persone e fino a esaurimento posti.

QUOTA: SOCI € 765, NON SOCI € 795, acconto € 150 al momento dell'iscrizione. Saldo entro il 22/08.

Informazioni : Claudia Nicoletti - tel. 339/3696335

• **Comprende:** pullman GT; 14 pensioni complete con bevande ai pasti; cure termali convenzionate con il SSN; drink di benvenuto; cena tipica settimanale; festa di arrivederci (attività svolte in base alle disposizioni attuabili al momento del soggiorno); reparto termale convenzionato, assistenza medica durante le cure; utilizzo delle piscine interne ed esterne; cellulare emergenze attivo 24/24h; assicurazione medico/bagaglio; assistenza turistica; fornitura di giochi, gadget e premi per l'organizzazione di attività varie;

• **Non comprende:** supplemento camera singola € 154, imposta di soggiorno, assicurazione annullamento viaggio.

• **Organizzazione:** Agenzia Travel Friends Viaggi tel. 0444/1574970 (Catia)

13-27  
SETTEMBRE

**Soggiorno termale a Tivoli**

SCADENZA ISCRIZIONI:

31 luglio e fino a esaurimento posti

L'Hotel Victoria Terme (4 stelle) è situato all'interno del complesso termale Le Terme di Roma - Acque Albule. Eleganti camere climatizzate con TV. Di fronte al resort termale fermata del bus con collegamenti con la stazione della metropolitana Ponte Mammolo di Roma. Il ristorante serve piatti classici italiani e ricette locali e una variegata colazione a buffet. La spa affiliata comprende sauna, bagno turco, percorso Kneipp e vasca idromassaggio, propone trattamenti e massaggi.

Minimo 26 persone e fino a esaurimento posti.

QUOTA: SOCI € 780, NON SOCI € 810, (tariffa valida per chi pratica le cure termali convenzionate; tariffa senza agevolazione cure termali + € 10 al giorno per persona), acconto € 200 al momento dell'iscrizione. Saldo entro il 29 agosto.

Informazioni: Alessandro Stella - tel. 347/2718441, Agnese Gastaldi - tel. 349/4737756

• **Comprende:** pullman GT; 14 pensioni complete con bevande ai pasti (buffet assistito o servito al tavolo in base alla disposizioni attuabili al momento del soggiorno); cure termali convenzionate con SSN; drink di benvenuto, cena tipica settimanale, festa di arrivederci, serate danzanti in albergo (attività svolte in base alle disposizioni attuabili al momento del soggiorno); reparto termale interno convenzionato, assistenza medica durante le cure; utilizzo delle piscine termali interne ed esterne; cellulare emergenze attivo 24/24h, assicurazione medico/bagaglio, assistenza turistica in loco; fornitura di giochi, gadget e premi per l'organizzazione di attività varie.

• **Non comprende:** supplemento camera singola € 280, tassa di soggiorno, assicurazione annullamento viaggio (facoltativa: € 42 per persona in doppia; € 55 per persona in singola).

• **Partenze:** da Schio (stazione treni) e Vicenza.

• **Organizzazione:** Agenzia Travel Friends Viaggi tel. 0444/1574970 (Catia)

15-22  
SETTEMBRE

**Tour della Sicilia**

SCADENZA ISCRIZIONI:

31 luglio e fino a esaurimento posti

15 settembre - Riviera dei Cicli, breve sosta ai Faraglioni di Acì Trezza, visita guidata di Acireale. 16 settembre - Escursione sull'Etna e visita guidata di Taormina. 17 settembre - Siracusa e visita della città di Noto. 18 settembre - Piazza Armerina e Agrigento con visita alla Valle dei Templi. 19 settembre - Selinunte, Erice e Segesta. 20 settembre - Palermo e Monreale. 21 settembre - Cefalù e Messina. 22 settembre - visita guidata di Catania e rientro.

Minimo 20 partecipanti

QUOTA: SOCI € 1.380, NON SOCI € 1.410, acconto € 360 alla conferma. Saldo entro il 14 agosto.

• **Comprende:** trasferimento bus per l'aeroporto di Venezia; voli; franchigia bagaglio; Bus GT; sistemazione in hotel 4 stelle, mezza pensione; 8 pranzi in ristorante con menù 4 portate; bevande incluse ¼ vino + ½ minerale; guide locali; degustazioni; assicurazione medico-bagaglio e annullamento; servizio di assistenza Pi Club; auricolari inclusi per tutta la durata del tour.

• **Non comprende:** supplemento camera singola da € 185, aumenti relativi a voli o tasse aeroportuali; ingressi a musei e monumenti; mance, facchinaggio.

• **Partenze:** Vicenza - via Fermi (fronte Confartigianato); Noventa Vicentina - fronte agenzia Metapoint.

• **Informazioni:** Mirella Andriolo - tel. 347/7596986  
• **Organizzazione:** 3V Veneto Viaggi Vacanze tel. 041/951583 (Alessia)

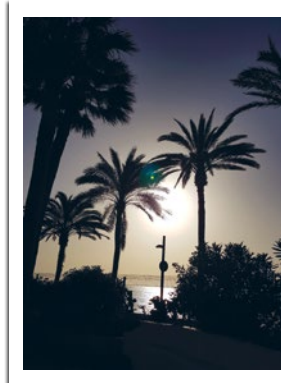
Prendi nota e vieni con noi!

AGENDA

TENERIFE 2020

Quest'anno il soggiorno a Tenerife è stato speciale: siamo stati bene, il gruppo era unito e spensierato, e speriamo di rifare il viaggio anche nel prossimo anno. Siamo stati fortunati, con la situazione che è successa è andato tutto bene. Grazie agli amici con cui abbiamo trascorso queste vacanze.

Agnese e Alessandro Stella, Vicenza



Carissimi Agnese e Alessandro vi ringraziamo per il bellissimo viaggio.

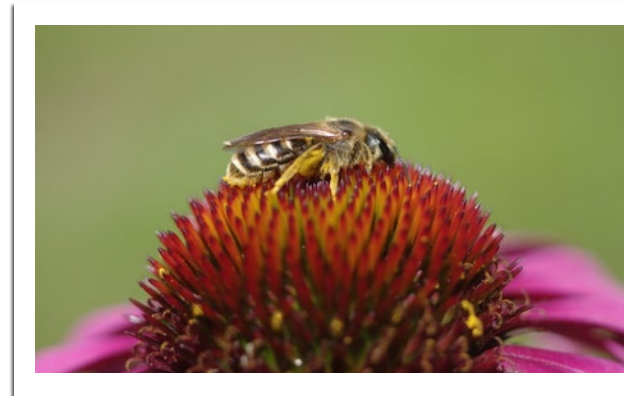
Paola e Paolo De Munari, Vicenza



LA FOTO DEL MESE

Mattinata dedicata alla macrofotografia con fiori e insetti del giardino.

Pino Mariani, Costabissara



MI PIACE LEGGERE, ECCO PERCHÈ



APPENA IN TEMPO di Emanuela Giordano

Natalia, donna sola abita a Roma: Ha una cara amica, Giovanna, e con lei ha deciso che nel momento della loro vecchiaia andranno a vivere insieme per darsi aiuto. Natalia comunque ha 60 anni, insegna alle elementari e va bene così! Un giorno, tornando da

Ferrara, era andata ad un convegno, in treno apre un libro ed inizia a leggere. Si distrae perché vede seduto più avanti a lei un bel signore distinto che ascolta musica, lo squadra bene perché pensa che lui non la stia guardando. Ha sete, va al bar del treno, lasciando per un momento il libro sul suo sedile. E qui, senza spiegare il riassunto del libro, penso che il caso abbia fatto del suo, e cioè Natalia un giorno riprendendo a leggere il libro che aveva in treno trova un numero di telefono una frase sottolineata "bisogna voler bene".

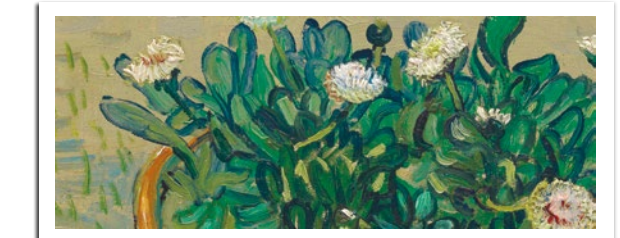
Stupita ne parla con l'amica e poi chiama questo numero. Scopre che è il bel signore del treno, Franco, maestro di coro impegnato molto col suo lavoro. Si scoprono simili su molte cose interessanti della vita e lei pensa quasi ad un rapporto affettivo. Sta per nascere ma Natalia scopre che Franco è impegnato, è insieme a Claudia, bella e distinta signora. Anche se si ha una età avanzata, se trovi la persona giusta, ti innamori, e soffri come una adolescente. Succede poi che Claudia, stanca della città ritorna al suo paese di nascita e lascia Franco da solo.

E comunque, per finire, Natalia non ha tradito la cara amica Giovanna, andranno a passare il resto della loro vita insieme, insieme anche a Franco.

Non è mai troppo tardi, la vita ci riserva sorprese inaspettate, basta guardarsi intorno anche in uno scompartimento di un treno.

Giuliana Nobile, Vicenza

UNA MOSTRA CHE... PRENDE IL CUORE



Sono andata a visitare una mostra a Padova, presso Palazzo Zabarella, che ben andrebbe a concludere il percorso già intrapreso: si tratta della collezione privata di una coppia americana, donata poi al Virginia Museum. I Mellon hanno acquistato 73 capolavori mai visti in Europa, di autori come Degas o Cezanne. Poco distante un'altra mostra sul padovano che più di tutti ha contribuito alle scoperte archeologiche egiziane. Amici tornerai ancora, tanto prendono il cuore.

Maria Luisa Guarriello, Vicenza

SPAZIO SOCI