

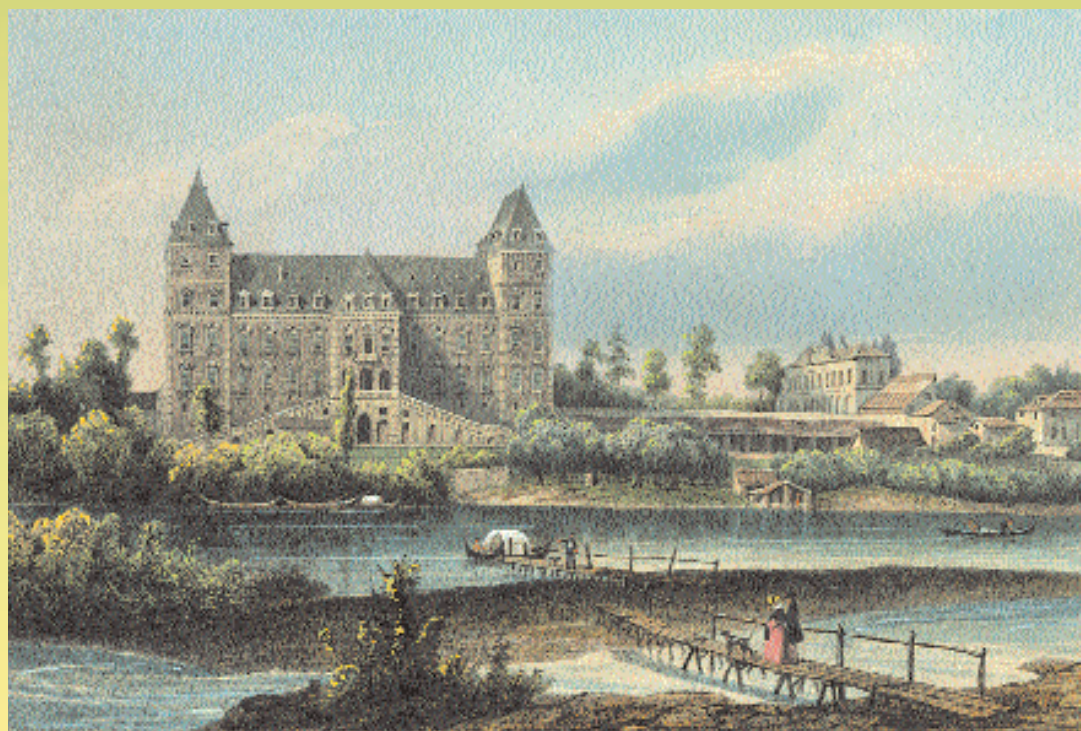
Anno II n. 3

In...Forma!

*Gruppo Lavoratori Anziani
del Comune di Torino*



Anno II n. 3



**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
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

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
Germana LA CHIOMA
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

Autorizzazione del Tribunale di Torino 1921
del 17 febbraio 1968

Stampato presso Grafica Ferriere
Buttigliera Alta (TO) – Dicembre 2005

Sommario

Editoriale	Pag.	1
Solidarietà: un valore civile		3
Un papa piemontese		6
Il Concerto di Natale		9
Cardiopatìa ischemica		10
Il Sudoku		12
Un evviva		14
Tempo libero		15
Convenzioni		19

In copertina: *Castello del Valentino*

Litografia di Auguste Deroy su disegno di Nicolas-Marie-Joseph Chapuy (1845 ca.)
(Da "L'Italie monumentale et pittoresque").

Costruito sulla sponda del Po a partire dal XVI secolo come villa fluviale, venne trasformato ed ampliato, per volontà di Cristina di Francia, moglie di Amedeo I, da Carlo e Amedeo di Castellamonte nel 1620-1660.

I motivi di un'adesione

Quando queste note entreranno nelle vostre case mancheranno circa due mesi al 10 febbraio 2006.

In quella sera si accenderà il "braciere" dello Stadio Olimpico (ex Comunale) di Torino: sarà il momento più solenne ed emozionante della Cerimonia di Apertura dei XX Giochi Olimpici Invernali, evento sportivo irripetibile atteso da centinaia di milioni di appassionati e spettatori.

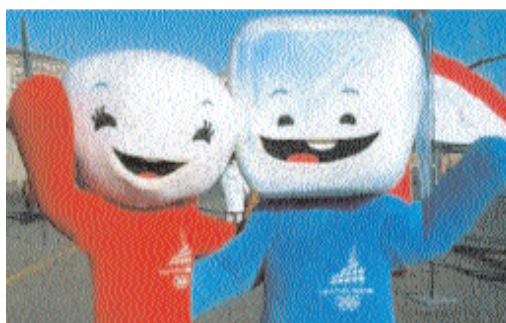
La Fiamma si leverà verso il cielo comunicando a tutto il mondo che gli ideali olimpici di lealtà, pace e fratellanza bruciano ancora. Una fiamma che arriverà a Torino su una torcia trasportata da 10.000 tedoristi in un viaggio lungo 64 giorni e 11.000 chilometri, la distanza che separa Torino da Atene, sede dei Giochi Olimpici del 2004.

Un viaggio che tuttavia parte da molto più lontano: dalla Grecia classica, dalle Olimpiadi del 776 a.C. che per prime affermarono "l'ekecheiria", la Tregua Olimpica, per celebrare – al riparo dalle guerre e in un clima di unione fra i popoli – l'impresa sportiva, il gesto atletico, lo spirito agonistico, il valore della partecipazione, il senso della vittoria.

Alla luce di questi valori, gli ideali Olimpici hanno preso forma e sostanza, hanno attraversato i secoli, alimentando i sogni e le speranze degli atleti che, a partire da Atene 1896, hanno partecipato alle edizioni dell'era moderna. Ora la staffetta passa al nostro Paese. Torino, il Piemonte e l'Italia si trasformeranno in un immenso palcoscenico dove sfileranno davanti agli occhi di tutto il mondo: la nostra storia, le nostre tradizioni, il nostro territorio, e la nostra risorsa più importante: le persone. Fra i protagonisti ci saremo anche noi volontari cui spetterà il compito di fare da padroni di casa pronti ad accogliere sportivi e spettatori facendoli sentire come a casa loro.

All'atto di chiusura delle iscrizioni, il 31 luglio u.s., il numero delle adesioni superava le 40.000 unità.

Una risposta entusiasta, un coro di "voglio esserci anch'io" arrivato a Torino non solo dalla città, ma da tutta Italia e anche dall'estero.



Uomini (56%) e donne (44%) di tutte le fasce di età hanno risposto con entusiasmo e desiderio di partecipare ad un evento unico ed indimenticabile entrando a far parte della squadra "NOI 2006".

Sarà compito dei volontari assistere gli spettatori, gli atleti e gli accompagnatori ufficiali, i rappresentanti dei Comitati Olimpici di tutte le nazioni partecipanti, del Comitato Internazionale Olimpico e gli sponsor.

Saranno impegnati a preparare i tracciati di gara, guidare le auto ufficiali, controllare gli accessi degli ospiti accreditati ed effettuare controlli di sicurezza. Saranno presenti sui campi di gara, nei villaggi olimpici, nello stadio delle cerimonie, nelle zone per i media, negli uffici e ovunque vi saranno attività collegate ai giochi.

Presso il Comitato organizzatore (TOROC) il ritmo di lavoro diventa ogni giorno più serrato mentre noi volontari, selezionati in funzione delle oltre 350 attività da svolgere, siamo sottoposti a corsi specifici di formazione per giungere adeguatamente preparati al grande evento.

Il desiderio di impegnarsi con entusiasmo per il rispetto e la valorizzazione delle diverse identità, per la condivisione e diffusione dei valori olimpici nonché l'amore per la propria città sono tra i tanti motivi che ci hanno spinti ad offrire la nostra disponibilità per vivere le Olimpiadi da protagonisti.

Vittorio Ferrando

Gentilissimi Soci,

In questi giorni state ricevendo ai vostri indirizzi l'invito per il Concerto di Natale del Gruppo Lavoratori Anziani del Comune di Torino. È una novità che, mi auguro, appreziate. È un segno tangibile che, non solo l'Assessore al Personale, ma tutta l'Amministrazione vuole valorizzare l'azione del Gruppo che da oltre 50 anni associa coloro che hanno reso e rendono un prezioso servizio alla Città. Vi attendiamo numerosi il 22 dicembre al Teatro Alfieri.

La mia segreteria in Via Garibaldi 23 (2° piano – tel. 011.4423637) è a disposizione per qualsiasi vostra necessità. Intanto mi è gradito porgere a voi e ai vostri cari i miei più cordiali auguri di Buon Natale e sereno Anno Nuovo.

Gavino Olmeo

Assessore alle Risorse Umane

Solidarietà: un valore civile

Mi pare importante recuperare il *sensu civile della solidarietà*, troppo spesso pensata esclusivamente come un dovere di soccorrere chi ha meno oppure, secondo accezioni correnti, come il surrogato laico della carità, intesa restrittivamente nella sua accezione tradizionale di elemosina e non come atteggiamento del cuore. Intendiamo la *solidarietà* come quel *vincolo che unisce tutti i cittadini tra loro*, che li sorregge nell'impegno civile, che li toglie dal desiderio di essere anonimi in mezzo alla folla. Dico "desiderio", perché è certo che la tentazione dell'anonimato, e quindi della fuga dalle responsabilità, è una tentazione oggi ben presente nella vita dell'uomo, con un suo "tranquillizzante" alone. Se nessuno mi conosce, nessuno potrà chiedermi nulla. Meglio, allora, celarsi nella mediocrità, quella mediocrità che sappiamo tanto bene aborrire a parole, ma che cerchiamo spesso nei fatti. La solidarietà è un *orientamento del cuore*; un "habitus" mentale, una virtù che ispira e norma i comportamenti del cittadino. Potremmo dire che *non può essere un cittadino, né tanto meno una Città, se viene rifiutata la solidarietà*, se essa è sbrigativamente liquidata come un insieme di buoni pensieri, tipico di chi si lascia impietosire.

Non è, la solidarietà, qualcosa che ha a che vedere con una pietà di basso profilo. È qualcosa di ben più ampio. È, appunto, *ciò che rende "solida" la Città*, ciò che unisce i cittadini, ciò che non è scritto, né può essere comandato ed è tuttavia necessario, così necessario che senza di essa vengono minate le fondamenta stesse della società. La solidarietà è, dunque, *virtù di tutti*, "habitus" mentale e spirituale di tutti, dal più piccolo al più anziano, di chi abita la città da sempre, di chi vi è appena giunto, di chi crede e di chi non crede. Persino il cosiddetto senso civico è un'altra faccia dell'accettazione del vincolo solidale che unisce i cittadini.

Sarebbe utile, in proposito, tornare ad una riflessione sulle *virtù civili* necessario per l'oggi e ad una conseguente pedagogia: giustizia, solidarietà, amore per la verità, onestà, fedeltà, saggezza, vigilanza sulla parola. E su ciò che, essendone l'esatto contrario, non serve e va bandito: il protagonismo, il parlare a vanvera, l'infedeltà, la disonestà, la parzialità, la menzogna, la schizofrenia costante tra parole e comportamenti... Senza vani moralismi, ma nella consapevolezza che si deve ripartire da qui nell'educazione dei cittadini e, in parti-

colare, nei comportamenti della classe politica. Bisogna *coltivare la solidarietà nella cultura di un popolo*. Bisogna farla crescere dentro di noi, senza soffocarla. Non bisogna consentire che vinca la cultura individualistica, che produce egoismo e schiaccia la persona nella sua essenza più profonda e ne impedisce lo sviluppo integrale. *La solidarietà appartiene*, ad onta di tutto, nonostante guerre, massacri, eccidi, *alla storia dell'uomo, alla sua cultura*. Ne è, anzi, *l'aspetto migliore*. L'aspetto che ha consentito il progresso dell'umanità. Che ha impedito all'uomo di autoterminarsi, sterminando gli altri. Che ha reso possibile la messa in comune di ricerche e di studi, di tecnologie e di medicine. Che ha sospinto le coscienze e le azioni di tanti "santi" laici e cristiani, credenti delle più diverse religioni e atei. Che ha animato l'insegnamento di grandi anime perché il bene si diffondesse ovunque. Pensiamo al cammino della solidarietà come alla messa *in comune del bene e dei beni*, materiali e immateriali, fisici e spirituali.

Nei secoli della diffusione del Vangelo e della cristianità, la solidarietà ha avuto una sua rilettura e un suo completamento. È stata arricchita dal *senso della carità e della speranza cristiane*. Provocata dalla logica della gratuità, propria della visione cristiana, e con questa continuamente confrontata, la solidarietà è stata riscattata dall'essere, in

qualche modo, semplice oggetto di scambio. Anche nella prospettiva unicamente civile, oggi la solidarietà, grazie all'apporto del cristianesimo, è resa diversa e appare più matura e completa. Gli uomini, dunque, possono e devono fare ancora molto per la solidarietà. È di tutta evidenza comunque che *l'eliminazione della solidarietà* dalle fondamenta della moderna civiltà, *trascinerrebbe con sé conseguenze inenarrabili o disastrose*. Non possiamo perciò permetterci di smarrirne il senso e la pratica. Infine, dire che la solidarietà è un valore civile non significa circoscriverla alla sfera delle istituzioni in senso stretto. Essa rappresenta una *questione sociale di tale ampiezza e importanza, che le istituzioni non possono che assumerla e rifletterla*. Non è un caso che la nostra Costituzione sia fundamentalmente solidaristica, indipendentemente dai termini e dalle espressioni che nel tempo sono stati usati. I Padri costituenti non avrebbero mai potuto pensare a qualcosa di diverso. La solidarietà è così anche un *modo per rispettare la nostra Costituzione*, il suo spirito profondo, la sua forza, la sua ispirazione, quasi il suo "desiderio" di essere per tutti *un patto amato e condiviso*. Nessuna nazione e nessun popolo potrebbero dirsi "nazione" e "popolo" senza un legame, senza un "patto", senza cardini su cui poggiarsi, senza la condivisione di valo-

ri e principi comuni, senza il riconoscimento del vincolo che unisce la società degli uomini, senza l'accettazione di leggi che tutelino la società nel suo insieme: non uccidere, non rubare, aiuta il tuo simile, non tradire l'amico, rispetta chi ti ha dato la vita, proteggi i piccoli e gli indifesi, vivi in pace con tutti. Non sono queste le norme elementari e basilari che dicono, nel concreto, che esiste un reciproco vincolo di solidarietà? Esse sono ancora scritte nel cuore dell'uomo? La nostra cultura le conserva o le ha cancellate? La nostra società le custodisce o ha graffiato accuratamente la pie-

tra sulla quale erano incise e ha eroso finemente la pergamena sulla quale un amanuense sapiente le aveva vergate?

Perciò, quanto più sarà profondo e forte il vincolo di solidarietà che unisce gli uomini e le donne, tanto più la società che ne verrà, sarà salda e forte, lontana dall'anonimato e dall'individualismo. La solidarietà è, dunque, come uno *dei pilastri*, delle colonne portanti *del nostro essere popolo e comunità*.

Card. Arciv. Dionigi Tettamanzi

(dal "Discorso alla città" in occasione della festa di S. Ambrogio 2004)



Piazza Castello agli inizi del 900

Un papa piemontese e riformatore: S. Pio V

La controversia sulle indulgenze del 1517 sembrava inizialmente solo una marginale disputa monastica e nulla faceva trasparire alle Autorità religiose del tempo che dovesse, da questo poco significativo episodio, nascere una rivoluzione religiosa che avrebbe avuto conseguenze socio-politiche devastanti per la Cristianità e per l'Europa stessa: la Riforma.

La Chiesa cattolica si trovò improvvisamente investita da una bufera che si protrasse per molti decenni con conseguenze inimmaginabili per le coscienze individuali e per le comunità politiche europee.

Sorsero radicali mutamenti di spirito e di azione, sia nelle gerarchie religiose che presso il popolo dei fedeli, con nuovi indirizzi teologici a cui parteciparono tutte le componenti religiose preesistenti, creando nuove entità innovative: il rinnovo di ordini religiosi già presenti e la creazione di nuovi come quello notissimo dei "Gesuiti".

In questo grande rivolgimento storico – religioso, un piccolo ed oscuro Borgo piemontese, sito nell'agro alessandrino – Bosco Marengo –, stava per assurgere a grande fama per avere inviato al mondo

della "Controriforma" un personaggio che avrebbe lasciato un'impronta indelebile per il carattere deciso e ferreo della sua opera: il padre domenicano Michele da Bosco della famiglia Ghislieri, diventato poi Papa con il nome di Pio V.

L'agire di questo Pontefice fu veramente fondamentale nel grave momento che attraversava la Chiesa di Roma, che da lui, ebbe una spinta decisiva nel riproporre il rinnovo dei fondamenti del culto controriformistico. L'entusiasmo che lo animava sino ad una intransigenza febbrile verso ogni devianza, fece sì che venisse rimossa qualsiasi incertezza senza indugio o ritardo.

La crescente emarginazione dell'Italia nei secoli XVI e XVII per la preponderanza politica spagnola, che aveva profondamente inciso su tutte le entità territoriali italiane, offuscandole in un sopore socio politico, solo nel papato romano trovò un centro di potere che continuava ad essere un valido punto di riferimento per l'intera civiltà occidentale.

Michele da Bosco nacque nel 1504 ed entrò nell'Ordine Domenicano nel 1518;



si distinse subito per la sua solerzia e fermezza nei compiti affidatigli come Commissario inquisitore in diverse comunità italiane; suo grande coetaneo ed insigne estimatore per il rinnovamento dei costumi e delle pratiche pie fu San Carlo Borromeo che offrì il suo infaticabile sostegno presso il popolo dei fedeli e le relative strutture ecclesiastiche.

Per la fama che progressivamente acquisiva, Michele da Bosco fu poi chiamato, dal Papa Paolo IV alla Curia romana ove rivestì diverse cariche, tra l'altro anche quella di Vescovo di Mondovì.

Nel 1566, con una fama già consolidata, nel grande ambito della Riforma Tridentina, non senza sorpresa, fu eletto pontefice con il nome di Pio V.

Come già più sopra detto, noto per la sua figura di integerrimo e zelantissimo servitore della Chiesa fu certamente il migliore Papa della metà del 1500 e cercò di introdurre nei costumi sociali e religiosi, lo spirito della Controriforma, mostrandosi accanito persecutore di ogni allontanamento dall'ortodossia cattolica.

Mostrò spesso anche un volto aspro e deciso della Chiesa, diffondendo anche il credo cattolico nelle lontane Americhe e Asia; pretese sempre dalle organizzazioni ecclesiastiche il massimo rispetto delle prescrizioni tridentine come la residenza vescovile e dei parroci nei relativi ambiti territoriali, promosse la diffusione popolare delle norme catechi-

stiche mediante la pubblicazione di un testo chiave da seguire come traccia: "Il Breviarium Romanum" e "Il Missale Romanum" che diventarono i testi fondamentali di devozione.

Ove però eccelse la sua opera nei secoli, fu la politica estera di cui divenne un protagonista in Europa cercando in tutti i modi di coinvolgere i Principi europei, sia in una decisa opera di contenimento della Riforma luterana (a questo proposito è famosa ed indicativa la scomunica della Regina Elisabetta I di Inghilterra nel 1570, che esonerava i cattolici inglesi dall'obbedienza alla Sovrana), sia creando una Lega Cattolica fra i maggiori Stati europei, per contenere l'espansionismo islamico dei Turchi propugnando una Crociata anti musulmana.

I suoi sforzi furono coronati da successo e si concretizzarono in un'alleanza generale di Stati europei con la celebre "Battaglia di Lepanto" del 7 ottobre 1571; giorno che sarà perennemente ricordato come la festività della "Madonna del Rosario", ancora oggi di grande risonanza e suggestività, legata all'Ordine domenicano a cui appartenne il papa Pio V.

Però i contrasti politici sorti, le gelosie, le rivalità tra i vari Stati partecipanti alla Lega, non permisero di raggiungere compiutamente gli scopi della coalizione e cioè la completa disfatta del pericolo turco, anche se bloccò per sempre ogni

tentativo espansionistico della “sublime porta” verso occidente. Profondamente amareggiato da tale stato di cose, Pio V morì l’anno seguente, nel 1572, senza avere visto i frutti della sua opera; la fama raggiunta in vita portò rapidamente al processo di santificazione che si concluse nel 1712 con il Papa Clemente XI.

Notevolissima e diffusissima divenne subito la notorietà di questo Papa, specie nell’immaginario popolare cattolico italiano e per la grande impresa di Lepanto.

Il volto austero e scavato del Papa appare ancora oggi effigiato in una

miriade di rappresentazioni sacre di pittori più o meno noti, sparse nelle chiese parrocchiali più sperdute del Piemonte e d’Italia, unitamente alle fasi più salienti della Battaglia di Lepanto; tutto ciò a riprova della diffusa popolarità raggiunta da codesto Papa.

Alfonso Adda



Proverbi piemontesi

Le busie a su'n cum j sop,
c'a s'cunosu da luntan.

*Le bugie, come gli zoppi,
si distinguono da lontano.*

Chi c'a l'è 'n difet, a l'è n suspet.
Chi ha difetti ha sospetti.

Avei la mel n'si laver
e l'cutel an sacocia.

*Avere il miele sulle labbra
e il coltello in tasca.*

Chi aceta d'regai a vend sua libertà.
Chi accetta regali vende la sua libertà.

Auguri!

Il Consiglio Direttivo porge le più vive felicitazioni a *Capra Eugenia e Buccella Pietro* che il 20 maggio 2005 hanno festeggiato 55 anni di matrimonio.

Il Concerto di Natale

Com'è noto la Città di Torino, dal 10 al 26 febbraio 2006, ospiterà i XX Giochi Olimpici invernali.

Solo poche città al mondo hanno la possibilità di ricevere questo onore nel corso della loro storia e la nostra si prepara con grande impegno alla buona riuscita di questo evento mondiale.

Il comitato Olimpico Internazionale, da sempre, affida l'organizzazione dei giochi (dopo un'accurata selezione) non ad uno stato o ad una regione, ma ad una città. Se Torino ha ottenuto questa storica opportunità, evidentemente è anche perché ha potuto vantare un'amministrazione comunale composta di dipendenti di alto profilo.

Il Gruppo Lavoratori Anziani, con il sostegno dell'Assessorato alle Risorse Umane della Città, ha ritenuto pertanto opportuno organizzare un evento semplice, ma significativo, in onore di coloro che hanno prestato servizio nell'amministrazione, contribuendo in modo determinante a rendere Torino degna di ospitare le Olimpiadi.

L'iniziativa consisterà in un concerto di Natale del Coro GOIN' GOSPEL che avrà luogo Giovedì 22 dicembre p.v.

presso il teatro Alfieri di Piazza Solferino dalle ore 20,30.

Ospite d'onore sarà il Sindaco Sergio Chiamparino.

Sono stati invitati a partecipare gli ex Sindaci della Città ed alcuni campioni torinesi vincitori di medaglia d'oro delle varie edizioni dei giochi olimpici.

Nel corso della serata inoltre si procederà alla presentazione ufficiale del Tedorfo chiamato a rappresentare gli ex dipendenti comunali nel percorso cittadino della Fiamma Olimpica.

Alla serata sono stati invitati tutti i soci che, fino ad esaurimento dei posti, potranno ritirare i biglietti d'ingresso numerati e gratuiti presso la sede del Gruppo in Via Garibaldi 25.



Cardiopatía ischemica

Per cardiopatía ischemica (C.I.), si intendono le conseguenze dell'arteriosclerosi delle coronarie (i vasi che irrorano il cuore): il restringimento e l'indurimento di questi vasi provoca una diminuzione del flusso di sangue al muscolo cardiaco (ischemia), che può a sua volta causare dolore, la cosiddetta "angina pectoris, l'infarto o addirittura la morte improvvisa. Bisogna anche ricordare che in alcuni casi l'ischemia non provoca disturbi soggettivi (Ischemia silente).

Che cosa si può fare per prevenire la cardiopatía ischemica?

Per capire come si può prevenire questa malattia, vediamo innanzitutto quali sono i fattori di rischio in grado di provocare l'esordio e l'evoluzione dell'arteriosclerosi.

La cardiopatía ischemica è una malattia che ha una certa familiarità, per cui vanno considerati particolarmente a rischio le persone con familiari che "soffrono o hanno sofferto di cuore".

A parte la familiarità, il sexo (i maschi sono più a rischio) e l'età (l'incidenza della malattia cresce con gli anni), tre condizioni su cui non si può intervenire, esistono altre condizioni predisponenti

all'insorgenza della malattia su cui è invece possibile agire.

LIVELLO DI COLESTEROLO NEL SANGUE: esiste un rapporto diretto tra tassi di colesterolo e rischio di cardiopatía ischemica, tanto più se sono presenti uno o più degli altri fattori

FUMO: è tra i principali fattori di rischio

IPERTENSIONE

OBESITÀ: aumenta il rischio perché si associa a ipertensione, incremento del colesterolo totale e LDL e diminuzione del buono (HDL) e ad alterazione dell'aggregazione piastrinica con maggiore tendenza alla trombosi.

SEDENTARIETÀ: facilita l'obesità, l'aggregazione delle piastrine, l'aumento del colesterolo LDL. Un'attività fisica regolare tiene allenato il cuore.

DIABETE: agisce con meccanismi multipli; nel maschio raddoppia l'incidenza di malattie di cuore, nella donna la triplica o quadruplica.

Quando inizia la prevenzione?

Dal momento che le lesioni iniziali dell'arteriosclerosi iniziano già in giovane età, per poi svilupparsi lentamente senza provocare nelle prime fasi disturbi, la pre-

venzione deve incominciare sin dall'età scolare e proseguire per tutta la vita.

In che cosa consiste la prevenzione?

Ovviamente nel ridurre il più possibile i fattori di rischio che abbiamo elencato; in particolare nella cura attenta del diabete e dell'ipertensione arteriosa, e nel seguire una dieta sana. In effetti in Italia dovremmo essere facilitati in questo, dal momento che la nostra dieta mediterranea è ottima. È bene infatti consumare pasta, carni soprattutto bianche, molta frutta e verdura ed utilizzare come condimento l'olio di oliva anziché il burro.

Come l'alimentazione può aiutare nella prevenzione dell'arteriosclerosi?

È ormai certo che l'invecchiamento delle cellule sarebbe causato dai cosiddetti radicali liberi dell'ossigeno e dalle reazioni a catena da essi scatenati.

I radicali liberi sono molecole estremamente reattive, in particolare verso gli aminoacidi e gli acidi grassi polinsaturi; questa reazione è in grado di provocare danni alla cellula, sino alla sua morte,

tramite la lesione della sua membrana e delle strutture intracellulari.

Nel soggetto normale esistono meccanismi in grado di proteggere dall'azione dannosa dei radicali liberi dell'ossigeno, in particolare la vitamina E e la vitamina C costituiscono un valido aiuto nel neutralizzare questi prodotti dannosi.

È evidente dunque che per combattere i danni da radicali liberi dell'ossigeno, è opportuno ridurre l'introduzione degli acidi grassi saturi (burro) e aumentare quella di acidi grassi insaturi (olio), che non subiscono l'azione dei radicali liberi e si oppongono allo stress ossidativo dei tessuti.

Ricordiamo ancora che tutti gli oli vegetali (oliva, semi, ecc.) hanno un effetto favorevole sull'abbassamento del colesterolo LDL, ma solo l'olio di oliva sembra favorire anche un aumento del colesterolo buono, quello HDL, proteggendo quindi le cellule dall'invecchiamento, ostacolando e/o riducendo la formazione di radicali liberi e quindi proteggendo dall'arteriosclerosi.

Da **Monitore Medico**
Poliambulatorio LARC

Il Sudoku

Il "Sudoku", contrazione di una serie di parole giapponesi che significano "numeri unici", è l'ultimo arrivato tra i tanti giochi che ci sono pervenuti dal lontano Oriente e sicuramente rappresenta un caso a sé per la rapida ed ampia diffusione che ha avuto.

Infatti, già dopo pochi mesi dalla sua comparsa in Europa, era diventato un fenomeno di massa. Ora sono fiorite tante riviste che propongono questo gioco e molti grandi quotidiani, come La Stampa, La Repubblica e tanti altri pubblicano regolarmente questi giochi, mentre, ad esempio, in Inghilterra è ormai una vera mania nazionale e "L'Independent" pubblica regolarmente un concorso tra gli appassionati per nominare il "Sudoku Master" del mese.

Esistono già anche numerosi libri sull'argomento e se provate a cercare la parola "Sudoku" in Internet troverete la bellezza di oltre 15 milioni di pagine, (delle quali quasi un milione su siti italiani) che trattano questo argomento.

In realtà qualcuno fa risalire le origini di questo gioco ad una personalizzazione del "Quadrato Latino", inventato dal matematico svizzero Leonhard Euler nel diciottesimo secolo e riproposto nella versione attuale su una rivista americana

di enigmistica negli anni ottanta; ma qui non ebbe grande successo. Visto dagli editori giapponesi Nikoli, venne importato in questo paese e di qui, dove ebbe invece un successo strepitoso, esportato in tutto il mondo.

Per chi non lo conoscesse ancora, il gioco consiste in uno schema che ricorda le parole crociate ed è costituito da 81 caselle disposte su 9 righe per 9 colonne, ed è ulteriormente suddiviso in 9 "blocchi".

Il principio su cui si basa è semplicissimo: ogni riga, ogni colonna e ogni blocco deve contenere tutti i numeri da 1 a 9 e pertanto non sono ammesse ripetizioni dello stesso numero. Semplice, no?

Occorre precisare che questo gioco non è assolutamente un gioco matematico. Vengono usati numeri per semplicità, ma potrebbe essere usato qualsiasi altro simbolo.

Il gioco viene proposto con parte delle caselle già riempite e sta al giocatore completare le caselle rimanenti. È evidente quindi come la difficoltà del gioco sarà tanto più grande quanto minore sarà il numero di caselle già riempite, ma anche la scelta delle caselle già riempite è determinante ai fini della difficoltà.

Il gioco, nella versione classica, che qualcuno chiama anche "Super Sudoku",

Un evviva a Liliana e Giovanni

La Città di Torino nell'ambito della manifestazione "Ottobre Anziani" ha assegnato per il quarto anno consecutivo un pubblico riconoscimento intitolato "In silenzio per gli altri", ad alcuni anziani benemeriti particolarmente distintisi nei campi assistenziale e culturale.

La cerimonia di attribuzione del riconoscimento, cui è stato dato debito rilievo dagli organi di informazione cittadini si è svolta nella Sala Rossa del Consiglio Comunale giovedì 20 ottobre.

A consegnare la medaglia e la pergamena erano presenti il Presidente del Consiglio dei Seniores Bersani, il Vice presidente del Consiglio Comunale Coppola, gli Assessori Borgione e Montabone e l'ex campione olimpionico di sci Gros.

Tra i premiati, segnalati dal presidente del Gruppo per il loro costante impegno sociale verso tutti, i vicini ma anche i più lontani, Liliana Valentini e Giovanni Ajmar che, emozionati ed anche un po' commossi si sono volentieri sottoposti ai flash ed i microfoni dei tanti operatori presenti.

Un evviva ai nostri due amici.

* * *



Viaggi e Gite

Programma per l'anno 2006

Tour

6 - 7 - 8 aprile

Cortona – Sansepolcro – Arezzo

Costi (comprensivi di ingressi e guide): soci € 260

Famigliari ed amici € 310

Supplemento camera singola € 48

Prenotazioni in segreteria, ove è a disposizione il programma dettagliato, entro il 9 febbraio 2006 con versamento dell'acconto di € 100

Non si accettano prenotazioni telefoniche.

Metà maggio

Viaggio a Linz – Praga – Monaco di Baviera – Lindau:

sei giorni con viaggio in autopullman G.T.

Sistemazione in hotel di cat. ***Sup./****

Il programma definitivo con relativi costi sarà a disposizione in segreteria entro metà febbraio.

23 - 24 giugno

Gryère (Svizzera): visita al castello e al caseificio con dimostrazione e degustazione.

Il programma definitivo con relativi costi sarà a disposizione in segreteria entro metà febbraio.

Seconda quindicina di settembre

La costiera amalfitana: sei giorni con viaggio in aereo. Sistemazione in Hotel di cat. ***Sup.

Gite di un giorno

Sabato 1° aprile

Fontaneto Po (Vc): visita all'Antico Mulino - Riseria "San Giovanni"

Prima quindicina di giugno

Assemblea in località da definire.

Prima quindicina di ottobre

Polentata ad Alpette

Seconda decade di novembre

Pollenzo - Cherasco - Mondovì



*Il Castello del Roccolo a Busca;
meta della gita del 2 luglio 2005.*

Viaggi - Creazione banca dati

L'esperienza degli ultimi anni ha evidenziato a chiare lettere che solo raramente si riesce a condurre a buon fine i programmi di viaggi di media o lunga durata se non si ricorre al collegamento con altri Gruppi che consente, unendo le forze, di operare congiuntamente ed in forma di reciprocità spesso con tempi ristretti per raccogliere eventuali adesioni.

Se a ciò si aggiungono le proposte estemporanee delle Agenzie di Viaggio presso le quali normalmente ci appoggiamo, ne consegue l'impossibilità di informare tempestivamente, di volta in volta, tutti i soci sulle opportunità che si presentano.

È stato deciso pertanto di creare, con l'inizio del nuovo anno, una "Banca dati" per i soci "amici dei viaggi", che potranno essere contattati, in caso di proposte di altri Gruppi o delle varie Agenzie, che ricadano al di fuori della programmazione elaborata dalla Commissione Tempo Libero del nostro Gruppo, la quale continuerà a fornire puntuali e precise informazioni a tutti i Soci tramite le pagine del notiziario.

Si richiede pertanto la collaborazione degli interessati che sono cortesemente invitati ad utilizzare la scheda allegata, con preghiera di restituirla, debitamente compilata, anche per posta, entro il 31 gennaio 2006.

Soluzione dei giochi di pag. 13

9	4	7	1	6	2	3	5	8
6	1	3	8	5	7	9	2	4
8	5	2	4	9	3	1	7	6
1	2	9	3	8	4	5	6	7
5	7	8	9	2	6	4	3	1
3	6	4	7	1	5	2	8	9
2	9	1	6	3	8	7	4	5
7	8	5	2	4	1	6	9	3
4	3	6	5	7	9	8	1	2

9	4	7	1	6	2	3	5	8
6	1	3	8	5	7	9	2	4
8	5	2	4	9	3	1	7	6
1	2	9	3	8	4	5	6	7
5	7	8	9	2	6	4	3	1
3	6	4	7	1	5	2	8	9
2	9	1	6	3	8	7	4	5
7	8	5	2	4	1	6	9	3
4	3	6	5	7	9	8	1	2

Tesseramento 2006

Si rammenta che è in corso il tesseramento per l'anno 2006.

Con il rinnovo o la nuova iscrizione al Socio saranno offerti il consueto panettone ed un piccolo omaggio.

Le quote, rimaste invariate da alcuni anni, sono, come in passato, diversificate al fine di permettere a coloro che lo desiderano, di offrire al Gruppo un più solidale e consistente contributo per le sue attività sociali.

Socio ordinario
€ 10

Socio sostenitore
€ 15

Socio benemerito
€ 20

Il versamento può essere effettuato presso la sede del Gruppo (Via Garibaldi, 25 - 1° piano) nei giorni di martedì, mercoledì e giovedì dalle ore 9.30 alle ore 11.30,

dal 5 al 29 dicembre anche al lunedì e venerdì

oppure tramite il conto corrente postale n. 24352106 intestato al gruppo Lavoratori Anziani del Comune di Torino, specificando il motivo del versamento.

La quota di iscrizione o di rinnovo all'ANLA (Associazione Nazionale Lavoratori Anziani) comprensivo dell'abbonamento al mensile "Esperienza" è stata confermata in € 16 per i soci ed in € 7 per i familiari conviventi nonché, per il triennio 2006-2008 in € 42 per i soci

Nuova Convenzione

Per personale interessamento del Presidente dell'editrice La Stampa ing. Sergio Pininfarina è intercorso un accordo tra l'azienda ed il Consiglio dei Seniores in base al quale tutti i soci ultrasessantenni delle Associazioni aderenti al Consiglio dei Seniores potranno usufruire di uno sconto del 10% sulle tariffe abbonamenti (annuale postale e metropoli) al quotidiano La Stampa.

Per ottenere il beneficio di cui sopra occorre presentarsi agli sportelli di via Roma con la tessera associativa del gruppo per l'anno in corso ed un documento d'identità.

Gli stessi documenti possono altresì essere inviati in fotocopia tramite fax.

Per ogni abbonato è previsto inoltre, in regalo, un comodo borsone week end.

Il servizio abbonati è a disposizione dei clienti per qualsiasi chiarimento al numero 011/56381 o via mail: abb.@lastampa.it

Consulenza Assicurativa

L'esperienza personale maturata in oltre dieci anni di collaborazione con l'Agenzia Torino D'Azeglio della Società Reale Mutua Assicurazioni mi consente di offrire ai Soci, con il benestare del Consiglio Direttivo ed in via sperimentale, una consulenza, ovviamente gratuita, in campo assicurativo nei rami *Auto, Casa, Infortuni, Malattia e Vita* in stretto rapporto con l'Agenzia precitata che si è dichiarata disponibile a praticare, ove possibile, condizioni agevolate per gli iscritti alla nostra Associazione ed eventualmente a porre a disposizione una seconda persona, da affiancare al sottoscritto, qualora l'iniziativa dovesse riscuotere particolare interesse.

Coloro i quali intendano usufruire di questa nuova opportunità sono pregati, per ovvie ragioni organizzative, di prenotare gli appuntamenti telefonando allo 011 4431950/1.

Il servizio che, nella fase di avvio sarà limitato alla giornata di mercoledì, avrà inizio a partire dall'11 gennaio 2006.

Vittorio Ferrando

Oblazioni

Si ringraziano i soci che hanno voluto offrire al Gruppo la loro concreta solidarietà.

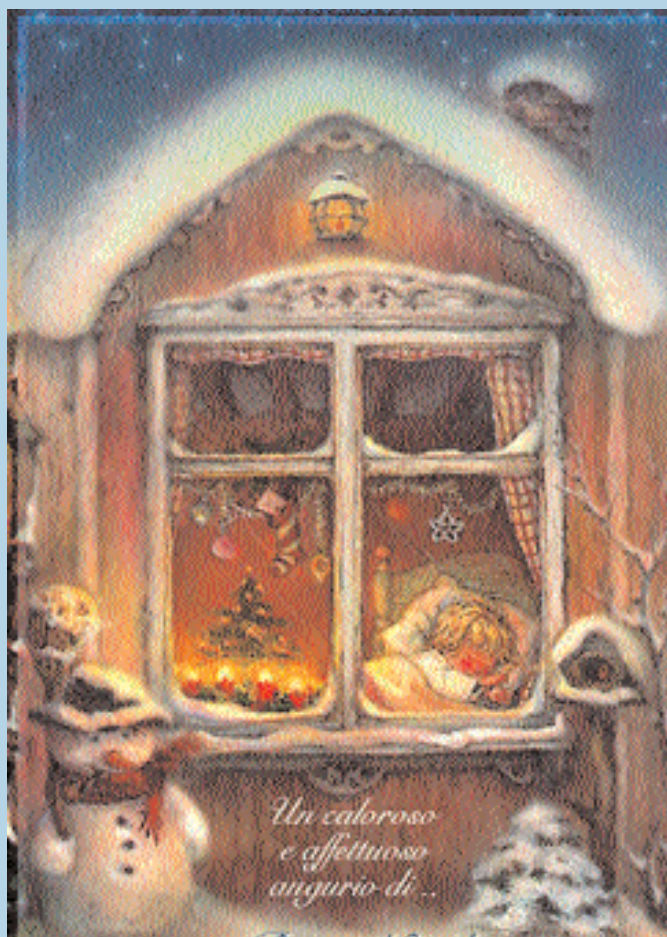
BAUMGARTNER Angela; BERGADANO Maria; BORDON Matilde; BORDON Pio; BOSA Ezio; BOSCO Orazio; BOTTAZZI Silene; BRUNI Ernesta; BURLANDO Giorgio; CAIANO Nicola; CERRO Pietro; CHIABOTTO Anna; CLERICO Innocenza; CORDERO Sabina; DADONE Domenico; DONATO Alessandro; FABBRI Lidia; FARINA Luciano; FASSERO Luigi; FEGIC Giovanni; FENOGLIO Carlo; FERRANDO Vittorio; FERRERI Aurelia; FERRERO Aldo; GERVASIO Carlo; GHIDONE Carlo; GIANOGLIO Ida; GILIBERTO Giancarlo; GIOVENCO Vincenza; GODONE Domenico; GORZEGNO Giuseppe; GRAMAGLIA Felice; GRAMEGNA TOTA Maria, GRANA Graziella; GRIGNOLIO Luciano; GROSSO Luciana; GUIZZO CAGNA Anna; LAUDANO Annunziata; MAGLIANO Maria; MANGIONE BURONZO Nunzia; MELON Ernesto; MERLO Angela; MESTURINI M. Angela; MOACHIO Maria; MOLINO Pietro; MOSCA Chiaffredo; MUSTO Lucia; NEGRI Daniela; NEGRINO Giuseppina; OBENI Vittorina; PALOTTI Maria Angela; PENNELLA Franco; PIOVANO Lelia; POLLONE Fiorenzo; PONTI Gianfranco; PONTILLO Gabriella; PRETE Luigi; RAVASENGA Umberto; RIGON Giovanni; ROLANDO Pieralberto; ROSSO Giuseppe; SCALONE Luciano; SERRA Angiola; SICCARDI Rosina; SILVANO Franco; SPINA Laura; TADDEI Lelio; TANI Milvia; TARAGLIO Cristina; TESTA Gennaro; TOPINO Rita; VALLE Giuseppe; VESSIO Maria Angiola; VETTOREL Franca; VIOTTO Anna Rosa; VIOTTO Augusta; VITALINI Metilde.

Una nota triste

Nei primi giorni del mese di luglio si è spento dopo lunga malattia il comm. Filippo Reita, Presidente onorario dell'UGRADAEL e del Gruppo Anziani del Comune di Asti.

Impossibilitato a presenziare alle esequie svoltesi sabato 9 luglio, ho espresso il cordoglio del Gruppo con un telegramma alla famiglia. Da queste pagine desidero ora, all'amico Giancarlo Solaro attuale Presidente del Gruppo Anziani di Asti ed ai suoi collaboratori, manifestare la nostra solidarietà per la perdita di una persona tanto stimata da tutti.

Vittorio Ferrando



Da parte del Consiglio Direttivo