

PERIODICO DI INFORMAZIONI, CULTURA E SPORT DI ANAP E ANCOs PARMA

TEMPO INSIEME



n. 1
Novembre 2015

All'interno l'invito a

*Festa
degli
Auguri*

Sociale

'Io avro' cura di te'
il convegno sui caregiver

Solidarieta'

Consegna del pulmino 'Trasportabile'
all'Assistenza Pubblica di Parma

Alimentare

Intervista a Leone Arsenio



Servizio Paghe per **Colf** e **Badanti**

I servizi offerti sono:

- assunzione, dimissioni, licenziamento
- foglio busta paga mensile
- elaborazione tredicesima
- liquidazione e stampa certificazioni
- orario di lavoro, ferie
- indennità sostitutiva vitto e alloggio
- vantaggi fiscali
- domande disoccupazione
- portale paghe
- contributi previdenziali trimestrali e predisposizione bollettino c/c
- assistenza presso la direzione territoriale del lavoro in caso di controversie



Info: Viale Mentana, 139/A
Tel. 0521.219295
E-mail: agalliani@aplparma.it

- 4 Sociale
- 7 Incontri e Appuntamenti
- 8 Solidarietà
- 10 Festa degli Auguri
- 12 Chi siamo
- 14 Alimentazione
- 15 Salute
- 16 L'esperto risponde
- 18 Previdenza
- 19 Tempo libero
- 20 Viaggi

SOMMARIO

Tempo Insieme
Semestrale

Direttore Responsabile:
Tatiana Cogo

Hanno collaborato
a questo numero:
Leone Arsenio
Fernanda Bellido
Luigi Franchi
Patrizia Gualerzi

Foto di:
Lucrezia Carra
Tatiana Cogo
Patrizia Gualerzi
Manuela Pollari

Contatti di Redazione:
anap@aplparma.it
tel. 0521.219269

Stampa e grafica:
Tipolito AMC
Via Nitti, 5, Parma
tel. 0521 291432
amc@amcparma.it
www.amcparma.it



Abbiamo voluto realizzare questo nuovo prodotto editoriale per stringere ancora di più il legame con voi associati.

È un modo per avvicinarci a voi e presentarvi le nostre attività, i nostri incontri, i nostri viaggi culturali, le tante opportunità che riserviamo ai soci Anap e Ancos in diversi ambiti: da quello sanitario a quello sportivo, dal tempo libero, alla formazione e tanto altro ancora.

Speriamo che con 'Tempo Insieme' si possa rafforzare ulteriormente l'affetto che ci lega.

Cogliamo l'occasione per augurarvi buone feste e invitarvi alla nostra tradizionale 'Festa degli auguri, che si svolgerà il 12 dicembre prossimo non potete mancare!

Ero Luigi Gualerzi
presidente Anap

Mirella Magnani
presidente Ancos

Io avrò cura di te



Sono 289.000 i caregiver in Emilia-Romagna, principalmente donne over 55.

Sono 3.320.000 i 'caregiver familiari' in Italia, 289.000 solo in Emilia-Romagna (secondo una recente rilevazione Istat) e questi dati sottostimano ampiamente la realtà. Principalmente sono donne, figlie, sopra i 45 anni e, soprattutto, over 55.

Questi i numeri emersi al convegno 'Io avrò cura di te' organizzato da Cupla, il Comitato unitario pensionati lavoro autonomo e moderato da Ero Luigi Gualerzi coordinatore Cupla provinciale. Il caregiver familiare è il familiare, il convivente, la persona amica che volontariamente e gratuitamente, fornisce il suo aiuto a una persona cara consenziente, in condizioni di non autosufficienza per motivi cognitivi o per specifiche limitazioni fisiche o psichiche.

Fino al 28 marzo 2014, i familiari che prestavano cura non erano riconosciuti, perché era considerato un 'dovere' occuparsi in modo continuativo di un genitore con una demenza o di un figlio disabile.

Ma da quella data in Emilia-Romagna, la prima in Italia ad approvare la legge sui caregiver familiari: «I caregiver non sono più degli invisibili, a loro è stato riconosciuto un ruolo chiaro e preciso e ora ci sono dei diritti esigibili. Un aspetto fondamentale che non va assolutamente sottovalutato» ha spiegato Loredana Ligabue dell'Associazione Carer, che ha illustrato la nuova legge regionale.

In Emilia-Romagna ora sono riconosciuti dalla legge

Quali sono gli aspetti salienti della legge? In primo luogo

Il diritto alla salute è tutelato dalla Costituzione, ma la normativa va uniformata. È una questione di civiltà.

anche del problema della totale esenzione dei costi di cura e assistenza per i malati di Alzheimer o per le persone affette da morbo di Parkinson o demenza senile che per la legge è a carico interamente del Servizio sanitario nazionale. Non tutte le regioni però applicano la sentenza della Corte di Cassazione che va in questa direzione, attualmente lo fa solo la Sicilia: «Non ci devono essere cittadini serie A o serie B - ha dichiarato Mara Colla, presidente nazionale di Conconsumatori - il diritto alla salute è tutelato dalla Costituzione, ma la normativa è diversa in ogni regione

prevede che i servizi sanitari e socio assistenziali diano informazioni complete sulla patologia, sulla sua evoluzione e su cosa significa prestare cure a domicilio, che siano fatti dei corsi di formazione per i caregiver, 30 giorni di sollievo all'anno, che vengano progettati dei servizi per l'emergenza, dimissioni ospedaliere protette e visite specialistiche a domicilio, infine un piano assistenziale completo che comprenda anche il ruolo del familiare, del caregiver.

«Ora chiediamo che la legge sia realmente attuata, chiediamo un coordinamento a livello nazionale in modo che si vada verso la defiscalizzazione delle spese sostenute per la cura così

come previsto in alcuni paesi europei, o che vengano riconosciuti i contributi figurativi» ha concluso Ligabue.

Durante il convegno si è parlato



Nella foto:
Ero Luigi Gualerzi, Giovanni Franchi,
Mara Colla e Loredana Ligabue

e va uniformata. È un problema di civiltà, noi continueremo a difendere i diritti dei cittadini e per questo abbiamo già programmato un incontro con il Ministro della Salute e Anci sanità, ma non può essere la magistratura a risolvere la situazione, serve una legge».

Giovanni Franchi avvocato collaboratore di Confconsumatori che ha curato e vinto molte cause a favore dei familiari di malati e disabili ha spiegato che gli enti pubblici o le case di cura convenzionate non possono far pagare al malato o al parente la retta per il ricovero di una persona affetta per esempio da Alzheimer, perché lo stabilisce la Corte di Cassazione con la sentenza 4558 del 22 marzo 2012 che ha definito che la retta debba essere a carico del servizio sanitario nazionale, con l'effetto che il comune non può rivalersi sul malato o sui suoi parenti.

«Le conseguenze della sentenza sono che, a meno che il paziente non fosse ricoverato in una casa di cura privata non convenzionata, nulla può essere a lui richiesto o ai suoi figli se deceduto. Lui o gli eredi possono chiedere la restituzione di quanto corrisposto negli ultimi dieci anni».

Ha chiuso il convegno, parlando di un nuovo welfare Veiner Rossi, direttore Inapa, il patronato regionale di Confartigianato: *«È giusto pretendere ciò che è previsto dalla legge, i servizi che ci spettano, la riduzione degli sprechi, ma dobbiamo anche prendere atto che l'ente pubblico non riesce più a garantire tutto, dobbiamo avere un approccio diverso ed essere propositivi, aiutando a coprire quegli spazi dove il pubblico non riesce più ad arrivare».*



Il pubblico presente al convegno

CARER Caregiver Familiari Emilia-Romagna

Ma cosa vuol dire caregiver familiare?

“Caregiver familiare” è il familiare, il convivente, la persona amica che volontariamente, in modo gratuito e responsabile, fornisce il suo aiuto ad una persona cara consenziente, in condizioni di non autosufficienza -non in grado cioè di prendersi cura pienamente di sé per motivi cognitivi o per specifiche limitazioni fisiche o psichiche.

Chi sono e quanti sono i caregiver familiari in Emilia Romagna?

Secondo una recente rilevazione ISTAT sono ben 289.000 i caregiver familiari in Emilia Romagna.

Perché nasce una nuova associazione? Cosa si propone?

Nasce, come già avvenuto in Inghilterra, in Irlanda, in Francia... Per dare voce alla difficile condizione dei caregiver familiari. Una condizione che accomuna chi si fa carico delle funzioni di cura, a prescindere dalla specifica patologia della persona assistita: troppo spesso soli nel fare fronte alla perdita di autonomia, alla malattia degenerativa di un proprio caro... e a tutto ciò che questo significa anche per sé. Una perdita, quella dell'autonomia di una persona cara, che comporta sofferenza psicologica, ma anche affrontare decisioni complesse, dare assistenza, spesso continuativa e lunga nel tempo, di tipo relazionale, di supporto alle funzioni di vita quotidiana, di espletamento delle pratiche burocratiche, di rapporto con i servizi sociali e sanitari, di gestione dell'assistente familiare...

Un'attività, quella del caregiver, che crea problemi di conciliazione con la vita lavorativa, che trasforma spesso il proprio progetto ed aspettative di vita, che rende complesso il mantenimento delle proprie relazioni amicali e sociali, che rischia di accompagnarsi alla depressione, all'isolamento, alla perdita di risorse economiche...

CARER vuole essere a fianco dei familiari che si fanno carico della cura, dare voce ai caregiver dell'Emilia Romagna di ogni genere, età, estrazione sociale e nazionalità, rappresentandone i bisogni comuni, promuovendone e tutelandone il ruolo, i diritti, la dignità, il benessere e perseguendo la qualità della cura e delle cure verso la persona cara che necessita di assistenza. Nel perseguire tali scopi CARER intende agire in sinergia con tutte le Associazioni che perseguono finalità convergenti.

E per saperne di più?

Contattando l'Associazione telefonandoci (tel 059 645421- fax 059 645087) o scrivendoci (info@associazione-carer.it)

A grande richiesta la seconda edizione **Corso informatica per principianti**

Ci si può iscrivere fino a metà gennaio

Pensato principalmente per persone della terza età, ma aperto a tutti, è in arrivo la seconda edizione del corso di alfabetizzazione informatica organizzato da Anap e Ancos. Il corso, tenuto da Giulia Medici, si svolgerà a partire dal prossimo febbraio. Saranno tre incontri l'8 (conosciamo il tablet e la rete), il 15 (navighiamo insieme) e il 22 (i pericoli della rete). L'associazione sta raccogliendo in questi giorni le iscrizioni. Il corso è incentrato principalmente sulla navigazione in internet con il tablet, perché come è noto sempre più spesso le persone anziane usano internet consci che la rete offre infinite possibilità ma può nascondere anche alcuni rischi. Ci si potrà iscrivere fino alla metà di gennaio.



Incontri con l'esperto

Venerdì 29 gennaio alle 16.30

Si parlerà di prevenzione dei tumori con i medici di Lilt (Lega italiana lotta contro i tumori).
Sede Confartigianato Imprese Apl
viale Mentana 139/a a Parma.

Martedì 8 marzo alle 16,30

Donne Anap e Donne Impresa organizzano un incontro per parlare di sicurezza per le donne con un rappresentante delle Forze dell'Ordine.
Sede Confartigianato Imprese Apl
viale Mentana 139/a a Parma.

Venerdì 8 aprile alle 16.30

Si parlerà di Alzheimer con i medici di Aima (Associazione italiana malati di alzheimer).
Sede Confartigianato Imprese Apl
viale Mentana 139/a a Parma.

Appuntamenti

Assemblea Soci Anap Mercoledì 10 Febbraio alle 15

All'ordine del giorno:

- Relazione del presidente
- Approvazione Consuntivo 2015

Sede Confartigianato Imprese Apl
viale Mentana 139/a a Parma.

Assemblea Soci Ancos Mercoledì 10 Febbraio alle 17

All'ordine del giorno:

- Relazione del presidente
- Approvazione Consuntivo 2015
- Elezioni rinnovo cariche

Sede Confartigianato Imprese Apl
viale Mentana 139/a a Parma.

**Info: Patrizia Gualerzi, segreteria Anap Ancos,
tel. 0521 219269.**



TRAFIC



ANCoS



Confartigianato
persone



FA 460

Trasportabile

Ancos destina all'Assistenza Pubblica di Parma il pulmino attrezzato per il trasporto di disabili



Può ospitare fino a 9 persone ed è dotato di pedana elettronica, il sollevatore Fioriella F360, per dare accoglienza a 2 sedie a rotelle: è 'Trasportabile' il pulmino Renault Trafic Passenger che Ancos (Associazione nazionale comunità Sociali e sportive) di Confartigianato Persone ha dato in comodato gratuito all'Assistenza Pubblica di Parma.

«Questo progetto permette di offrire un aiuto concreto a chi ha difficoltà motorie, perché il mezzo è equipaggiato. Vogliamo portare nella nostra città tutto l'impegno sociale di cui è capace la nostra confederazione.

Abbiamo scelto l'Assistenza Pubblica perché svolge da molto tempo e con grande professionalità il servizio di trasporto disabili». Queste le parole di Mirella Magnani, presidente di Ancos Parma che, accompagnata da Ero Luigi Gualerzi, presidente Anap e da Leonardo Cassinelli, ha consegnato il pulmino a



La presidente di Ancos Mirella Magnani

Luca Bellingeri, presidente dell'Assistenza Pubblica di Parma.

Non solo imprenditori dunque, perché anche fuori dall'azienda, i soci di Confartigianato Persone trovano numerose opportunità per impegnarsi in attività di utilità sociale e civile.

Molto orgoglioso di ricevere un nuovo mezzo il presidente Bellingeri che ha spiegato: «È un motivo di vanto per noi essere stati presi in considerazione e poi scelti come destinatari di questo pulmino e ringraziamo Ancos e Confartigianato per aver creduto in noi, spero che questo sia solo l'inizio di una lunga e proficua collaborazione. Noi facciamo tra i 17 e i 18.000 trasporti di disabili, in città, all'anno e questo pulmino ci aiuterà sicuramente a migliorare il nostro servizio e a renderlo più preciso e puntuale»

Il pulmino attrezzato per il trasporto è stato ottenuto grazie al 5 per 1000 donato all'Ancos. È semplice, basta inserire il codice fiscale 07166871009 nello spazio del 730 riservato al 5 per 1000 e firmare. Fallo anche tu.

Il tuo contributo si traduce nella possibilità per tante persone disabili o non autosufficienti, anziani o malati impossibilitati a muoversi, di accedere ai servizi e migliorare la propria vita disponendo di un servizio di trasporto efficiente.

I fondi raccolti sono distribuiti alle sedi provinciali ANCoS Confartigianato.



Caro Amico,

a completamento delle attività ricreative annuali

ed all'approssimarsi delle Feste Natalizie,

anche quest'anno siamo lieti

di invitarTi all'incontro con i soci



*festa
degli
Auguri*

Sabato 12 dicembre 2015

alle 10,30



*Hotel Parma & Congressi
Località Fraore*

*Prenotazioni entro
il 4 dicembre*



12 dicembre la 'Festa degli auguri'

con la mezzosoprano
Ekaterina Chekmareva
e la pianista

Anna Gurovskaya

Si svolgerà sabato 12 dicembre, a partire dalle 10.30, all'Hotel Parma & Congressi, la tradizionale 'Festa degli auguri' per i soci Anap.

Prima del pranzo si terrà un incontro per parlare dei temi cari all'associazione.

Interverranno Ero Luigi Gualerzi, presidente provinciale, Gianlauro Rossi, presidente regionale, il presidente nazionale Giampaolo Palazzi e il segretario nazionale Fabio Menicacci.

Durante la mattinata saranno premiati dai presidenti otto 'Maestri d'opera e d'esperienza' e fra questi due donne.

Novità di quest'anno l'intrattenimento musicale con la mezzosoprano Ekaterina Chekmareva e la pianista Anna Gurovskaya.

Strepitoso il programma che comprende brani di Chopin (Notturmo, op.27. N. 1), Saint-Saens (Les Cloches de Las Palmas op.111, N.4), Scriabin (Studio, op.2, N.1), Vivaldi (Gloria, Qui sedes ad dexteram), Pergolesi, (Stabat Mater, Quae maerebat et dolebat), Verdi (Il Trovatore, Stride la vampa), Debussy (Romance, Massnet, "Werther", Va! Laisse couler mes larmes), Rachmaninov (Oh no, Ti prego, non andare via!). Chiude il concerto "In mezzo al rumore del ballo" di Tchaikovsky.

Dopo il concerto, come di consueto, prenderà il via il tradizionale pranzo degli auguri.

Il costo è di 30 euro, per i soci Anap 20 euro.

Per informazioni e prenotazioni: Patrizia Gualerzi, segreteria Anap - Ancos, tel. 0521 219269, da lunedì al venerdì dalle 8 alle 12.

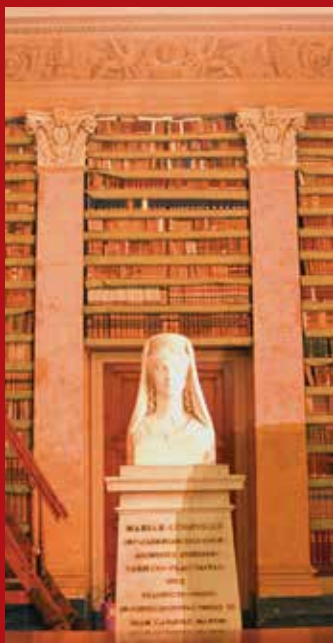
Durante la Festa degli Auguri sarà presentato il progetto "Aiutiamo la Cultura di Parma"

Come?

Utilizzando la somma raccolta durante la riffa per il restauro delle sedie della Biblioteca Palatina di Parma.

Perché?

Tutti i giorni la sala di Maria Luigia è affollata da studenti seduti su sedie, sgualcite dal tempo, che hanno bisogno di riparazione!





Essere socio Anap

Insieme la vita è più facile e conveniente...

L'Anap è l'Associazione nazionale anziani e pensionati di Confartigianato, una comunità che lavora insieme ai propri soci per rappresentare i bisogni, tutelare i diritti e difendere gli interessi comuni. È un'associazione attiva e impegnata a migliorare la qualità della vita dei pensionati e degli over 60, offrendo molte attività, servizi e convenienze, sempre con un sorriso. Anap crede e sostiene la partecipazione attiva, valorizzando le capacità e le esperienze delle generazioni più adulte. L'associazione si propone come punto di riferimento di socializzazione per tutti gli anziani e i pensionati. Sono molti i vantaggi riservati ai tesserati, in primis un concreto risparmio e convenienza per difendere il potere d'acquisto. Ecco alcuni esempi.

Polizza gratuita ricovero e infortuni

• Polizza ricovero ospedaliero

In caso di ricovero per infortunio o malattia, si ha diritto a un'indennità giornaliera di 15 euro a partire dal 6° fino al 15° giorno, e di 25 euro dal 16° al 30° giorno. L'indennità spetta ai soci paganti da almeno 180 giorni e il sinistro deve essere denunciato all'Assicurazione, necessariamente tramite i nostri uffici, entro 30 giorni dalla data di dimissioni o decesso. Inoltre la polizza prevede per tutti gli iscritti paganti un indennizzo in caso di infortunio subito a seguito di circolazione di autoveicoli di 5.200 euro per la morte e di 7.800 euro per invalidità permanente (anche in questo caso il sinistro deve essere denunciato all'Assicurazione tramite i nostri uffici, entro 30 giorni dalla data dell'evento).

Polizza argento

La polizza presta tutela agli associati nel caso di furto, rapina, scippo o estorsione. La copertura è prestata fino a un limite massimo di 1.000 euro per più sinistri che avvengono nel corso di ogni annualità con i seguenti sottolimiti: 250 euro relativamente al furto aggravato del denaro prelevato; 150 euro relativamente alle spese per il rifacimento di documenti a seguito di sottrazione degli stessi; 250 euro relativamente all'evento estorsione; 250 euro relativamente al furto senza atto violento. Il sinistro deve essere denunciato entro 48 ore all'autorità giudiziaria e entro 30 giorni dalla data dell'evento alla Compagnia necessariamente tramite i nostri uffici.

Patronato

- Servizio gratuito su problemi previdenziali e assistenziali

CAF

Servizi a costo ridotto per dichiarazione redditi:

- 730 e UNICO (modello base): sconti particolari per i soci Anap
- Agevolazioni per successioni di eredità

ART.ASS.

- Consulenza assicurativa gratuita per pensionati con sconti R/C auto e altre polizze.

Colf e badanti

- Sconto particolare per stipula contratto lavoro domestico

ANCoS

Tutti i soci ANAP sono soci ANCoS, e possono usufruire degli stessi sconti e/o convenzioni.

Una ricca agenda di attività per tutti i gusti

Per coltivare i tuoi interessi in compagnia: organizziamo viaggi e appuntamenti culturali, corsi di formazione e informazione sull'attualità, momenti di svago e divertimento, tutto con tariffe scontate per i soci.

● Info: Patrizia Gualerzi, segreteria Anap, tel. 0521 219269 dal lunedì a venerdì 8 - 12

Essere socio Ancos



...è più divertente



L'Ancos, Associazione nazionale comunità sociali e sportive si è costituita nel 2002 all'interno del sistema Confartigianato come articolazione organizzativa autonoma senza finalità di lucro. Grazie alle attività portate avanti fin dalla sua nascita, ha ottenuto nel 2006 il riconoscimento ufficiale quale ente nazionale con finalità assistenziali da parte del Ministero dell'Interno (n° 557/PAS.108871.12000.A 157) e nel 2010 il riconoscimento come Associazione di Promozione Sociale (decreto n° 167 del 02/12/2010).

Ancos, è uno dei soggetti ammessi alla ripartizione del cinque per mille, utilizzato per finanziare iniziative di carattere sociale a livello nazionale e internazionale. Infatti, l'azione di ANCoS mira sia ad elevare la qualità della vita del singolo attraverso la promozione di attività ludiche e ricreative e iniziative di prevenzione e sensibilizzazione, che a favorire la socializzazione, di chi vive da solo, aiutando concretamente quanti si trovano in situazioni di disagio (anziani, disabili, immigrati, categorie svantaggiate), sostenendo l'interazione sociale delle fasce più deboli all'interno delle comunità di appartenenza e promuovendo i valori solidaristici e sociali dell'attività di volontariato.

La crescita dell'ANCoS in termini strutturali, di attività e di visibilità ha consentito all'associazione di inserirsi all'interno d'importanti network na-

zionali e internazionali: da un lato ha aderito alla Fitus (ovvero la Federazione che raggruppa i soggetti che operano nel campo del turismo sociale); dall'altra è entrata a far parte della Fiapam, federazione internazionale che rappresenta più di 4000 associazioni dedicate alle politiche per la terza età e l'inclusione sociale, con sede in Europa (Spagna, Portogallo, Francia e Italia) e nell'America Centro-Meridionale, con segretariati attivi, progetti di cooperazione internazionale di grande efficacia e prospettive di crescita e sviluppo considerevoli.



Comitato donne Anap

Si è formato anche a Parma, così come a livello nazionale, il comitato donne di Anap, ritenendo che la partecipazione attiva delle donne alla vita associativa sia molto importante per una crescita politico-sindacale e organizzativa di tutti i gruppi.

In tale ottica sono state nominate:

Giovanna Rossi (presidente),

Liliana Graiani,

Mirella Magnani,

Margherita Caggiati e

Lina Saccani.

A coordinare il comitato sarà Patrizia Gualerzi.



A tu per tu con Leone Arsenio

Le abitudini alimentari delle società occidentali stanno portando la popolazione, bambini compresi, all'obesità e al conseguente aumento delle patologie a essa collegata, anche in Italia, paese della dieta mediterranea. Cosa fare per invertire questa tendenza?

Impegnarsi nell'educazione a un corretto stile di vita da parte dei genitori, ma anche della scuola. Interventi che devono spingere i bambini, che sono i futuri adulti, a mangiare non necessariamente poco, ma sicuramente meglio e insieme portarli a fare più attività fisica (andare a scuola a piedi o almeno in bici, meno tempo davanti a TV e computer). A scuola, i bambini che fanno sport, dovrebbero essere premiati e non puniti.

Oggi c'è anche un altro orientamento opposto al precedente, più salutista, almeno apparentemente, che è quello di seguire diete particolari, per esempio quella vegetariana, vegana, quella dei crudisti, la proteica, la

Negli ultimi 33 anni i numeri dell'obesità sono letteralmente esplosi, sia per gli adulti (+ 28%), sia per i bambini (+47%), passando da 857 milioni del 1980, a 2,1 miliardi del 2013, secondo una recente analisi del Global Burden of Disease Study 2013, che ha preso in esame i dati relativi a 188 nazioni, tra il 1980 e il 2013. In Italia ci sono oggi 17,6 milioni di persone in sovrappeso e 4,9 milioni di obesi. Dato ancor più preoccupante è che un bambino di 8-9 anni su tre è in sovrappeso o obeso, ma in molte aree del sud la proporzione sale a uno su due. Anche se difficile da quantizzare, il costo sociale dell'obesità è enorme: in alcuni Paesi europei raggiunge l'1% del prodotto interno lordo e rappresenta il 6% della spesa sanitaria diretta. Inoltre, i costi indiretti, dovuti alle morti premature, alla riduzione della produttività lavorativa e ai relativi guadagni, sono doppi rispetto a quelli diretti.

dieta del gruppo sanguigno. Lei cosa ne pensa?

Purtroppo non esistono scorciatoie né la bacchetta magica per risolvere il problema del sovrappeso. Le caratteristiche dell'alimentazione devono assicurare tutti i nutrienti necessari per il metabolismo del nostro organismo e tutte le diete squilibrate prima o poi fanno danni (il grande Totò avrebbe detto "a prescindere...").

Tre consigli di buone pratiche per arrivare più sani alla terza età

Uno studio scientifico da poco pubblicato ha stabilito che sono soltanto tre i mezzi per ritardare il declino cognitivo: attività fisica, impegno mentale e mantenere sotto controllo i fattori di rischio metabolico (peso, glicemia, colesterolo, ecc.).

Si è da poco chiusa l'Esposizione Universale di Milano 'Nutrire il pianeta, energia per la vita' che aveva come tema Centrale proprio l'alimentazione e la nutrizione sostenibile. Cosa ci lascia questa esperienza?

La Carta di Milano, sottoscritta dal governo italiano e dall'ONU, ma preparata dalla Fondazione Barilla (Barilla Center for Food and Nutrition) che ha focalizzato tutte le tematiche fondamentali relative al cibo, all'ambiente, al clima e in definitiva alla salute del pianeta e dei suoi abitanti. Questa Carta deve ora essere applicata da tutti i paesi per non rimanere un elenco di buone intenzioni.



Leone Arsenio si è laureato in Medicina e Chirurgia con il massimo dei voti all'Università di Napoli nel 1970, ha conseguito il diploma di specializzazione in Endocrinologia e Malattie del ricambio, in Medicina Interna e, infine, in Biochimica e Chimica clinica, all'Azienda Ospedaliero Universitaria di Parma. Dal 2002 fino al 2012 è stato responsabile del reparto di malattie del ricambio e diabetologia. È docente nelle Scuole di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione e di Geriatria dell'Università degli Studi di Parma.

Prevenzione del tumore

Anap, Ancos e Lilt firmano una convenzione

Anap, Ancos e Lilt (Lega Italiana per la lotta contro i tumori), hanno siglato una convenzione per iniziare un programma di prevenzione per tutti gli associati, inoltre Anap e Ancos sponsorizzeranno un ciclo di conferenze che i medici di Lilt terranno nei principali centri della provincia.

I soci Anap e Ancos potranno accedere alle visite di diagnosi precoce per la prevenzione dei tumori di seno, nei, tiroide, prostata e cavo orale, direttamente negli ambulatori della sezione provinciale Lilt, associazione di volontariato riconosciuta ONLUS.

La Lilt è un ente pubblico su base associativa che opera sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica e sotto la vigilanza del Ministero della Salute. Opera senza fini di lucro e ha come compito istituzionale primario la prevenzione oncologica. L'impegno della Lilt nella lotta contro i tumori si dispiega principalmente su tre fronti: la prevenzione primaria (stili e abitudini di vita), quella secondaria (promozione di una cultura della diagnosi precoce) e la terziaria (l'attenzione verso il malato, la sua famiglia, la riabilitazione e il reinserimento sociale).

La Lilt è estesa capillarmente in tutta Italia, articolandosi in 106 sezioni provinciali - organismi associativi autonomi privati che operano nel quadro delle direttive e sotto il coordinamento del Consiglio direttivo nazionale. Nell'ottica della moderna sanità pubblica e in una prospettiva di lungo periodo, emerge un aspetto di rilievo del ruolo della Lilt, ormai storico partner delle istitu-

Chi fosse intenzionato a usufruire del servizio, potrà semplicemente telefonare allo 0521 988886 dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 15 alle 18 per fissare l'appuntamento, senza bisogno di richiesta medica. Al momento della visita, dovrà dunque compilare una scheda dove andrà indicata la convenzione "Anap / Ancos", assieme al relativo numero di tessera.

zioni sanitarie nelle attività di prevenzione, attraverso il doppio binario dell'erogazione di servizi e di organizzazione del volontariato sia professionale che non, in attuazione di una mission specifica di questo "Ente pubblico su base associativa". In questo rapporto si è prefigurata una delle linee strategiche più attuali, anche a livello europeo, nella lotta contro il cancro: ricercare sistemi di collaborazione con le parti interessate competenti e promuovere la responsabilizzazione dei cittadini e dei rappresentanti della società civile.

La Lilt dedica quindi la massima attenzione affinché la sua attività possa raggiungere indistintamente tutti i cittadini.

È ancora molto difficile sensibilizzare le persone sulla necessità di una corretta prevenzione e quindi di controlli periodici. Ma se si pensa che la malattia può essere curata e guarita, se diagnosticata nella sua fase iniziale, non c'è dubbio che dedicare qualche minuto della propria giornata a una visita di controllo, sia segno di ragionevolezza e amore per la propria vita.

Un corretto stile di vita e un maggior ricorso alla diagnosi precoce sono, infatti, gli strumenti più forti per riuscire a sconfiggere la malattia in oltre il 75 per cento dei casi, salvando così la vita a circa 70/80 mila persone l'anno.

In sostanza custodire la salute mediante la prevenzione, per aumentare le probabilità di vivere più a lungo e meglio.



Con questa rubrica che inauguriamo in questo primo numero, vogliamo fornire un servizio utile ai nostri lettori. Attraverso i nostri esperti potranno facilmente chiarire i loro dubbi su diverse materie, da quella legale, a quella medica, da quella fiscale tributaria a quella previdenziale, solo per fare qualche esempio.

Essendo questo il primo numero abbiamo rivolto noi alcune domande all'avvocato Giovanni Franchi di Confconsumatori, esperto in materia di anziani e malati di Alzheimer.



Avvocato chi deve pagare la retta di ricovero per un anziano ricoverato in una Residenza sanitaria assistenziale pubblica?

La legge in materia, più in particolare, la n. 328/00 è chiarissima nello stabilire che gli unici tenuti al pagamento sono gli anziani e che non può essere chiesto alcunché ai figli o ai nipoti. La giurisprudenza è stata altresì chiara nell'affermare che se questi ultimi si sono impegnati, come spesso accade, con un atto scritto a corrispondere per l'anziano la retta, essi possono inviare una lettera di recesso e interrompere i pagamenti.

Ma non ci sono casi in cui anche l'an-

ziano non è tenuto a pagare alcunché?"

Sì ci sono. È quello dell'anziano invalido al 100%. Nel qual caso, com'è stato chiarito dal Tribunale di Verona con sentenza del 24 ottobre 2013, le spese di ricovero sono a carico per il 50% del Servizio Sanitario Regionale, e per il restante 50% del Comune. Nulla – lo ripeto – è dovuto dall'anziano e dai familiari. In tale ipotesi non è neppure necessaria la lettera di recesso, perché l'impegno è nullo per mancanza di causa. Non va, d'altra parte dimenticato che se qualcosa è stato pagato, può essere chiesta la

**Per l'anziano
invalido al 100%
le spese di ricovero
sono a carico per
il 50% del SSR e
per il restante 50%
del Comune**

restituzione da parte dell'anziano, se ancora vivo, dei suoi eredi o da parte dei figli o nipoti che hanno versato per lui.

Vi è poi un caso in cui l'anziano è tenuto a pagare solo il 50%: quello

in cui sia malato cronico non autosufficiente. Lea (Livelli essenziali di assistenza sanitaria) precisati nel decreto del presidente del Consiglio dei Ministri del 29 novembre 2001, hanno confermato il diritto esigibile e senza limiti di durata degli anziani malati cronici non autosufficienti alle cure sanitarie, stabilendo, tuttavia, l'obbligo dei pazienti di partecipare ai relativi costi. Nei casi di ricovero in RSA o strutture similari il Servizio Sanitario Nazionale, oggi Regionale, è tenuto a versare la quota sanitaria, il cui importo non può essere inferiore al 50% della retta totale. Da notare che la normativa relativa ai Lea è diventata cogente per effetto dell'art. 54 della legge 29 dicembre 2001 n. 289.

È vero che, come continua a sostenere nei suoi scritti, i malati di Alzheimer nulla devono per il loro ricovero presso cliniche convenzionate o Residenze Sanitarie Assistenziali?

Bisogna tenere presente che in materia si è pronunciata la Corte di Cassazione con sentenza del 22 marzo 2012 n. 4558. Con tale decisione la Suprema Corte ha statuito che la retta, quando sono necessarie cure mediche, deve essere a ca-

rico del Servizio Sanitario Nazionale. Con l'effetto che il Comune non può rivalersi sul malato o, se questi è nel frattempo deceduto, sui suoi parenti. E a tale sentenza si è uniformato di recente il Tribunale di Milano con sentenza in data 5 giugno 2015 n. 7020, affermando che nulla è dovuto dagli eredi di un malato di Alzheimer deceduto per il suo ricovero in una RSA del Comune.

Discende da tali sentenze che quando le condizioni di salute del paziente richiedono, oltre all'assistenza, anche una terapia medica, tutto è a carico del Servizio Sanitario Regionale e nulla, assolutamente nulla può essere chiesto al malato e ai suoi familiari, che potranno chiedere, entro i limiti della prescrizione decennale, la restituzione

di tutto quanto è stato versato.

Quanto detto fino a ora vale solo per i malati di Alzheimer?

No, vale per qualsiasi altra forma di demenza che richieda, oltre

**Per la Cassazione,
quando il paziente
necessita
d'interventi medici,
allora tutto,
assolutamente tutto,
è a carico del
Servizio Sanitario**

all'assistenza, anche prestazioni sanitarie. Per la Cassazione, quando il paziente necessita d'interventi

medici, allora tutto, assolutamente tutto è a carico del Servizio Sanitario e non può distinguersi, come fanno i Comuni e le cliniche convenzionate, tra prestazioni sanitarie e quelle assistenziali e pretendere dal paziente queste ultime. E tengo a sottolineare che analogo principio si applica ai malati di Parkinson, per il quali sto iniziando cause legali in Italia, per sentir accertare che nulla è dovuto da loro o dai parenti per il ricovero del paziente.

Devo, però precisare, che quanto fin qui affermato vale soltanto per strutture pubbliche, non quando l'anziano o il malato di Alzheimer o Parkinson venga ricoverato in una struttura privata. In tal caso tutto è a carico del paziente e dei suoi familiari.

**Inviatemi le vostre domande all'indirizzo e-mail
anap@aplaparma.it**



Per i soci Anap la polizza furto

Visto i tempi che corrono, Artass offre agli associati Anap, un'interessante promozione per la polizza furto.

È possibile stipularla anche se si è in affitto o si ha già una polizza della casa.

La garanzia è prestata per il contenuto dell'abitazione e opera sino alla concorrenza delle somme assicurate scelte dal contraente e indicate sulla medesima scheda.

Indennizza i danni materiali e diretti relativi alla sottrazione del contenuto causati da furto, rapina o estorsione, furto con destrezza, furto commesso dai domestici, furto, rapina o estorsione nelle dipendenze e/o pertinenze non comunicanti con l'abitazione quali box, cantine e solai, di pertinenza dei locali contenenti le cose assicurate. È compreso il furto di alberi e piante ornamentali riposti nelle dipendenze, pertinenze o nel giardino dell'abitazione. Copre inoltre la truffa tra le mura domestiche e il furto nella dimora saltuaria.

Per maggiori informazioni ci si può rivolgere ai nostri consulenti:

a Parma, Fernanda Bellido, tel. 0521.219200

a Fidenza, Guido Zanelli tel. 0524.522700.

artASS
SERVIZI ASSICURATIVI



 **Previmedical**[®]
Servizi per la Sanità Integrativa

I soci ed i loro familiari hanno diritto ad effettuare presso le strutture sanitarie aderenti alla rete Previmedical (oltre 2.500) qualsiasi tipo di prestazione sanitaria di cui avessero bisogno (ad es. accertamenti diagnostici, esami dilaboratorio, visite specialistiche, interventi chirurgici, prestazioni odontoiatriche, ecc.) usufruendo di consistenti agevolazioni rispetto alle tariffe praticate al pubblico.

Lo sconto medio applicato è compreso tra il 15% ed il 35% dei prezzi medi registrati a livello nazionale.

Potete trovare l'elenco delle strutture convenzione presso l'ufficio Anap Ancos o direttamente sul sito internet Previmedical www.previmedical.it.

Più sport per tutti

Firmata una convenzione con il CSI

All'inizio del 2015 è stata siglata una nuova convenzione tra CSI (Centro Sportivo Italiano) e Ancos, Anap e Confartigianato Imprese Apla, per garantire agli associati consistenti sconti per svolgere attività sportive di tutti i generi: dal trekking all'acquagym (nella piscina termale di Monticelli), ai corsi di nuoto, ai corsi in palestra.

Hanno firmato la convenzione Leonardo Cassinelli, presidente di Confartigianato Imprese Apla, Ero Luigi Gualerzi, presidente di Anap Confartigianato, Mirella Magnani, presidente di Ancos Confartigianato, Florio Manghi, presidente CSI sezione di Parma e Luigi Brianti, presidente regionale CSI.



Biblioteca Ancos Aumenta il fondo

Continua a crescere la biblioteca voluta da Ancos (Associazione Nazionale Comunità Sociali e Sportive) di Confartigianato, collocata nei locali della sede centrale nell'ufficio di Anap, in viale Mentana 139/A a Parma. Oggi vanta ben 270 volumi e si potrà consultare anche on-line per esaminare i volumi in catalogo collegandosi all'indirizzo <http://www.connect.collectorz.com/users/89227>.

Libri di cucina, di saggistica e di narrativa, anche per bambini e in inglese: questi sono i volumi più presenti ma si può trovare anche molto altro, per esempio rassegne di riviste mensili e fra queste alcune di viaggio. Ancos ricorda che è possibile, per incrementare il fondo, donare volumi nuovi o usati purché in buono stato.

Info: Patrizia Gualerzi, tel. 0521 219269

Andalo



Gennaio sulla neve

A marzo gita a
Cattolica e Gradara

Cattolica



Vinci



Settembre a Vinci
davanti all'uomo
vitruviano di Leonardo



Praga

Gita a Praga per diversi soci Ancos lo scorso maggio. Hanno visitato le bellezze della città vecchia 'Stare Mesto' del quartiere ebraico, del castello Hradcany e di Mala strana. Non e' mancata l'escursione in battello sulla Moldava.

15 giorni di relax termale a Ischia, quest'anno, per 30 soci del gruppo Anap che si sono ritrovati per la tradizionale gita estiva tra fine maggio e l'inizio di giugno.



Ischia



MarinadiGinosa

A Settembre alla
Festa Nazionale dei Soci 2015

Gite, soggiorni, viaggi...

Ed ecco le nostre proposte di gite, soggiorni e viaggi per i prossimi sei mesi. Se siete interessati a partecipare, per motivi organizzativi vi chiediamo di contattarci al più presto, alla segreteria Anap Ancos, tel 0521 219269 da lunedì a venerdì dalle 8 alle 12.

Gennaio da mercoledì 13 a domenica 17 (5 giorni / 4 notti)

Soggiorno sulla neve: **Canazei**

Albergo 3 stelle, mezza pensione e viaggio in pullman

(Minimo 25 partecipanti)

Prenotazione e saldo entro il 10 dicembre 2015



Febbraio 27 sabato

Gita in pullman: **la nostra "Bassa" tra Culatelli, Labirinto e Giuseppe Verdi**

Mattinata a Busseto e Villa d'Arda per visita dei luoghi verdiani con guida.

Pranzo all'Osteria "Vecchio Mulino" visita al salumificio Dalla Tana

per sapere come viene fatto il Re dei salumi, il Culatello.

Nel pomeriggio visita al Labirinto di Franco Maria Ricci a Fontanellato.

(Minimo 25 partecipanti)

Prenotazione e saldo entro il 1° febbraio 2016.



Marzo da lunedì 14 a mercoledì 16 (3 giorni / 2 notti)

Roma: Anno Santo

Hotel "Casa La Salle" mezza pensione + pullman.

(Minimo 25 partecipanti)

Prenotazione con acconto entro il 15 gennaio e saldo entro il 1° marzo 2016



Aprile da venerdì 22 a lunedì 25

Viaggio in Spagna – Madrid e Toledo (3 notti / 4 giorni)

Volo + Hotel 4* da definire con mezza pensione

(Minimo 25 partecipanti)

Prenotazione con acconto entro il 1° febbraio e saldo entro il 15 marzo 2016



Maggio da domenica 15 a domenica 29 (15 giorni / 14 notti)

Soggiorno termale a Ischia

Hotel Royal**** - Ischia Porto, pensione completa

Viaggio con treno AV.

Prenotazione con acconto entro il 15 gennaio e saldo entro il 15 aprile 2016



REGALA AI TUOI PICCOLI UN DOMANI GRANDE



Un piano di risparmio studiato per consentire a figli e nipoti
di contare su un capitale per gli studi universitari,
per un master all'estero o
per l'acquisto della prima casa.

artASS
SERVIZI ASSICURATIVI

Per informazioni contatta i tuoi consulenti art.Ass.
PARMA 0521.219200 Enrico Carra, Fernanda Bellido
FIDENZA 0524.522700 Guido Zanelli

Copertura totale.



Per la tua impresa, la famiglia e il tempo libero.

@artASS

SERVIZI ASSICURATIVI

È un'iniziativa di Confartigianato Imprese APLA

Parma - v.le Mentana 139/a - tel. 0521 219200

Fidenza - via Musini 5 - tel. 0524 522700

Il servizio è attivo in tutti gli uffici dell'Associazione.

www.aplaparma.it