

Anno III n. 2

In...Forma!

*Gruppo Lavoratori Anziani
del Comune di Torino*



**GRUPPO LAVORATORI ANZIANI
DEL COMUNE DI TORINO**

Via Garibaldi 25 1° piano 10122 Torino
Telefono: 011-4431951 - 011-4431952
Fax: 011 - 4431840
gruppo.anziani@comune.torino.it
www.comune.torino.it/lavoratorianziani
Cod.Fisc. 80099240014

Orario di ufficio

Martedì, Mercoledì, Giovedì: dalle 9,30 alle 11,30

PRESIDENTE: Vittorio FERRANDO

VICE PRESIDENTI

Soci Pensionati: Pieralberto ROLANDO

Soci in Servizio: Fausto SORBA

SEGRETARIO: Giovanni AJMAR

SEGRETARIO AGG.: Pier Lorenzo RAVERA

TESORIERE ECONOMO: Liliana VALENTINI

CONSIGLIERI: Enzo BRAIDA
Livio CROSETTO
Aldo LANTERI
Marisa MODICA
Chiaffredo MOSCA
Antonio NACCA
Luisella NIGRA
Pier Vittorio PRATO
Pier Lorenzo RAVERA
Laura SILVA
Maria TITTARELLI
Renza VARVELLO

PROBIVIRI: Mario BIGNARDI
Domenico PAVARIN
Valeriano TEMPO

**REVISORI
DEI CONTI:** Loredana IGUERA
Aldo PICCHETTO

IN...FORMA!

Direttore Responsabile:
Vittorio FERRANDO

Comitato di redazione:
Chiaffredo MOSCA
Pier Vittorio PRATO
Rosanna ROCCIA
Pieralberto ROLANDO

Hanno collaborato a questo numero

Anna Braghieri
Edmondo Paganelli

Autorizzazione del Tribunale di Torino 1921
del 17 febbraio 1968

Stampato presso Grafica Ferriere
Buttigiera Alta (TO) – giugno 2006

Sommario

Editoriale	Pag.	1
Dall'Assemblea		3
Terzo Centenario dell'assedio di Torino		5
Giovanni Giolitti		9
Luoghi comuni		11
Regime alimentare corretto		13
Origini della moneta		15
Tempo libero		17
Convenzioni		19
Auguri		3 ^a di copertina

In copertina: *Piazza Vittorio Emanuele (ora Piazza Vittorio Veneto).
Sullo sfondo la Chiesa della Gran Madre di Dio.*

Litografia di Jules Monthellier stampata da Imprimerie Le Mercier Bernard et C. (dalla collezione Simeom dell'Archivio Storico della Città). La piazza, aperta nel 1825 su disegno dell'architetto Giuseppe Frizzi, fu dedicata al Re Vittorio Emanuele I°. La magnifica chiesa della Gran Madre di Dio fu fatta innalzare, oltre il Po, a perenne ricordo del ritorno in Torino del Re, dopo 16 anni di esilio in Sardegna.

La nostra forza: l'ottimismo

Il panorama generale è sicuramente preoccupante ed all'orizzonte avanzano nubi minacciose.

In molti paesi non si riesce a deporre le armi e la pace pare ancora molto lontana. In Italia i Governi si succedono ereditando pesanti situazioni, destinate a richiederci nuovi ulteriori sacrifici, il prezzo del petrolio aumenta a dismisura ed in maniera inarrestabile con gravissime conseguenze sull'economia e sulle nostre sempre più povere pensioni.

Ancorché tale quadro non sia foriero di fausti presagi, in controtendenza vogliamo rimanere ottimisti e guardare con fiducia a quanto di positivo ci vede coinvolti o cerchiamo di realizzare.

Il 28 e 29 maggio si sono svolte le elezioni amministrative che hanno interessato anche la nostra Città.

Non possiamo che rallegrarci per la rielezione a Sindaco di Torino di Sergio Chiamparino, giustamente premiato per quanto di buono ha saputo realizzare durante il precedente mandato e, per quanto più strettamente ci riguarda, unico sindaco negli ultimi venti anni che abbia dimostrato sensibilità ed attenzione nei confronti del nostro Gruppo.

Auspichiamo, per gli anni a venire, il consolidarsi dei buoni rapporti che si sono venuti a creare con i vertici dell'Amministrazione Comunale che potranno condurre alla realizzazione di qualche altra importante iniziativa.

Qualche risultato è stato ottenuto, dopo un confronto che talvolta ha assunto toni accesi, con il CRDC. In attesa di raggiungere una più ampia collaborazione, per intanto è stata ottenuta la riduzione delle quote di iscrizione per i collocati a riposo da 6 a 3 euro, corrispondente al costo materiale della stampa delle tessere.

Per i nostri soci verrà valutata la possibilità che tale onere possa essere assunto dal Gruppo.

Per rendere più visibili scopi e attività della nostra Associazione, per iniziativa del consigliere Pier Vittorio Prato con piena disponibilità e collaborazione del Settore Sistemi Informativi, è stato istituito un Sito Internet contenente non solo notizie storiche ed informazioni sul Gruppo ma anche la programmazione delle varie iniziative, che sarà oggetto di tempestivo aggiornamento, nonché gli ultimi numeri di "In...Forma!"

In autunno prenderanno avvio il corso di lingua inglese e quello di avviamento all'uso del Personal Computer per i quali sono pervenute complessivamente oltre 50 adesioni.

Il 27 marzo su proposta del Consiglio dei Seniores, di cui siamo, con la vicepresidenza del sottoscritto, parte attiva, è stata approvata da parte del Consiglio Comunale la costituzione dell'Osservatorio socio culturale dell'anzianato che va ad integrare i percorsi già compiuti dall'Amministrazione nell'ambito del progetto Città Sane OMS.

L'osservatorio che vedrà impegnati direttamente o indirettamente gli iscritti alle diverse associazioni rappresentate nel Consiglio dei Seniores potrà diventare strumento particolarmente utile per la programmazione delle politiche rivolte agli anziani da parte dell'Amministrazione Comunale.

Sul versante previdenziale permane in tutta la sua gravità e sta diventando sempre più angoscioso il problema delle pensioni d'annata, dei trattamenti di quiescenza cioè che perdono con il passare del tempo gran parte del loro valore e del loro potere d'acquisto. Tale questione è aggravata dal fatto che neppure la modestissima "inflazione programmata" collegata all'aumento annuale dell'indice Istat viene integralmente riconosciuta.

Ciò comporta un continuo deterioramento economico della pensione che viene a perdere il collegamento persino con l'aumento dei costi della vita, mentre anno dopo anno aumentano, in relazione all'età, i bisogni.

Un emendamento alla Legge Finanziaria 2006 contenente la proposta di inserimento nei futuri contratti collettivi di lavori pubblici e privati di una clausola che prevedeva una percentuale di miglioramento economico anche per i pensionati in relazione agli incrementi reddituali disposti per i dipendenti in servizio è stata respinta per pochissimi voti.

Neppure i pronunciamenti della Corte Costituzionale e della Corte dei Conti sono stati in grado di rimuovere una situazione di palese inequità.

Non intendiamo arrenderci e con altre associazioni tra cui ANLA, UGRADEL, UGAF, Coordinamento Dirigenti Pensionati del Piemonte, Consiglio dei Seniores, intendiamo promuovere l'organizzazione di un convegno a Torino all'inizio del prossimo anno con la presenza di Parlamentari ed esperti della materia per decidere eventuali iniziative da intraprendere nei confronti del nuovo Governo

Vittorio Ferrando

Dall'Assemblea

Sabato 10 giugno ci siamo ritrovati con la partecipazione di 68 soci, per il consueto appuntamento annuale in quel di Zanco, frazione di Villadeati, ai confini tra le province di Asti e Alessandria presso il ristorante "Da Maria".

Il dottor Aldo Narducci è stato nominato per acclamazione Presidente dell'assemblea e dopo i convenevoli di rito sono seguite le relazioni del ragioniere Picchetto, revisore dei conti, della signora Valentini, tesoriere economo, e della signora Varvello coordinatrice della commissione tempo libero.

Ha preso quindi la parola il dottor Ferrando, presidente del Gruppo, che ha ricordato lo straordinario successo riscosso dal concerto di Natale, organizzato in collaborazione con l'Assessore al personale Gavino Olmeo auspicando che con la rielezione a sindaco di Sergio Chiamparino si possano sviluppare altri progetti.

Ha quindi passato in rassegna le iniziative in corso ed i principali obiettivi a cui è stato dato ampio spazio nell'editoriale.

Si è proceduto quindi alla ratifica delle modificazioni dello statuto sociale, già approvate dal Consiglio direttivo il giorno 11 aprile 2006 che prevedono, con l'inserimento dell'articolo 4bis, l'istituzione del "**Simpatizzante**" per consentire a quanti intendano aderire alle attività del Gruppo condividendone le finalità, pur non essendo in possesso dei requisiti richiesti per divenire socio ordinario, purchè presentati da un socio.

Il **Simpatizzante**, corrisponderà una quota d'iscrizione annuale, riceverà il notiziario e gli omaggi natalizi, ma non avrà diritto di voto nelle assemblee e nelle elezioni degli organi sociali.

I lavori si sono conclusi con i ringraziamenti da parte del Presidente Ferrando ai collaboratori con particolare riguardo alla signora Rosanna Romanisio che si è, pienamente inserita, con entusiasmo nel nucleo della Segreteria; al Vice Presidente Rolando per la cura dedicata al notiziario ed al consigliere Prato ideatore del sito internet che renderà più visibili scopi e attività del Gruppo.

Di rimando il dottor Narducci ha invitato l'assemblea a rivolgere un caloroso applauso a quanti si dedicano con passione alla vita dell'associazione.

Dopo il pranzo la giornata si è conclusa con la visita al Castello di Razzano nel comune di Alfiano Natta ove gli attuali proprietari conducono un'avviata azienda vitivinicola ed inoltre offrono ospitalità a turisti in una ala del castello elegantemente arredata.

Al termine della visita è stata offerta a tutti i partecipanti, a cura del gruppo, una bottiglia di vino prodotto in loco a ricordo della piacevole giornata.



Foto Ghelfi

Il castello di Razzano ad Alfiano Natta.

Comunicato

Siamo lieti di informare che è stato realizzato il sito Internet del Gruppo, che permetterà di migliorare l'accesso alle informazioni e alle notizie di interesse sociale.

Il sito contiene, tra l'altro, una breve storia del Gruppo, lo Statuto, le attività in programma nonché gli ultimi numeri di In...Forma.

Il sito è raggiungibile all'indirizzo

www.comune.torino.it/lavoratorianziani

Dalla rete comunale (Intracom) è raggiungibile tramite il canale tematico "Sport e tempo libero"

Terzo centenario dell'assedio di Torino

Nel grande accadimento, che quest'anno ha caratterizzato la vita torinese, le XX Olimpiadi invernali, non si può dimenticare un evento lontano che però rappresenta un significativo momento storico nella vita del Piemonte: il passaggio del Ducato di Savoia a Regno di Sardegna in occasione dell'assedio di Torino.

Certo queste poche righe non hanno la pretesa di fornire all'evento del 1706, altro che un breve ricordo di un accadimento di vasta risonanza europea che alzò decisamente il prestigio dello Stato sabaudo sia in Italia che in Europa.

Centro focale dell'avvenimento ossidionale del 1706 fu la Cittadella di Torino, eretta dal Duca Emanuele Filiberto al ritorno nei suoi possedimenti Sabaudi dopo la vittoria di San Quintino del 1557.

Eretta su disegni del Paciotto – insigne ingegnere militare urbinato – divenne un esempio mirabile di fortificazione, presa ad esempio per molte altre opere del genere in Europa.

D'altro lato, la tradizione fortificatoria piemontese proseguì nei secoli successivi con opere imponenti sull'arco alpino, come la Brunetta a Susa, Fenestrelle, Exilles, Vinadio ed altre realizzate da valenti ar-

chitetti come Bertola, Pinto, Nicolis di Robilant, solo per citare i più noti.

Ritornando agli eventi del 1706 giova ricordare che il Piemonte già negli ultimi anni del 1600 (1690 – 1697), ebbe duramente a soffrire per una lunga guerra di sopravvivenza ingaggiata con la Francia di Luigi XIV, che desiderava ardentemente assicurarsi il Piemonte come valido baluardo italiano nel grande gioco di contrasto alla potenza asburgica.

Notevolissimi furono i danni patiti dal Ducato e dalle sue popolazioni, specie dei siti prealpini, ad opera di crudeli e spregiudicati generali francesi come il Catinat. Si instaurò una vera e propria guerra di sterminio contro la popolazione che reagì con una resistenza partigiana per difendere persone e beni da campagne pianificate di razzie e uccisioni.

Memorabili furono a questo proposito fatti d'arme sfortunati per il Duca Vittorio Amedeo II come Staffarda, Marsaglia, Pinerolo: essi lasciarono un segno incisivo nel tessuto socio – economico del Piemonte ed uno strascico di ostilità latente verso la Francia; queste ostilità si chiusero con il Trattato di Torino del 1696 negoziato con abilità dal Duca.

Però il periodo di pace fu breve poiché la Guerra di successione spagnola preparava ben tristi giorni per il Piemonte.

Nella contesa i potentati europei si divisero in due campi: Francia ed alleati da una parte e gli Asburgo con i loro alleati dall'altra: ognuno accampano diritti di discendenza sul prestigioso trono di Spagna.

Lo stato sabaudo venne coinvolto nella contesa europea per remote questioni dinastiche ed il Duca Vittorio Amedeo II, conscio della posizione strategica del ducato, non poté vantaggiosamente attendere troppo una decisione; gli avvenimenti incalzavano rapidamente e non fu possibile protrarre gli indugi, anche in considerazione del sempre minaccioso confinante: la Francia.

Il Duca fu costretto dalle circostanze a venire a patti con i francesi e si schierò dalla parte gallo – ispanica.

Ma la tracotanza degli alleati con il Duca – trattato come un alleato di rango inferiore – ed i dubbi sull'opportunità dell'alleanza provocò il sensibilizzarsi di un pericoloso stato di accerchiamento fra due potenze rivali e straniere: Francia ed Asburgo, specie se il Milanese fosse diventato parte del grande dominio asburgico.

In questa prima fase delle ostilità l'evento paradossale fu che i due cugini, il Duca Vittorio Amedeo ed il Principe Eugenio, militassero in campi avversi; la sor-

te successiva, con i rovesciamento delle alleanze, li portò ad essere stretti collaboratori nella seconda fase della guerra e determinante fu proprio l'intervento del Principe Eugenio nello sbloccare l'assedio di Torino nel 1706.

Il Duca sabaudo, dopo due anni di inutili combattimenti, ed anche su pressioni segrete della Regina Anna d'Inghilterra, si schierò con gli imperiali; la Francia, sdegnata, minacciò gravi rappresaglie, ma si racconta che il Duca dicesse all'Ambasciatore di Francia, che lo sconsigliava di cambiare alleanze perché non avrebbe avuto soldati sufficienti per contrastare Luigi XIV, che "batterò la terra col piede e sorgeranno tanti soldati quanti sudditi ho". Più tardi il popolo piemontese dimostrò la verità di tale affermazione esibendo un comportamento coraggioso e determinato.

Molte furono le azioni belliche che ebbero luogo in questa fase della guerra. Notevole fu la resistenza partigiana della popolazione che ostacolò, con articolate operazioni belliche le armate francesi in Piemonte unitamente alle resistenze opposte da varie fortezze piemontesi lungo il percorso dei Gallo Ispanici, come quelle di Ivrea, Chiasso, Crescentino, Verrua, le quali, sebbene costrette alla resa, rallentarono le azioni di marcia consentendo l'approntamento delle difese di Torino.

Frattanto memorabile e providenziale fu l'allontanamento del valente coman-

dante francese in Piemonte, il maresciallo Vendôme che si era distinto nelle operazioni per le sue capacità tattiche e che fu inviato nel teatro cruciale delle Fiandre per contrastare le vittorie degli Imperiali; fu sostituito con il Duca De La Feuillade, che si dimostrò ben inferiore alle aspettative; alle volte incerto ed alle volte precipitoso, ben inferiore al Vendôme e non all'altezza della difficile situazione.

L'assedio iniziò nel luglio del 1706 e terminò il 7 settembre dello stesso anno. Fu una prova terribile per la piccola capitale sabauda, ma la tempra dei cittadini si rivelò nella sua vera essenza: fu una vera guerra di popolo.

Il Duca fu costretto a tenere la campagna attorno la città con azioni di disturbo, in attesa del sopravvenire dell'esercito imperiale del Principe Eugenio che giunse alla fine di agosto a marce forzate dalla Pianura Padana e dopo aspri combattimenti con forze avverse.

Frattanto nella città assediata, il 30 agosto, avvenne l'epico episodio di Pietro Micca che a prezzo della propria vita sventò un ennesimo tentativo di infiltrazione di granatieri – minatori francesi nella Cittadella. La forza morale della popolazione si esprime pure con l'impegno del clero cittadino di cui un insigne esempio fu il beato Sebastiano Valfrè, effigiato in numerose chiese cittadine.

L'ultima battaglia avvenne il 6 settembre 1706 e si concentrò nella parte più

debole dello schieramento francese e cioè fra la Dora Riparia ed il torrente Stura. Gli assediati, al comando del Conte Daun - Feldmaresciallo austriaco - uscirono dalla città e si unirono agli attaccanti contro gli assediati.

I francesi furono duramente sconfitti, lasciando sul terreno numerosissimi caduti, feriti e prigionieri nonché materiale di guerra. Dovettero riattraversare rapidamente le Alpi dalla Valle di Susa e rinunciarono ad ogni progetto di ritirarsi invece al di là del Ticino, nel milanese. La delusione di Luigi XIV fu cocente e produsse, nell'orgoglio nazionale francese, una ferita che a lungo si protrasse nell'opinione pubblica.

La serie di eventi bellici si concluse poi con la pace di Utrecht del 1713 con la quale il Duca Vittorio Amedeo diventò Re di Sicilia - e poi di Sardegna - ed ottenne finalmente le terre dello spartiacque alpino, il Vercellese, l'Alessandrino con il Monferrato, le Langhe, la Lomellina, eliminando cunei geografici cronici ed avvicinandosi sensibilmente al confine del Ticino.

La data del 7 settembre divenne la festa nazionale sabauda ed a suo ricordo perenne è la famosa Basilica di Superga, diventata la seconda Altacomba come famedio dei Re di Savoia. Oggi, nel tumultuoso sviluppo edilizio torinese dei secoli 1800 e 1900, rimane ben poco di quel remoto fatto d'armi. Notevole reperto monumentale è il "Maschio" dell'antica cittadella, il nucleo

centrale delle fortificazioni. Fu conservato e restaurato ad opera del comune negli anni centrali del 1800, salvandolo dall'espansione edilizia. Oggi è sede del Museo dell'artiglieria con il connesso Museo Pietro Micca, che conserva le vestigia della antica galleria di mina ove si sacrificò il Micca.

Intorno alla città di Torino esisteva al tempo un grosso coacervo di imponenti e massicci cascinali nonché ville padronali (molte diventate importanti quartieri militari al tempo dell'assedio) di cui ora non rimangono che poche vestigia, soffocate dall'espansione edilizia; solo alcune sono ancora esistenti, come la Fossata, Giaione ed alcune altre.

Le borgate Vittoria e Madonna di Campagna poi, ove avvennero gli scontri finali, portano lievi tracce dei fatti; a borgata Vittoria ancora oggi nel reticolo viario esistono vie che rievocano le opere ossidionali come Ridotto, Fortino, Trincee, Fornelli e Daun;

Infine degno di nota è ricordare che un insigne scrittore torinese – Luigi Gramigna grande autore di romanzi storici piemontesi e detto il "Dumas piemontese" ambienta una delle sue opere storiche, "I Dragoni azzurri", proprio nelle vicende dell'Assedio del 1706, offrendo una patina romanzata agli epici avvenimenti.

Alfonso Adda



L'assedio di Torino del 1706. Al lato sinistro è raffigurato un uomo, personificazione del fiume Po, con ai piedi un toro muggente e sopra la leggenda di Fetonte.

Giovanni Giolitti

Giovanni Giolitti è stato un uomo politico e di governo che ha dato nome a un'epoca guidando quasi ininterrottamente la politica nazionale per quindici anni in un periodo di grandi tensioni sociali: dalle guerre d'Africa di fine Ottocento all'avvento del fascismo.

Nacque a Mondovì nel 1842, si laureò giovanissimo in giurisprudenza ed entrò in magistratura seguendo le tradizioni familiari e a 25 anni era già Procuratore del Re. Al momento della leva si fece esentare dal servizio militare perché "figlio di madre vedova" e non partecipò quindi a nessuna impresa né regia, né garibaldina e non acquistò, a differenza dei "notabili" della sua generazione, alcuna benemerita risorgimentale da far valere per la carriera.

Passò dalla magistratura alle Finanze come segretario del ministro Quintino Sella rivelandosi funzionario efficiente e semplificatore, ottimo burocrate e uomo d'apparato statale capace di "macinare" pratiche e scartoffie, tanto che, in seguito, i suoi avversari lo dileggiavano con l'appellativo di "monsù travet".

Venne eletto deputato nel 1882 nel collegio di Dronero senza tenervi mai un comizio: l'oratoria non era il suo forte, eppure Dronero continuò a rieleggerlo e gli

fu fedele sino alla morte, ossia per quasi cinquant'anni.

Il 26 maggio 1892 venne chiamato a formare il suo primo Ministero; era praticamente ancora uno sconosciuto nell'ambiente politico romano, ma non durò a lungo: lo scandalo della Banca Romana lo costrinse a dimettersi l'anno dopo.

Tornò al governo nel 1903 e vi rimase due anni, poi nel 1906 e governò per tre anni e nel 1911 per altri tre anni. Ritornò, infine, nel 1920 rimanendo al governo un anno, in un periodo di aspre tensioni sociali nel quale, oltre alle agitazioni del dopoguerra culminate con l'occupazione delle fabbriche, si stava affacciando la minaccia fascista.

Fu il primo uomo politico ad avvertire, dopo l'unità nazionale, l'esigenza di integrare le masse nello Stato chiamandole a condividerne le responsabilità col suffragio allargato. Tuttavia non fu un riformatore o un innovatore. La sua arte consisteva non nel risolvere i grandi problemi ideologici e sociali, ma a rimpicciolirli per ricondurli alle dimensioni di "pratiche" nel cui disbrigo era maestro.

Alcuni suoi biografi dicono che governò l'Italia come un premier inglese e infatti, degli uomini politici inglesi egli ebbe lo spirito pratico, refrattario a qualsiasi astra-

zione e alle declamazioni retoriche. Era soprattutto un funzionario statale e tale rimase sempre: amava il suo lavoro a tavolino convinto di rendere in quel modo un gran servizio alla Patria. Il bene della nazione per lui era una pratica correttamente istruita e sollecitamente evasa.

Era onesto e scrupoloso, ma lento e solenne, assecondato in questo dalla figura fisica imponente e dalla lunga palandrana che continuò a vestire anche quando era ormai un capo d'abbigliamento decisamente fuori moda.

Non ebbe amici tra i politici e anche tra i colleghi deputati non dette mai del "tu" a nessuno. Tra gli uomini di cultura ebbe seguaci e sostenitori convinti come Filippo Burzio e Luigi Ambrosini, ma anche avversari accaniti come Gramsci e Gobetti.

Nella sua azione di governo non fece nulla per eliminare il malcostume politico, anzi, spesso se ne servì pur senza lasciarsi toccare mai dalla corruzione.

Da buon piemontese era rispettoso della Corona, ma non mise mai piede a Corte e non godeva delle simpatie della Regina. Si trovò a cavallo di due secoli: quello della "belle époque" che tramontava e quello dell'industrializzazione che sopraggiungeva e in quel periodo resse le sorti dell'Italia non senza contraddizioni, ma certo con compostezza, correttezza e dignità.

Morì a 86 anni a Cavour, nel 1928 quando ormai il fascismo aveva soppiantato l'epoca del liberalismo del quale Giolitti era stato un esponente di spicco.

Ugo Scarpetta

Note tristi



Il 7 marzo 2006 ci ha lasciati Albina Antonioli, ultima rappresentante dei soci fondatori, che il 23 ottobre 2004 era stata premiata in occasione dei festeggiamenti per il Cinquantenario di Fondazione del Gruppo. Nonostante la difficoltà ad affrontare le due rampe di scale che conducono alla segreteria, ha voluto garantire la sua collaborazione sino all'autunno 2005.

Oltre trent'anni di appartenenza e di costante dedizione lasceranno in tutti noi un affettuoso e indelebile ricordo.

Luoghi comuni e modi di dire

C'è un'amenissima canzonetta che la radio trasmette ogni tanto e che è composta di soli detti, frasi e proverbi latini. Essa termina così: "per aspera ad astra; frangar non flectar; qualis pater talis filius; ubi major minor cessat; ad majora; alea iacta est!".

Come si vede, è un'accozzaglia di detti senza alcuna connessione logica tra loro; e ciò conferma l'intenzione di canzonare tutti coloro che fanno uso a proposito – ma più spesso a sproposito – di motti e sentenze non sempre comprensibili da coloro che ascoltano.

Commentiamo alcuni detti e modi di dire del linguaggio così detto "politichese", come "paletti" (punti fermi), parola che oggi si ripete con sempre maggior frequenza; o come la "par condicio"; i "cespugli", "la desistenza" e recentissima la parola "inciucio" (pettegolezza malevolo, complotto da cortile).

Trattiamo ora di alcuni modi di dire, di alcune locuzioni e di intercalari non solo in latino, ma anche in altre lingue e in italiano. Ci sono alcune frasi usate addirittura in senso completamente contrario al loro autentico significato.

Un modo di dire, usato molto spesso in occasione di pranzi o cene è "A tavola non s'invecchia", un detto che va interpretato in senso contrario: e non si invecchia non perché le abbuffate rendano longevi, ma perché le scorpacciate abbreviano la vita non consentendo di raggiungere la vecchiaia.

"**A bizzeffe**" significa "in gran quantità". La spiegazione deriverebbe dall'uso degli Alti Magistrati Romani di far apporre, anziché una sola volta, due volte la parola "Fiat!" (sia fatto!) ad una supplica accolta senza riserve e con particolare favore; il doppio "Fiat!" era abbreviato con "bis effe".

Un modo di dire, fausto per gli impresari di pompe funebri è "**Mors tua vita mea**", dal significato tipicamente e manifestamente cinico ed egoistico; questo motto ha invece un significato altamente religioso e pio, perché era inciso alla base di monumentali Crocifissi: "La tua morte è stata per me portatrice di vita eterna".

"**Ante litteram**", detto latino che si traduce "avanti lettera" : si dice di una persona o di un fenomeno culturale o politico che ha precorso i tempi. La locuzione è sorta così: "lettera" era chiamata l'iscrizione apposta alle incisioni d'arte quale didascalìa. Le prove delle incisioni tirate senza la "lettera" prima della stampa vera e propria erano dette "ante litteram" e proprio per questo avevano un grande valore e pregio.

"Infinochiare", e cioè "imbrogliare" o, nella migliore ipotesi, prendere in giro, deriva dall'abitudine, diffusa un tempo fra i produttori e venditori di vino, di far mangiare del finocchio ad acquirenti (sproveduti) prima di far loro assaggiare il vino. Il particolare aroma di questo ortaggio, agendo come anestetizzante sulle papille gustative della lingua, impediva poi di giudicare giustamente la qualità del vino, facendo sembrare buono anche quello scadente: sistema disonesto ma perlomeno innocuo. Oggi si infinochiano gli acquirenti, e non solo di vino, in maniera di gran lunga peggiore.

"Hony soit qui mal y pense" (sia disprezzato chi pensa male): il motto del *Nobilissimo Ordine Equestre inglese della "Giarrettiera", istituito da Edoardo II d'Inghilterra. Durante un ballo, alla sua amante, Contessa di Salisbury, si sganciò una giarrettiera, tra le risate maliziose dei cortigiani. Galantemente il Re raccolse quell'allora intimo indumento e l'agganciò lui stesso alla gamba della Contessa. Rimbrottò quindi i maligni con la frase famosa annunciando che "si sarebbe disputato l'onore di indossare tale nastro". La frase si cita talvolta in tono giocoso, in situazioni imbarazzanti o piccanti che potrebbero facilmente essere fraintese.*

Giuseppe Gorgoglione

An vardand Piassa Vittorio

'Na piassa granda: tante giòstre e tanta
gènt ch'a se sfòga a crjé: tanta alegrja sota maschere 'd seda... 'Na berlanda a passa
con Giandoja e Giacometta...

A lancjo caraméle aj cit, e a smja che a tuti sjo spari j'anj da còl. e, véj e gio-o, come
'na formja dare 'd l'aotra, a s-na van per la Via Po',
sofiand 'n drinta a trombe fajte ed carta e coj nas ross e tond come 'd balette... A passo
ij car tra ij baracon d'la piassa...

Peuj el ciadél a chita, e la gran piassa a's desveujda.. 'N silèssio ch'a fa sgaj a rèsta
'nt l'aria e an fa sagné 'l cheur..

Saro j'eu, e me smja ancora 'd sente: . "Curiandole! Quat sòld al bicchio... J'è la dona
canon...: forssa, madame..."

l'm desvjo: mach le machine ch'a passo e ij tram e ij pulman rompo 'l gran silèssio.
La piassa, sèsssa giòstre e baracon, a l'è torna el parcheggio d'j automobil!

Giorgio Zazzaroni, 1987

Regime alimentare corretto

Alcune considerazioni: Il bilancio energetico è costituito dal rapporto tra l'energia in entrata sotto forma di alimenti con potere calorico diverso, e l'energia in uscita sotto forma di lavoro. Nel soggetto obeso bisogna cercare di negativizzarlo introducendo meno calorie (dieta ipocalorica) e disperdendone molte (esercizio fisico); così facendo l'energia che occorre viene attinta dalle riserve immagazzinate del tessuto adiposo.

Nella elaborazione di una equilibrata dieta, quindi, è importante valutare non solo la quantità, ma la qualità delle calorie provenienti dai principi nutritivi contenuti negli alimenti: il segreto di una corretta alimentazione sta nei giusti rapporti tra i diversi nutrienti. Una dieta ricca di variazioni alimentari "un po' di tutto", rappresenta una strategia vincente per ottenere una dieta equilibrata. Da ciò si deduce, come le diete (consigliate in alcune riviste) che propinano il consumo alimentare di un solo alimento o di pochi alimenti, sono vandaliche e improponibili perché sono sbilanciate e dannose alla salute (la dieta delle patate, la dieta delle carote, la dieta del pollo, la dieta del minestrone, ect).

Le calorie, sono presenti in tutti gli alimenti in natura, invece i macro e soprattutto micronutrienti, spesso non sono distri-

buiti bene, e ciò accade soprattutto quando si diminuisce l'apporto calorico alimentare, si vengono così a creare degli sbilanci in eccesso come accade nelle errate abitudini alimentari, o in difetto dei micronutrienti, nelle diete dimagranti. Una dieta che tiene conto solo delle calorie, indipendentemente dallo loro provenienza, non soddisfa le esigenze dell'organismo e può provocare gravi squilibri, che a lungo andare sono responsabili dell'insorgenza di vere e proprie malattie (anemia, osteoporosi, arteriosclerosi, dislipidemie, diabete, gotta, calcolosi, epatopatie, malattie dermatologiche, allergie, persino favorire tumori, ect.)

I carboidrati dovrebbero fornire il 60% dell'energia giornaliera, in massima parte assunta come amidi e per il 10-15% come zuccheri semplici. È consigliabile inoltre un apporto di fibra di circa 30 grammi/al giorno. I lipidi (grassi) dovrebbero rappresentare il 30% delle calorie con un equilibrato rapporto tra i diversi tipi di acidi grassi che privilegi soprattutto quelli polinsaturi (omega3-omega6). I rimanenti 10% di calorie dovrebbero essere forniti dalle proteine di origine animale e vegetali, che hanno compiti plastici e regolativi.

I **MACRONUTRIENTI**: devono essere distribuiti tra carboidrati, proteine e lipidi,

nelle seguenti proporzioni: I carboidrati dovrebbero fornire il 60% dell'energia giornaliera, in massima parte assunta come amidi e per il 10-15% come zuccheri semplici. È consigliabile inoltre un apporto di fibra di circa 30 grammi/al giorno. I lipidi (grassi) dovrebbero rappresentare il 30% delle calorie con un equilibrato rapporto tra i diversi tipi di acidi grassi che privilegi soprattutto quelli polinsaturi, prevalentemente contenuti negli oli extravergini (omega3-omega6). I rimanenti 10% di calorie dovrebbero essere forniti dalle proteine di origine animale e vegetali, che hanno compiti plastici e regolativi. Le calorie devono essere accompagnate inoltre da un sufficiente ed equilibrato

apporto di micronutrienti: vitamine e sali minerali, presenti soprattutto nella frutta e verdura, ed inoltre occorre assicurarsi un apporto di sostanze protettive come gli antiossidanti, aminoacidi essenziali. L'indispensabilità di queste sostanze nasce dal fatto che l'organismo non è capace di costruirseli da solo, pertanto occorre assicurarsi attraverso una corretta e diversificata alimentazione. L'importanza della diversificata razione alimentare è pertanto basilare quando si rende necessario mantenere un corretto regime alimentare. Ricordate che una buona dieta prevede tutti gli alimenti.

Buon appetito.

Hanno detto

La grandezza di un uomo si misura principalmente dalla sua capacità di capire e perdonare gli errori e le debolezze altrui.

(P. Orpat)

È difficile stabilire la linea che separa gli affari dal furto.

(J.L. Godard)

Gli uomini sbagliano; i grandi uomini confessano di essersi sbagliati.

(Voltaire)

Due volte sciocco è colui che svelando un segreto ad

un altro, gli chiede caldamente di non svelarlo a nessuno.

(M. De Cervantes)

Non si può avere una faccia con se stessi e una con gli altri, senza confondersi alla fine su quale sia quella vera.

(N. Mawtorn)

Quando si dice che si è d'accordo su una cosa in linea di principio, significa che non si ha la minima intenzione di metterla in pratica.

(O.von Bismack)

Origini della moneta

Usiamo monete ogni giorno, talvolta con difficoltà come succede con gli spiccioli dell'Euro, ma come sarebbe la nostra vita se non ci fosse la moneta?

C'è stato un tempo, assai lontano, in cui non esistevano monete e la gente commerciava barattando le merci sulla base di valutazioni suggerite più dalle consuetudini che da un esatto apprezzamento dei valori. Potrà quindi interessare qualche notizia sulla comparsa delle prime monete.

Anzitutto chiariamo cos'è la moneta: è lo strumento di scambio che rappresenta il valore equivalente di una qualsiasi merce, prodotto, oggetto o bene da vendere o da acquistare, ossia è il mezzo che ha facilitato le transazioni consentendo lo svincolo dal primitivo regime commerciale del baratto.

La parola "moneta" deriva dalla dea Giunone Moneta nel cui tempio gli antichi Romani avevano collocato la prima zecca ponendola sotto la sua protezione e così il suo nome passò nel linguaggio popolare dalla dea ai prodotti della zecca nel loro insieme.

I primi ad usare monete, tuttavia, non furono i Romani, ma i Sumeri verso il 4000 a.C. i quali scelsero il metallo come l'elemento più idoneo da barattare con le altre merci; oro e argento furono i preferiti per la loro inalterabilità. In pratica fu con

l'argento e col rame che vennero coniate le prime monete denominate mine, sicli e talenti. L'unità di base era la mina, il siclo valeva 1/60 della mina e il talento valeva 60 mine.

Babilonesi e Fenici facevano riferimento a pesi fissi di argento, sostituiti in seguito da pezzi di rame e poi di bronzo. Ma tanto tra costoro, quanto tra i Sumeri, le monete non circolavano, esse rappresentavano unicamente un riferimento per attribuire alle merci un valore, così da agevolare gli scambi commerciali basati ancora sul regime del baratto.

Fu solo nell'antica e civilissima Grecia verso l'ottocento a.C. che iniziarono a circolare le prime monete sotto forma di "spiedi" lunghi più di 1 metro, che venivano dati ai giudici come compenso della loro opera. Ciascuno di tali spiedi detti "obelos" dava diritto all'assegnazione di un pezzo di carne tagliato dalle vittime immolate nei sacrifici; tale compenso spettava anche ai semplici cittadini quando gli "obelos" venivano distribuiti per particolari feste o ricorrenze. Ma col tempo si constatò la scarsa maneggevolezza degli "obelos" e la forma della moneta subì una decisa modificazione.

Fu nella regione della Lycia e, in particolare durante il regno di Creso (561-546

a.C.), che vennero messi in circolazione dei dischetti metallici di varie dimensioni sui quali il re aveva fatto incidere il proprio sigillo.

Nella Grecia di Pericle il nome della moneta di base non differiva da quello stabilito ai tempi di Omero: "obelos" divenne "obolos", dal quale derivò poi la dracma. Il peso di quest'ultima variò di poco nel tempo e si mantenne attorno a 1/100 della mina inventata dai Sumeri, ossia pesava circa 4 grammi d'argento.

Per quanto riguarda l'Italia anche qui le monete più antiche conosciute sono quelle della Magna Grecia, coniate sotto la diretta influenza dell'economia greca e circolavano tra le popolazioni sicule e della costa calabrese tra il V e il III secolo a.C.

Successivamente, verso il IV secolo a.C., le popolazioni etniche coniarono monete di rame adottando come unità di base l'asse con relativi multipli e sottomultipli.

La moneta romana fu l'ultima a debuttare in Italia. Secondo Plinio fu il re Servio Tullio a introdurla a Roma, dapprima sotto forma di pezzi quadrangolari di bronzo che presentavano alcune raffigurazioni in rilievo sulle due facce detti aes rude poi si

passò all'aes signatum così detto in quanto era costituito da un dischetto di rame nel quale era marcato il peso, e successivamente all'aes librale, basato sulla libbra romana pari a 272,88 grammi.

Erede diretta delle primitive monete coniate durante la monarchia fu la splendida monetazione di Roma repubblicana e imperiale: monete d'oro, d'argento, di bronzo di ottone e di rame quali: l'aureo, il denario, il dupondio, il sesterzio e l'asse coi relativi sottomultipli: semiasse, quadrante e sestante che hanno circolato sino ai tempi di Costantino.

Nel Medioevo Carlo Magno introdusse la lira corrispondente al peso di una libbra d'argento; la lira non fu mai una moneta circolante, ma solo un'unità di conto. Circolavano invece il soldo, pari a 1/20 di lira e il denario pari a 1/12 di soldo o 1/240 di lira.

Con la scomparsa di Carlo Magno e lo smembramento del suo impero la lira perse il suo carattere unitario ed europeo, caratteristiche che ha ritrovato oggi sotto la nuova denominazione di Euro coi suoi multipli e sottomultipli.

Pino Sarzano

Viaggi e Gite

28 settembre – 2 ottobre

Tour della Campania: Aereo + pullman

Quota individuale di partecipazione: in camera doppia € 740,00

Per i soci la quota è ridotta ad € 690,00
per il contributo di € 50,00 da parte del Gruppo.

Supplemento camera singola € 90,00

Le prenotazioni dovranno pervenire in segreteria entro il 14 luglio 2006
con il versamento dell'acconto di € 200,00

20 –21 ottobre

Mantova con mostra sul MANTEGNA

- **1° giorno:** **tarda mattinata:** arrivo a Mantova
e tempo a disposizione per pranzo libero;
primo pomeriggio: visita della mostra "Mantegna a Mantova 1460-1506"
quindi visita guidata del centro storico di Mantova
Cena e pernottamento a Casalmaggiore.
- **2° giorno:** visite di un caseificio e del museo dedicato a Peppone e don Camillo,
a Brescello; pranzo in agriturismo.

Quota individuale di partecipazione: in camera doppia € 170,00

Per i soci la quota è ridotta ad € 140,00 per il contributo di € 30,00 da parte del Gruppo.
Supplemento camera singola € 25,00

Le prenotazioni dovranno pervenire in segreteria entro il 5 ottobre 2006
con il versamento dell'intero importo.

Gite di un giorno

Sabato 23 settembre 2006

Pollenzo – Cherasco – Bene Vagienna: visite guidate dei centri storici di Pollenzo e Cherasco e dell'area archeologica di Bene Vagienna

Quote di iscrizione

Soci: €. 35,00

Famigliari ed amici: €. 40,00

Le prenotazioni si riceveranno presso la segreteria del gruppo non oltre il [12 settembre p.v.](#) e comunque fino ad esaurimento dei posti disponibili in pullman.

N.B.: Non si accettano prenotazioni telefoniche

Sabato 28 ottobre 2006

Gita ad Alpette: visita dell'Osservatorio astronomico e dell'Ecomuseo del rame e per finire gran polentata al ristorante Alpino

Quote di iscrizione:

Soci: €. 35.00

Famigliari ed amici: €. 40.00

Le prenotazioni si riceveranno presso la segreteria del gruppo entro e non oltre il [19 ottobre p.v.](#) e comunque fino ad esaurimento dei posti disponibili in pullman.

N.B.: Non si accettano prenotazioni telefoniche

I programmi dettagliati dei viaggi e delle gite sono a disposizione in Segreteria

CONVENZIONI

● ABBIGLIAMENTO

LONDON Centro impermeabili – Via Pietro Micca, 12 – tel. 011/54.50.91
Sconto del 15% su tutti i capi di abbigliamento, esclusi i saldi e le vendite promozionali.

● ALBERGHI

VILLA MARTINI HOTEL **** Via Diego Martelli 3/A – Castiglioncello (Li)
tel. 0586/752140



ALBERGO TORINETTO Via Calchesio 7 – 12020 Sampeyre – tel. 0175/977459



HOTEL RIVE' **** Località Campo Smith – 10052 Bardonecchia
tel. 0122/909233

● ASSICURAZIONI

REALE MUTUA ASSICURAZIONI – Ag. TO D’Azeglio
C.so Vittorio Emanuele, 18 – tel. 011/8123071

● LABORATORIO ANALISI

POLIAMBULATORIO LARC (convenzionato con il Servizio Sanitario Nazionale)
C.so Venezia 10 - tel. 011/24.84.067
C.so Sempione 148/C – tel. 011/24.22.106

● STUDI DENTISTICI

LUCIANI dr.ssa Marina – C.so Tassoni 79/4 – tel.011/75.67.24



VACUPAN Italia – Via Galvani, 18 – tel. 011/ 47.38.111

● LIBRERIE

TORRE DI ABELE – Via Pietro Micca, 22 – tel. 011/53.77.77
Sconto del 10% su libri, videocassette e giochi educativi in legno



FONTANA – Via Monte di Pietà, 19/C – tel.011/54.29.24
Sconto del 10% per i testi scolastici ed i CD rom scolastici
Sconto del 15% per i dizionari in latino, greco, italiano, inglese e francese;
Sconto del 12% per altri libri.

● QUOTIDIANI

LA STAMPA

Sconto del 10% sulle tariffe abbonamenti (annuale, postale e metropoli).
Riservato agli ultra sessantenni.

● SOLIDARIETÀ

C.I.L.T.E (Cooperativa sociale di solidarietà)
Servizio di telesoccorso per la sicurezza degli anziani che vivono da soli.

● STUDI CONSULENZA FISCALE

E.D.P. SERVICE S.a.s. – C.so Galileo Ferrarsi, 7 – tel. 011/56.23.112



STUDIO MASSUCCO (Rag. Agostino Data) - Via Duchessa Iolanda, 25
tel. 011/48345590

Auguri!

Il Consiglio Direttivo porge le più vive felicitazioni a:

Pascale Rita e Miniscalco Daniele
che il 12 aprile 2006 hanno festeggiato 50 anni di matrimonio

Cavallina Carla e Caprara Federico
che il 22 aprile 2006 hanno festeggiato 50 anni di matrimonio

Elisa e Franco Guidetti
che il 3 agosto 2006 festeggeranno 60 anni di matrimonio

Dogliani Giuseppina e Ravasenga Umberto
che il 10 agosto 2006 festeggeranno 59 anni di matrimonio

Ferrero Luisa e Giorgis Elio
che il 21 agosto 2006 festeggeranno 51 anni di matrimonio

Caretto Cesarina e Folco Carlo
che il 27 agosto 2006 festeggeranno 56 anni di matrimonio

Duri Angela e Badariotti Vittorio
che il 13 settembre 2006 festeggeranno 41 anni di matrimonio.

Camperi Palmina Angela e Lovera Michele
che il 25 settembre 2006 festeggeranno 40 anni di matrimonio

FERIE 2006

Si informa che la Segreteria del Gruppo rimarrà chiusa per ferie

da Martedì 1° Agosto a Lunedì 4 Settembre 2006

Buone vacanze a Tutti!!