

# La Fabbrica dei Sogni

## informAnziani newsletter

Numero Unico Marzo - Aprile 2005



### TERZA ETÀ: SEMPRE DI PIÙ, SEMPRE PIÙ GIOVANI

Secondo dati recenti, nel mondo fra cinquant'anni gli anziani saranno un esercito di un miliardo e mezzo di persone. In Italia, che gode il primato di essere il paese più vecchio d'Europa, i dati ISTAT evidenziano come la "speranza di vita" della popolazione italiana sia raddoppiata nel corso dell'ultimo secolo, facendo attestare la vita media intorno ai 76 anni per gli uomini e agli 81 anni per le donne, e come la popolazione ultrasessantacinquenne, considerata quale popolazione anziana, sia progressivamente aumentata rispetto alla popolazione complessiva.

Gli anziani hanno raggiunto, infatti, quota 9.000.000, il 16 per cento della popolazione, passando dal 9,5% del 1961 al 15,3% del 1991, e si pensa che nel 2020 saranno destinati a raggiungere e superare il 23 per cento della popolazione totale. In Italia, dunque, con un'attesa di vita di 85 anni, dovremmo considerare veramente anziano solo chi ha superato i 75 anni di età.

Sarebbe dunque molto meglio parlare di "età matura" (in quanto il termine "anziano" ha da sempre una connotazione negativa), che per le donne comincia con la menopausa e per gli uomini con il pensionamento, e si protrae fino ai 75 anni. Poi inizia la "quarta età", che è la vera vecchiaia.

L'età matura, per la maggioranza degli uomini e delle donne, potrebbe essere il momento del massimo

splendore, se non a livello biologico, sicuramente dal punto di vista culturale e intellettuale.

Infatti, la terza età, potrebbe dimostrarsi un periodo piacevole della vita, in cui finiti gli impegni di lavoro e sistemati i figli, si potrebbe pensare un po' più a se stessi. A patto di essere riusciti a mantenere corpo e mente in buona forma.

Un traguardo che si raggiunge curando il proprio stile di vita fin da giovani.

Secondo gli esperti, per rimanere giovani il più a lungo possibile, vi sono delle piccole regole quotidiane da seguire.

Innanzitutto è bene per chi fuma **smettere di fumare**: i fumatori vivono in media dai 5 agli 8 anni in meno rispetto a chi non fuma. Inoltre **dormire almeno sette ore per notte**, in quanto la ghiandola pineale, posta alla base del cervello, produce melatonina, una sostanza capace di rallentare gli effetti negativi dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento.

Bisogna **tenere in allenamento il fisico**, facendo esercizio fisico per almeno tre volte a settimana, ma soprattutto mantenere continuamente il **cervello in piena attività**. L'attività cerebrale è infatti il metodo migliore per contrastare l'invecchiamento e l'esercizio mentale è il nutrimento fondamentale. Dunque, **leggere libri, quotidiani** e coltivare **interessi**

**culturali**, in quanto esiste un nesso fra livello di cultura e qualità della vita in età avanzata.

Un altro aspetto importante per combattere l'invecchiamento è quello di non rinunciare a **fare l'amore**, poiché il sesso non invecchia, e non è affatto vero che il desiderio diminuisca con l'età ma, anzi, si rivela in modo più intenso.

Dal punto di vista dell'alimentazione, è necessario **ridurre i grassi animali** nella dieta, per evitare la **comparsa dell'arteriosclerosi** e

delle malattie cardiovascolari ed  **aumentare il consumo di frutta e verdura**, in quanto le scorie vegetali agevolano il transito intestinale e riducono la comparsa di diverticoli.

È bene anche **evitare l'uso eccessivo di farmaci**, poiché le medicine si accumulano più facilmente nell'organismo dell'anziano e assunti frequentemente possono creare più danni che benefici. Inoltre **sottoporsi a controlli medici periodici** dell'apparato cardiovascolare, dell'utero, della prostata e dell'intestino, per prevenire o scoprire tempestivamente l'insorgenza di una qualche patologia.

È importantissimo **non isolarsi mai**, partecipando attivamente alla vita della famiglia oppure, se si vive soli, iscriversi a delle associazioni, fare del volontariato, in modo da arricchire gli altri con la propria



La Fabbrica dei Sogni Società Cooperativa Sociale Via Riccardi 12, 82037 Telesse Terme (Bn)

Tel & Fax 0824 975005 - Tel 0824 975882 - Partita IVA: 01055980625

info@fabbricadeisogni.net www.fabbricadeisogni.net

## MARZO



Marzo: nu poco chiove  
e n' ato ppoco stracqua  
torna a chiovère, schiove,  
ride 'o sole cu ll' acqua.

Mo nu cielo celeste,  
mo n' aria cupa e nera,  
mo d' 'o vierno 'e tempesta,  
mo n' aria 'e Primavera.

N' auciello freddigliuso  
aspetta ch' esce 'o sole,  
ncopp' 'o tturreno nfuso  
suspireno 'e viole.

Catari! Che buo' cchiù?  
Ntièrneme, core mio!  
Marzo, tu 'o ssaie, si' tu,  
e st' auciello songo io.

(di Salvatore Di Giacomo)

## La Natura Per Amica

### La Propoli

*Che cos'è? E' un insieme di sostanze resinose raccolte dalle api su fiori e foglie e da loro elaborate tramite gli enzimi della saliva.*

*A che cosa serve? Rinforza le difese dell'organismo. Disinfetta tutto il cavo orale: ideale per faringiti e tonsilliti. E' attiva anche contro il raffreddore.*

*Come si prende? In spray: si spruzza direttamente in gola; in compresse effervescenti: si sciolgono nell'acqua; in compresse di estratto secco: si succhiano; in soluzione alcolica: le gocce si versano in un poco d'acqua e si bevano oppure si possono usare per i gargarismi.*

*E' importante ricordare che va presa a stomaco vuoto (il cibo, infatti, ne riduce l'assorbimento) al manifestarsi dei primi sintomi e per la durata di 15 giorni, anche dopo la cessazione dei sintomi stessi.*

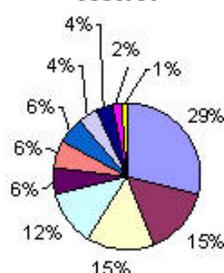
**Grazie Api!!!**



## Indagine Censis-Salute di La Repubblica

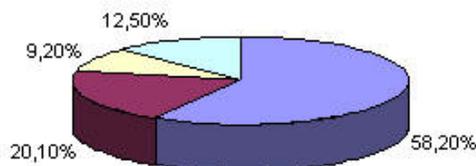
Il 2 e 3 marzo, nel complesso monumentale Santo Spirito di Roma, si è tenuto un convegno dedicato agli over 65 organizzato da Salute di La Repubblica e Somedia. Al convegno hanno partecipato ricercatori, docenti universitari e politici che hanno relazionato l'indagine Censis-Salute. L'indagine, composta da 30 domande, è stata svolta mediante interviste fatte a 1515 anziani e riguardava la qualità della vita. Il risultato più evidente dell'indagine sembra essere da parte degli anziani la voglia di essere attivi, autonomi e socievoli, ovviamente, tenendo presente la salute. L'indagine è consultabile dal sito internet [www.formatresearch.com](http://www.formatresearch.com) dove potete riscontrare risposte davvero significative come alla domanda: *Come valutano gli anziani l'allungamento della vita?* Ben 60,6% degli anziani hanno risposto: *Una opportunità perché si potranno fare delle cose che piacciono.* Qui sotto vi proponiamo alcune risposte dell'indagine sottoforma di grafici, con la promessa futura di pubblicare i risultati della nostra indagine conoscitiva sugli anziani con cui lavoriamo sul territorio.

### Per vivere serenamente la vecchiaia bisogna essere?



- attivi
- autonomi
- felici
- appagati della vita vissuta
- responsabili
- pieni di amor proprio
- fedeli
- socievoli
- altruisti
- proiettati nel futuro
- sicuri di sé

### Secondo lei andare in pensione?



- E' una cosa positiva, perché consente di vivere senza obblighi e godersi la vita
- E' un problema, perché si rischia di non essere più attivi e di isolarsi
- E' un evento poco rilevante perché sono altri fattori che pesano nella vita di una persona
- Non indica

# Esercizi di mobilità articolare

*Gli esercizi di mobilità articolare permettono di muovere e "sbloccare" le articolazioni del corpo. In questo modo è possibile mantenere o ripristinare il movimento naturale e la funzionalità propria dell'articolazione stessa.*

*Per esempio sollecitare la mobilità delle anche e degli arti inferiori è fondamentale per il cammino, come sollecitare la mobilità delle articolazioni degli arti superiori per le attività manuali.*

*Occorre eseguire lentamente gli esercizi, senza eccedere nelle ripetizioni, tentando di favorire il proprio ritmo.*

## Esercizio 1

Seduti a terra, arti inferiori incrociati e mani sulle cosce:

- A) flettere lentamente il capo in avanti e indietro;
- B) inclinare il capo a sinistra e a destra;
- C) ruotare il capo a sinistra e a destra cercando di toccare la spalla con il mento;
- D) circonduzione completa del capo.

**"Bisogna avere il controllo della salute, bisogna fare modesti esercizi fisici, prendere quel tanto di cibo e di bevanda da ravvivare le forze, non da reprimerle"**

**CICERONE**

## Esercizio 2

Seduti a terra, arti inferiori incrociati e mani al suolo davanti alle ginocchia, flettere lentamente il busto in avanti.

## Esercizio 3

Seduti a terra, arti inferiori piegati, ginocchia unite, mani appoggiate a terra dietro il bacino, portare lentamente le ginocchia a sinistra e a destra.

## Esercizio 4

In quadrupedia:

- A) incurvare verso l'alto la colonna vertebrale e portare il capo verso il basso (fare la gobba);
- B) incurvare la colonna verso il basso e flettere il capo verso l'alto (fare l'arco dorsale).

## Esercizio 5

In quadrupedia:

sedersi con il bacino a terra a sinistra, tornare nella posizione quadripedica e quindi sedersi a destra.



## Esercizio 6

Seduti, arti inferiori divaricati, flettere il busto verso destra cercando di afferrare la caviglia destra. Ripetere l'esercizio a sinistra.

## Esercizio 7

In piedi, circonduzione alternata e simultanea degli arti superiori per avanti e per dietro.

## Esercizio 8

In piedi, con un bastone fra le mani, arti superiori tesi in alto, flettere lentamente il busto verso destra e poi verso sinistra.

## Esercizio 9

Seduti su una sedia, caviglia sinistra appoggiata sul ginocchio destro. Prendere la caviglia con la mano destra ed eseguire tutti i movimenti possibili della caviglia. Ripetere a sinistra.

## Esercizio 10

Seduti su una sedia:

- A) sollevare i talloni;
- B) sollevare gli avampiedi;



Vivi Telese è un fenomeno sociale nato nel luglio 2001 da un'idea di pochi amici con la voglia di migliorare la vivibilità a Telese Terme attraverso la divulgazione di proposte ed anche la segnalazione di disservizi da tamponare. In tre anni e mezzo di attività Vivi Telese ha visto un successo dopo l'altro, primo fra tutti l'enorme numero di lettori che aumentano giorno per giorno e certificati dal contatore gestito dalla società Shinystat, la prima a livello nazionale, il cui nome è sinonimo di sicurezza e trasparenza.

Molti politicanti arruffoni, arroganti e faciloni, hanno dovuto rivedere il loro modo di agire e diventare politici con programmi e con azioni trasparenti, anche per la presenza costante di Vivi Telese come sito "osservatore" che con il fiato sul collo ha fatto passare la voglia ai "furbastri" di pensare prima a sé stessi e poi alla comunità.

L'estrema facilità con la quale si può "stare insieme" in dieci, cento, mille, contemporaneamente, può produrre una ottima aggregazione per ogni gruppo con interessi in comune. Se questo non avviene ancora è per la reticenza di molti verso il computer. Molti, soprattutto anziani, per partito preso, affermano: "Di computer non ci capisco niente e non ho l'età per imparare".

Invece, poiché quasi ogni casa ha un computer con collegamento internet, il nonno potrebbe chiedere al nipotino come funzionano internet e la posta elettronica. In pochi giorni, con la guida del nipote, potrebbero aprirsi nuovi scenari per gli anziani che nemmeno immaginano.

Chi, per una vita, ha creduto che l'aggregazione sociale può avvenire solo "in presenza" e cioè dal vivo, non si rende conto di come il computer può sostituire in maniera egregia la fase organizzativa di una gita, di una cena, di una passeggiata con i coetanei. Per non parlare del "cenacolo culturale" e cioè del piacere della discussione e del confronto in contemporanea con tanti amici su un forum.

I nostri anziani, spesso bistrattati e relegati in famiglia ad un ruolo di secondo piano, perché certe cose "non le capiscono", potrebbero vivere un'era di rinascita sociale ed intellettuale. Vivi Telese è già pronto che aspetta. Funziona già tutto, non c'è niente da aspettare. Vediamo in pratica i servizi che offre già oggi alla comunità di anziani.

I ruoli che l'anziano può svolgere con Vivi Telese sono inizialmente due: il primo come fruitore, lettore, osservatore; il secondo come organizzatore, promotore o opinionista. Già come lettori c'è di cosa leccarsi i baffi: la serie di storie di Riccardo Affinito racconta in modo nostalgico e romantico la vita telesina di mezzo secolo fa. E' molto stimolante leggere di valori una volta "in voga" che oggi sono quasi completamente scomparsi.

Allo stesso modo, l'album fotografico chiamato Cliccaclic può essere sfogliato ritornando in dietro nel tempo nelle foto in bianco e nero che hanno fatto epoca. Cartoline, personaggi, curiosità di Telese e della valle telesina sono magistralmente archiviate in ordine cronologico e di categoria.

Restando nel ruolo di lettore, l'anziano può osservare la realtà attuale seguendo la prima pagina di Vivi Telese con tutti i temi "scottanti" della vivibilità cittadina e farsi una propria opinione per poi discuterne con gli amici davanti al bar oppure al circolo.

E, proprio in questa fase, Vivi Telese stimola chiunque, anziani compresi, ad intervenire, ad esporsi pubblicamente con proprie idee e proprie opinioni. La società civile non offre molti spazi di azione per gli anziani; con Vivi Telese potrebbero godere di una corsia preferenziale in quanto è provato, è un dato di fatto che un intervento su Vivi Telese venga letto dalla quasi totalità della comunità telesina. Ogni giorno, il contatore registra dalle 700 alle 1000 visite; questo significa che mille computer si sono collegati ed hanno letto Vivi Telese ma, dietro ad ogni computer c'è una intera famiglia; il numero di persone che leggono un intervento possono anche essere 4000 al giorno; non dimentichiamo che un intervento interessante viene stampato, fotocopiato e distribuito, facendo lievitare in modo esponenziale il numero di persone che ruotano attorno al fenomeno Vivi Telese.

Vivi Telese non è una ProLoco, non ha finanziamenti; non è nemmeno un giornale perché non ha redattori stipendiati; non è nemmeno un "associazione" nel senso classico della parola e quindi non organizza gite e vacanze per anziani. Vivi Telese però mette a disposizione la "piazza virtuale" dei cittadini dove chiunque può far sentire la propria voce anche solo per organizzare una passeggiata tra amici.

Giovanni Forgione  
Fondatore di "ViviTelese"

### NUMERI DI EMERGENZA

**Emergenza Sanitaria 118**

**Carabinieri 112**

**Ambulanze Samaritano Onlus**

**(primo soccorso - trasporto infermi)**

**Viale Minieri, 4**

**Telese Terme (BN)**

**0824 901095 - cell. 339 1616332**

**Vigili del Fuoco 115**

**Polizia 113**

**Misericordia**

**(soccorso trasporto infermi)**

**Via Campopiano**

**Guardia Sanframondi (BN)**

**0824-817407**