

# VivaVoce

Notiziario ANTEAS-FNP per conoscere comunicare condividere

## Son tornate a fiorire le rose...

Ricordate questa vecchia e famosa canzone? Ebbene, avevamo scritto, nel lancio del n. 0, 'se son rose fioriranno'. In effetti, sembra che il nostro "VivaVoce", abbia avuto già un grande successo di gradimento. Proprio in concomitanza con l'esplosione dei colori policromi e smaglianti della primavera, anche questo piccolo e modesto Notiziario sta crescendo e entrando nella vita di tanti soci Anteas e iscritti FNP e non, per portare una voce di amicizia e di solidarietà, una ventata di aria fresca e di vita nuova, soprattutto perché realizzato con il contributo spontaneo e partecipativo dei nostri stessi soci, che, in vario modo, hanno dato vivavoce ai loro pensieri, alla loro voce interiore. Continuiamo allora insieme il cammino di questa iniziativa, per conoscerci meglio e condividere in amicizia i valori e gli ideali in cui crediamo, dell'Anteas e della Fnp.

# 5x1000

*Un gesto d'amore  
non va mai perduto.  
Torna sempre indietro.*

Firma per  
l'ANTEAS di PADOVA

# 92098220285

## Il Volontariato allunga la vita

Siete edonisti o eudemonisti? Niente paura, rifacciamo la domanda: per voi la felicità si traduce in una bella mangiata al ristorante, un bel film al cinema, la vittoria della squadra del cuore, oppure nell'allevare i figli, **fare volontariato**, svolgere **un'attività** che vi appassiona, magari pure **socialmente utile**? Se appartenete al primo gruppo, non siete veramente felici; anzi, a forza di rincorrere un piacere materialistico, rischiate di essere spesso tristi e insoddisfatti. Se invece vi riconoscete nel secondo gruppo, non solo **starete meglio di salute e di umore, ma conserverete anche un'estrema vivacità mentale fino ad età avanzata e vivrete più a lungo.**

L'*eudemonismo*, secondo il vocabolario, è una dottrina che riconosce come legittima l'aspirazione dell'uomo alla felicità. Ma bisogna dare la giusta interpretazione del termine. Il nome deriva dal greco antico, "*eudaimonia*", che letteralmente vuol dire "essere con un buon (eu) demone (daimon)", intendendo quest'ultimo non nel significato negativo corrente, bensì come "genio, spirito guida".

Anche Aristotele, quando affermava che gli esseri umani possono raggiungere lo stato di

"*eudaimonia*" realizzando il proprio potenziale e vivendo in modo virtuoso, pensava a qualcosa di assai diverso dalla felicità come viene oggi comunemente intesa.

Uno studio inglese rivela che chi vive "virtuosamente" vede le cose più positivamente di chi mette l'accento sulla ricerca del piacere. Un altro studio americano osserva che tra il 1938 e il 2007 i sintomi di depressione, paranoia e psicopatologie sono costantemente aumentati tra gli studenti americani, spiegando il fenomeno con la crescente importanza data al materialismo, allo status, al denaro nel mondo occidentale.

Coloro invece che si dedicano ai familiari, al prossimo, al lavoro ben fatto hanno mediamente una vita più lunga, una salute migliore (con meno probabilità di ammalarsi di disturbi cardiovascolari, osteoporosi, morbo di Alzheimer) e una felicità più piena, rispetto a chi rincorre un quotidiano piacere edonistico.

**E allora, l'adesione alle associazioni Anteas, sparse in tutto il territorio provinciale, è la strada giusta, perché aiutando a far del bene, fa star bene e contenti, dentro e fuori. Qui sta il segreto di una vita felice, in pace con se stessi e gli altri.**

**«Il segreto della felicità  
è trovare la propria gioia nella gioia dell'altro.»**

*George Bernanos*

## Il regalo più bello per i 150 anni di unità nazionale?

### Valorizzare il volontariato



**Spirito di donazione e solidarietà** sono due tra i sentimenti che hanno contribuito a fare l'Unità d'Italia. In una parola il **volontariato**, un pilastro su cui si fonda la storia passata e recente e che resta, ancora oggi, valore prezioso e sentimento diffuso e condiviso dagli italiani. Secondo l'edizione 2010 del *Barometro della solidarietà degli italiani*, indagine Focsiv condotta dalla Doxa, nonostante la crisi finanziaria ed economica negli ultimi 12 mesi il 44% della popolazione adulta ha effettuato una donazione, ha versato somme o donato beni a favore di una causa di solidarietà privilegiando tra i potenziali destinatari delle oblazioni le associazioni di volontariato e le ONG. Si tratta solo di dati o dentro questi numeri c'è qualcosa di più? L'opzione è decisamente la seconda: dentro questi numeri c'è **l'anima dell'identità italiana**.

Cogliere il contributo del volontariato nella storia della nostra unità nazionale significa allora leggere dentro le pieghe della storia unitaria innanzitutto riconoscendo nel volontariato qualcosa di più del semplice sentire filantropico, a cominciare dal senso profondo del dono di sé dei giovani del Risorgimento che hanno fatto l'Italia.

All'epoca delle Guerre di indipendenza risale anche la prima esperienza organizzata di volontariato internazionale: la **Croce rossa internazionale**, formalmente costituita a Ginevra il 29 ottobre 1863, a cui l'Italia diede un contributo fondamentale con il medico milanese Cesare Castiglioni, già fondatore del Comitato medico milanese dell'Associazione medica italiana.

Il primo organismo di volontariato formalmente costituito, invece, è l'**Umni** (Unione medico missionaria italiana), nata nel 1933 a Negrar (Verona) per promuovere iniziative in favore delle popolazioni povere dell'Africa in stretta collaborazione con la Congregazione religiosa cattolica Opera don Calabria, da cui deriva.

Oggi si impone un ripensamento e una nuova valorizzazione del volontariato, di fronte alle grandi sfide di un mondo sempre più globalizzato,

### Chi pensa a tutelare le vittime dei reati?

E' veramente uno scandalo, uno schiaffo violento alla vittima e un premio all'artefice di reati contro la persona e contro il patrimonio. Questo l'effetto, secondo me, della **legge "salva Premier"**. Eccone alcuni esempi.

Si prendano in esame alcuni reati commessi nei mesi scorsi nella nostra regione: l'affare Busetto, l'affare Malacchin, l'affare Spatalino, l'affare Ferraresi e infine quello Romanato, "*signori*" che si sono appropriati di milioni di Euro a loro affidati da persone per investimenti (in molti casi questi soldi rappresentavano risparmi di una dura vita di lavoro).

I signori Busetto, Malacchin, Spatalino, Ferraresi e Romanato sono tuttora incensurati e con i benefici della legge potrebbero arrivare alla prescrizione.

Risultato: nessuna condanna e nessun risarcimento a truffati (queste vittime di ruberie, per essere risarcite, dovrebbero avventurarsi in una lunga e costosa causa civile). La proposta di legge, dunque, rischia di garantire a dei truffatori una patente di *verginità* e permettere loro di continuare impunemente ad *architettare* ulteriori truffe.

In questo strano paese le persone oneste e laboriose rischiano di diventare ostaggio dei malfattori... Mi auguro che l'auspicata riforma della giustizia non si riduca a mandare in prescrizione reati di cui noi tutti potremmo essere vittime con il rischio, poi, di non poterci difendere.

Nardo Roberto  
(*Segretario provinciale Adiconsum*)

in particolare alle emergenze umanitarie dei poveri del pianeta e ai venti di rivoluzione che stanno soffiando nel Nord Africa. L'Italia non può più rimandare una riflessione profonda sugli strumenti e sulle regole con cui fare volontariato, dentro e fuori i confini nazionali. Basta ricordare come l'Italia non sia mai stata così impegnata militarmente dalla seconda guerra mondiale come oggi, con più di 9.000 militari in 21 paesi tra cui Balcani, Libano e Afghanistan. Occorre ripensare il volontariato italiano nel mondo della globalizzazione con un nuovo sforzo di volontà culturale e politica. Sarebbe il regalo più bello da fare all'Italia per i suoi 150 anni. (*Riduzione da sergiomarelli.it*)

**«Amatevi l'un l'altro, miei cari... Dell'amore per l'umanità fate una religione e siate solleciti verso il bisogno e le sofferenze dei vostri simili... sono i vostri fratelli.»**

*Pietro Benedetti, condannato a morte della Resistenza*

## Tombola e Caritas: indovina la relazione !



Il titolo sicuramente vi porta a pensare; non avendo comunque il tempo per farvi pensare e indovinare la risposta, eccovi la soluzione.

Al **Centro Anziani di Mestrino**, da vari anni si gioca a tombola al Sabato. Vi partecipano con costanza una ventina di socie e soci, e si divertono pure. Il premio come si sa non può essere in denaro e, pertanto, si distribuiscono alle vincitrici ed ai vincitori delle nutrite borse di generi alimentari.

La relazione con Caritas consiste nel fatto che il Direttivo ha predisposto un progetto che mette in relazione Tombola e Caritas in quanto, con parte che del ricavato in denaro che i partecipanti pagano per partecipare al gioco si è istituito un fondo da devolvere alla Infermeria Caritas di Mestrino per le spese di funzionamento che, ci assicurano i responsabili della struttura, sono davvero tante. La Caritas, dal canto suo, offre ai mestrinesi, e quindi anche ai soci/e del Centro, servizi di infermeria quali: piccole medicazioni, semplici analisi tipi glicemia e colesterolo, informazioni utili per la salute, ecc. Oltre a ciò la collaborazione porta anche alla programmazione ed effettuazione di riunioni formative ed informative sui principali problemi di salute delle terza età.

Per fare un esempio, nel periodo invernale si sono effettuate ben 4 riunioni, tenuti da infermieri professionali dell' Infermeria Caritas di Mestrino riguardanti: il movimento e la fisioterapia, la prevenzione del tumore al colon, la corretta alimentazione ed infine il diabete tipo 2 ovvero il diabete mellito. Vi assicuriamo che il progetto funziona molto bene.

Eccovi spiegata la relazione Tombola-Caritas.

**A tutti i lettori di "VivaVoce" un forte saluto dai soci/e del Centro Anziani di Mestrino.**



L'associazione **"GENC"** di **Abano Terme** organizza per **domenica 22 maggio 2011** la **33<sup>a</sup> marcia "CAMINADA DELLE TERME"** per la **Solidarietà.**

## Ass. Pensionati del Graticolato Borgoricco

*(Breve cronaca del decennale dell'Associazione)*

L'Associazione Pensionati del Graticolato Borgoricco, fondata nell'anno giubilare, è nata per volontà di alcuni volontari e ha acquistato via via consistenza e vitalità fino ad assumere una dimensione culturale e sociale di notevole rilievo.



Nel 2010, nel meraviglioso scenario del ristorante "AL TEZZON" di Camposampiero, si è tenuto il tradizionale pranzo sociale unitamente ai festeggiamenti del decennale dell'Associazione.

La celebrazione ha visto la partecipazione dei numerosissimi soci, simpatizzanti e autorità comunali, regionali e del Credito Cooperativo. E' stata anche gradita la partecipazione dell'azienda ospedaliera Usl 15, del Presidente della Pro Loco, dell'Avis e Aido, del Presidente del Coordinamento provinciale ANTEAS, del direttivo nazionale ANTEAS e del segretario mandamentale CISL di Camposampiero. Hanno festeggiato con noi questa importante ricorrenza anche le Autorità religiose di S. Michele delle Badesse, di Borgoricco e di S. Eufemia.

Non possiamo non citare anche l'infaticabilità della presidenza guidata con maestria e operosità dal nostro presidente Sig. Guerrino Gasparini, la genialità e sobrietà della vice presidente Sig.ra Rina Fanton e la perfezione e competenza della Sig.ra Liana Salizzato.

L'Associazione è in larga espansione: dai 73 tesserati dei primi anni, si arriva ai 132 nel 2004.

Nel mese di maggio 2005 il



numero sale a 273. Il 2006 ci porta a 303 tessere. Con 332 soci il 2007 ci porta a una lieve crescita; ma con 446 tesserati si chiude a maggio il 2008 con un vero e proprio boom, per salire poi a marzo 2009 a quota 512 adesioni, così che la nostra Associazione diviene la più giovane e una delle più riconosciute Associazioni benefiche della Provincia di Padova.

**«La felicità abita nei nostri occhi, nel modo con cui vediamo e viviamo le cose, le persone, la vita...»**

*Valerio Albisetti*

## Tutti al mare!... a Sottomarina BAGNI EUROPA!



E' stata sottoscritta con i **BAGNI EUROPA & IDROFOLLIE** di Sottomarina una **Convenzione per i soci Anteas e**

**Fnp Cisl e loro familiari**, con presentazione tessera Anteas o Fnp al momento dell'ingresso, a queste condizioni vantaggiose:

- **INGRESSO SPIAGGIA: ombrellone + 2 lettini + park auto € 10,00** (al pubblico € 19,00 - sabato € 22,00)

- **ACQUAPARCO: ombrellone + park auto € 9,00 / lettino (all'interno) € 1,00** (al pubblico € 10,00 + 4 park auto).

**N.B.:** Quote ingresso valide **dal lunedì al sabato**.

Dal 1° al 20 agosto park auto a pagamento € 4,00. Ogni lettino in più € 3,50.

Se hai la possibilità di navigare in internet, visita il sito **www.bagnieuropaidrofollie.it**.

### "Generico" è meglio

Nel nostro Paese i farmaci cosiddetti generici sono diffusi circa al 20%, in Germania oltre il 50%. Poiché il prezzo dei farmaci può incidere in maniera significativa sul bilancio familiare e considerato che gli anziani a basso reddito sono grandi fruitori di medicine, non si capisce il basso consumo nostrano dei farmaci generici o equivalenti. Tra l'altro, a partire dal 14 aprile 2011, su disposizione dell'Agenzia Italiana del Farmaco (Aifa), la scelta del farmaco generico è ancora più conveniente.

I farmaci equivalenti, noti come generici, sono identici ai farmaci di marca, l'unica differenza è che, essendo scaduto il brevetto, lo stesso farmaco può essere distribuito con un nome differente (solitamente con il nome del principio attivo) a un prezzo decisamente più basso. L'introduzione del mercato dei farmaci equivalenti, oltre a far risparmiare allo Stato ben 830 milioni di euro l'anno, ha comportato anche il ribasso del prezzo dei farmaci di marca.

(da Mario Mezzacasa, Torreglia)

### Le medicine e la salute

Prendiamo ora in considerazione alcuni aspetti legati alla prescrizione e all'assunzione delle medicine *in riferimento alla popolazione anziana*.

**La dose.** Tocca al medico essere molto chiaro e dedicare il tempo necessario a spiegare bene il dosaggio del farmaco e quante volte va assunto. Il paziente deve tenere in considerazione l'importanza di non modificare a discrezione (aumentando o, come più spesso avviene, riducendo a piacimento) la dose indicata. Si rischia in questo modo di non raggiungere ciò che deve essere l'obiettivo di ogni prescrizione: suggerire una terapia sicura ed efficace.

Attenzione sempre anche alla **relazione tra l'assunzione della medicina e il pasto**. Per molti farmaci vi è differenza di comportamento nell'organismo se assunti a



stomaco pieno o viceversa. Oppure insieme a certi cibi. **L'autoprescrizione** è una consuetudine ricca di complicazioni. Talvolta crediamo di poter assumere farmaci che, perché già utilizzati altre volte o perché qualcuno di cui ci fidiamo ce ne ha cantato le lodi, **consideriamo "maneggevoli" o "tranquilli"** senza conoscerne il vero funzionamento, rischiando di pagarne poi le conseguenze. Solitamente il problema riguarda quelli

che chiamiamo "farmaci da banco". Si tratta cioè di medicine che possiamo acquistare non obbligatoriamente con la ricetta medica. Attenzione però perché non farne buon uso può neutralizzare la loro utilità. Soprattutto se questi farmaci vengono utilizzati per periodi lunghi o per dosaggi elevati, è opportuno confrontarsi con il medico, che sarà in grado di dire se tale uso sia veramente opportuno e privo di conseguenze dannose.

Il **periodo della cura** ha la sua importanza. Interrompere una terapia troppo presto o continuare ad assumere la medicina di propria iniziativa sono comportamenti rischiosi. Più frequentemente si osserva l'abitudine a sospendere l'assunzione della medicina appena ci si sente meglio, ignorandone però il meccanismo d'azione con la conseguenza di vederne annullati i benefici. Se il medi-

co suggerisce di proseguire una terapia antibiotica per un certo periodo, noi non sospenderemo la cura appena risolta la febbre. Determineremmo infatti il rischio che i germi che hanno causato l'infezione riescano a stabilire delle resistenze al farmaco usato.

L'**orario** di somministrazione ha un suo significato. Non va modificato a propria discrezione. Potrebbe causare complicazioni serie.

(seconda parte, continua nel prossimo numero)



**Coordinamento ANTEAS di PADOVA**  
Passeggiata del Carmine, 3  
tel. 049 8750453 - fax 049 8210223

anteaspadova@intrade.it - www.anteaspadova.it

**FNP - via T. Tasso, 2  
PADOVA**

tel. 049 8755807 - fax 049 8755164



fnp.padova@cisl.it - www.fnppadova.it