

Anno V n. 3

Dicembre 2008

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 - 4431954-52-51
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 PRESIDENTE

per i Soci in Servizio: Fausto SORBA
per i Soci in Pensione: Antonio NACCA

SEGRETARIO: Giovanni AJMAR
SEGRETARIO AGG.: Pier Lorenzo RAVERA

TESORIERE ECONOMO: Liliana VALENTINI

CONSIGLIERI: Enzo BRAIDA
Livio CROSETTO
Aldo LANTERI
Marisa MODICA
Luisella NIGRA
Pier Vittorio PRATO
Pieralberto ROLANDO
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:
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 Graficat, Torino
dicembre 2008

Sommario

Editoriale	Pag.	1
I grandi piemontesi		3
Passeggiata d'autunno-inverno		6
La pubblica illuminazione		10
L'angolo dei lettori		12
La nostra salute		13
Crociere, Soggiorni, Viaggi e Gite		16
Convenzioni		19

In copertina: "Piazza di S. Giovanni".

Litografia di Demetrio Festa su disegno di Enrico Gonin - 1835 .
Dalla collezione Simeom dell'Archivio Storico della Città (D313).

Un primo risultato raggiunto

La notizia è giunta quando il precedente numero del notiziario era ormai in stampa e pertanto ho dovuto attendere sino ad ora per farvene partecipi.

Il 3 giugno è stata presentata al Senato la proposta di legge di iniziativa popolare sulle pensioni, promossa dalle Associazioni ANLA - ANSE - UGAF, munita di 74.646 sottoscrizioni autenticate e certificate, in numero quindi superiore a quanto richiesto dalla legge (50.000).

Con l'impegno diretto o indiretto di molti un primo risultato è stato raggiunto.

Siamo ora entrati nella fase politica in cui sarà indispensabile un'azione di sensibilizzazione e coinvolgimento per far sì che siano centrati gli obiettivi che si sono proposti e che, tratti dalla relazione accompagnatoria del progetto di legge sono sinteticamente indicati in appresso.

Istituzione di un paniere specifico dell'indice ISTAT, calcolato esclusivamente su prodotti d'interesse per la categoria dei pensionati.

L'adeguamento delle pensioni al 100% del costo della vita, come sopra determinato, per le pensioni inferiori a 3.052,98 euro lordi mensili.

L'adeguamento al 70% dell'indice ISTAT per le pensioni di qualsiasi importo superiore a 3.052,92 euro lordi mensili.

Una normativa più favorevole al coniuge superstite per le pensioni di reversibilità.

Una sanatoria delle pensioni d'annata che preveda aumenti percentuali delle pensioni liquidate anteriormente alla legge 335/1995 (così detta Riforma Dini) parametrati all'anno di decorrenza del trattamento e agli indici del costo della vita e alla dinamica salariale intervenuti nel periodo..

Secondo quanto previsto dal regolamento del Senato, la proposta di legge, dopo la verifica ed il computo delle firme degli elettori proponenti, è stata annunciata dal Presidente all'Assemblea e successivamente assegnata alla Commissione XI permanente (Lavoro e Previdenza sociale) e si prevede che un rappresentante del Comitato Promotore verrà ascoltato in Commissione al momento della discussione della proposta stessa.

Nello stesso tempo, il Comitato Promotore, anche in considerazione del positivo orientamento espresso dal Ministro del Welfare, in particolare sulla istituzione di un paniere

di beni e servizi "ad hoc", come previsto dalla nostra proposta per la categoria dei pensionati, ha deciso di indire, dopo l'attesa audizione presso la competente Commissione del Senato, una conferenza stampa con la presenza dei rappresentanti del Governo, di parlamentari dell'arco costituzionale e dei media.

Venendo ai fatti di casa nostra desidero segnalare che, a seguito delle dimissioni da vice presidente del consigliere Pieralberto Rolando, dopo qualche mese di "vacatio", il consigliere Antonio Nacca ha sciolto la riserva, a suo tempo avanzata per motivi familiari, accettando l'incarico.

Ad Antonio va tutta la mia gratitudine con la certezza che fianco a fianco potremo condividere nuove ed esaltanti esperienze.

Inoltre con il presente numero del Notiziario prende avvio uno spazio riservato ai lettori.

A tutti il caloroso invito a voler contribuire con segnalazioni, fatti, episodi e curiosità.

Con l'auspicio che Babbo Natale voglia ricordarsi anche dei pensionati giungano a tutti i soci e simpatizzanti, nonché ai loro familiari, i più fervidi auguri per le imminenti festività.

Vittorio Ferrando



Il gruppo dei partecipanti al viaggio in Croazia.

Carlo Tancredi e Giulia Colbert marchesi Falletti di Barolo

Carlo Tancredi Falletti di Barolo (Torino 26 ottobre 1782 - Chiari, Brescia 4 settembre 1838) esponente di una delle famiglie più distinte dell'aristocrazia piemontese originaria di Alba, unico figlio e ultimo discendente del marchese Ottavio Alessandro, segue il padre a Parigi, accolto alla Corte napoleonica da paggio e ciambellano fino alla nomina a Conte dell'Impero.

A Corte e frequentando i salotti dell'aristocrazia parigina conosce e con la mediazione dell'Imperatore sposa, il 18 agosto 1806, Giulia Vittornia Francesca Colbert di Maulevrier (Maulevrier 26 giugno 1786 - Torino 19 gennaio 1864), originaria della cattolicissima Vandea francese, il cui prozio Jean-Baptiste Colbert (1619-1683) fu Segretario di Stato del Re Sole Luigi XIV.

Dal 1814 i giovani sposi si trasferisco-

no definitivamente a Torino, nello splendido palazzo di famiglia in via delle Orfane e la giovane Marchesa viene bene accolta dalla famiglia del marito e dall'aristocrazia locale, affermandosi per la semplicità, l'operosa carità, la conversazione piacevole e brillante.

Il Marchese Tancredi, letterato-erudito come il padre, viene accolto nell'Accademia delle Scienze, è nominato decurione nel 1816; nel 1821 con altri ventidue notabili sostiene la necessità della concessione della Costituzione e per due volte nel 1826 e 1829 è nominato sindaco di Torino.

Promuove l'istituzione di scuole elementari e professionali in Torino, istituisce una scuola gratuita di disegno applicato alle arti e mestieri a Varallo e fonda una Cassa di risparmio per piccoli capitali. Autorizza la distribuzione di pane



e legna nella stagione invernale, promuove l'igiene pubblica, trasforma la città: giardini e fontane pubbliche, nuove vie e piazze, illuminazione notturna.

Acquista imperitura benemeranza con la realizzazione del nuovo cimitero cittadino, che custodisce i suoi resti mortali, contribuendovi di persona con la somma di lire 300.000.

Silvio Pellico accolto a palazzo Barolo come bibliotecario e segretario, ci rivela l'essenza di un "matrimonio d'amore", che alla mancanza di prole sopperisce adottando i poveri della città e riesce a dedicare ogni giorno uno spazio al dialogo intimo e confidenziale per il sostegno reciproco nelle realizzazioni caritative, con l'intento di armonizzare i comportamenti di coppia.

Giulia Colbert visita di persona le famiglie indigenti e l'atrio di palazzo Barolo ogni giorno è meta di bisognosi a cui vengono distribuite oltre duecento minestre.

La sera, l'importante salotto letterario di palazzo Barolo viene frequentato assiduamente dalle personalità più in vista d'Italia e di Francia.



In occasione del colera del 1835 Giulia fornirà un'assistenza personale talmente assidua che il marito ne temerà il contagio.

Nel 1821 viene istituita a Borgo Dora la prima scuola per fanciulle bisognose con succursali a Moncalieri, Altessano, Villarboit, Corio e Viù.

Nel 1829 palazzo Barolo ospita il primo asilo istituito in Italia per bambini e bambine.

È soprattutto nell'ambiente carcerario femminile che l'attività di Giulia Colbert – dopo la folgorante intuizione della domenica in Albis del 17 aprile 1814 – nel periodo che va da 1818 al 1838 si orienta ed esprime in modo organico e mirato.

Vinte le resistenze dei familiari si iscrive dapprima alla Confraternita della Misericordia e riesce in seguito, coinvolgendo i politici e lo stesso Re Carlo Alberto, ad introdursi nelle celle delle carcerate, per mitigarne l'aggressività e l'abbruttimento.

Molte sono le opere caritative realizzate anche dopo la prematura morte del consorte: il Rifugio (1823), il Rifugino, le Congregazioni Religiose delle Sorelle

Penitenti di S.M. Maddalena (1833) e delle Suore di S. Anna (1834), l'ospedale di S. Filomena (1845) con Don Bosco cappellano per due anni, le Famiglie operaie (1845-46), il Collegio Barolo (1848). In Vanchiglia viene edificata in stile neogotico la Chiesa Parrocchiale di S. Giulia e qui riposano i resti mortali della Marchesa.

L'Opera Pia Barolo, che ha sede nel palazzo omonimo, è stata designata dalla Marchesa Giulia di Barolo, nel suo testamento, amministratrice di tutti i suoi beni.

Riconoscendone la singolarità dell'impegno caritativo cristiano è stata promossa ed è in corso per entrambi i coniugi Barolo la causa di beatificazione.

Carlo Rocci

Auguri!

Il Consiglio Direttivo porge le più vive felicitazioni a:

Stecca Lina e Gibellino Tarcisio
che quest'anno hanno festeggiato 50 anni di matrimonio

De Lorzi Jole e Ronco Giovanni Battista
che il 5 ottobre 2008 hanno festeggiato 50 anni di matrimonio

Cena Maria Anna e Franco Giovanni
che il 6 ottobre 2008 hanno festeggiato 62 anni di matrimonio

Fogliati Bruna e Ardisone Costantino
che il 7 ottobre 2008 hanno festeggiato 63 anni di matrimonio

Passeggiata d'autunno-inverno

Da Pino a Superga
(Carta dei sentieri della collina n. 1)

Questa è la terza passeggiata collinare: se si sono affrontati i due tragitti precedentemente descritti quest'ultimo al loro confronto è una passeggiata in via Roma. Trattasi infatti di un percorso sostanzialmente pianeggiante, con poche e brevi salite su sentieri e carrarecce quasi totalmente con buone condizioni del fondo. L'itinerario si svolge all'interno del Parco Naturale di Superga (parco regionale) e offre affascinanti vedute sulla città e sulle Alpi, attraversando boschi naturaliformi, poco alterati dalla presenza umana, qua e là rivelata dalle presenze sporadiche di rifiuti e dall'insediamento della robinia e dell'ailanto; trattasi di boschi di quercia, castagno, ciliegio, carpino, olmo, pioppo, frassino. Lungo la strada Panoramica (o dei Colli) in passato vennero piantate numerose conifere, qui non proprio nel loro habitat, che oggi formano masse abbastanza consistenti.

Nell'insieme comunque l'ambiente è abbastanza in equilibrio ecologico: si cammina per ore su sentiero, sotto una copertura verde, con il cuore nel cielo che si apre chiaro sulle nostre teste, fuori dal rumore e dal traffico, tra il trillare degli uccelli, scoprendo nelle zone umide le piste degli animali che ancora popolano la collina. Per meglio ap-

prezzare la passeggiata si evitino i periodi piovosi e quelli del disgelo primaverile perché è facile imbattersi in tratti fangosi, là dove il percorso si svolge incassato tra sponde terrose e nei compluvi in corrispondenza di alcune sorgenti dei rivi collinari.

Dati tecnici

Lunghezza del percorso: circa 10 km.

Dislivello: modesto, dai 480 m di Pino ai 670 m di Superga.

Tempo di percorrenza: 3 ore circa.

Mezzi pubblici: Pino si raggiunge con l'autobus GTT n. 30; da Superga si rientra a Torino con la cremagliera, o con l'autobus 79, o a piedi (chi se la sente).

Parte del tragitto ricalca il tracciato della GTC (Grande Traversata della Collina) e del Sentiero degli Alberi.

► Descrizione del percorso

Scesi dall'autobus 30 alla fermata Strada Panoramica (o dei Colli) di Pino, ci si incammina su questa per circa 1 km, dapprima sotto un viale di quercia, costeggiando poi un gruppo di conifere e infine una conca con un boschetto di faggi (presenti alcuni esemplari a foglia scura); tra le fronde si intravedono la città, le Alpi (Ciamarella e Rocciamelone) e Superga.

In 10' si raggiunge via Rocca Bianca sulla sinistra della Panoramica; la si discende sino al fondo dove (a luglio 2008) era in costruzione una nuova villetta, per cui finita la strada asfaltata e iniziato il sentiero è facile riscontrare la presenza di macerie e calcinacci. Ma appena superato questo tratto un po' brutto si entra nel bosco, su sentiero agevole e pianeggiante, scoprendo nelle zone fangose l'attività trofica dei cinghiali, che rivoltano la terra in cerca di radici, frutti (ghiande), tuberi, animalletti terricoli, lasciando impresso nel fango il segno fesso delle loro zampe.

Si superano 2-3 rivoli d'acqua che scompaiono in ripide forre e dopo circa 30' (40' dalla partenza) si giunge ad un bivio: si prende il sentiero sulla destra che sbucca dopo pochi minuti sulla Panoramica in corrispondenza di un piazzale asfaltato destinato a parcheggio. Di qui si percorrono circa 300 m di strada a sinistra sino a una curva a 90° sulla destra della strada: subito prima della curva si apre a sinistra un sentiero della GTC che entra nel bosco (cartello di divieto di raccolta funghi su una quercia), lo si risale per circa 200 m cui segue una lieve discesa: si lascia così sulla destra un



modesto montorozzo (Bric Caros) coperto da un bosco di quercia in purezza. Il secondo montorozzo che segue (Bric Brunassa), coperto invece da castagni, aceri, noccioli, ciliegi, lo si risale sin quasi sulla sommità, da dove in inverno, cadute le foglie, dovrebbe aprirsi un'ampia veduta sulle montagne.

Il sentiero quindi divalla e si ritorna in 30' (1h 10' dalla partenza) sulla Panoramica, che si percorre puntando a

sinistra per circa 400 m. sino a una "corda mola" della strada, giungendo ad un'area attrezzata, in mezzo a pini e larici, con tavoli, sedute, fontanella, bacheca illustrativa, parcheggio.

Dal parcheggio si prende una strada forestale (cartello di divieto di transito ai veicoli a motore) pianeggiante, denominata Sentiero degli Alberi; poco più innanzi ci si tiene sul percorso più ampio di sinistra, in piano, seguendo delle tacche rosse e i segnavia, riportati sui tronchi, della GTC e del Parco di Superga - Sentiero degli Alberi (impronta della zampa del tasso). Attraversati alcuni tratti umidi del percorso, in corrispondenza di polle d'acqua che confluiranno nel rio Serralunga, che confluirà nel rio Cartman, che confluirà infine nel Po

a valle del ponte di corso Belgio, si procede in piano su fondo comodo e ombroso per circa 20' (1h 30' dalla partenza) fino ad un incrocio a T segnato da due paline di legno che riportano, in senso opposto, la dicitura Sentiero degli Alberi. Qui giunti ci si inerpicca sulla destra lungo la GTC, risalendo un sentiero con fondo sconnesso e ciottoloso per l'erosione dell'acqua piovana. Dopo un po' la pendenza si riduce e in piano, procedendo dritti sulla destra anche in corrispondenza di un successivo bivio e voltarsi per cogliere il bel colpo d'occhio su Superga e le Alpi (Gran Paradiso, Ciamarella, Musinè, Sacra di San Michele, Val di Susa), si sbucca sulla curva di Monte Aman sulla Panoramica in 15' (1h 45' dalla partenza).

Ci si incammina a sinistra sulla Panoramica per circa 600 m sino alla casa cantoniera, sede del parco di Superga; qui giunti si abbandona la strada asfaltata per un sentiero sulla sinistra, chiuso da una catena che aggira il Bric Sueri, la cui parte superiore è coperta da un lariceto. Da Monte Aman a qui si impiegano circa 15 minuti (2h 00' dalla partenza); arrivati ad un incrocio di sentieri si prosegue sulla sinistra in lieve discesa (segnavia GTC e parco di Superga) e si prosegue in piano per circa 20' (2h 20' dalla partenza), ignorando ad un certo punto il sentiero sulla destra che conduce alla Panoramica, fino ad incrociare sulla sinistra una pista forestale che sale dal fondo del vallone del rio Serralunga. In questa zona si apre di nuovo

un'ampia veduta sulla collina, sulle borgate Cartman e Mongreno, sull'Eremo, sulla città e sulle Alpi, dalle Marittime, al Monviso, al Rocciamelone; si intravede poco più avanti la borgata di Tetti Rocco e anche, purtroppo, un'oscena antenna televisiva posta sul piazzale di Superga.

In 15' (2h 35' dalla partenza) si giunge a Tetti Rocco, piacevole agglomerato di case dove accanto agli orti, a un vecchio pozzo sulla piazzetta, alle linde facciate delle case d'antan e al coccodè delle galline si accompagnano i segni della "civiltà": le auto, i cani da guardia feroci, le antenne televisive.

Ormai il più è fatto, Superga è sopra le nostre teste: dalla graziosa piazzetta di Tetti Rocco, secondo l'indicazione del segnavia del sentiero 26, si riprende a salire cercando tra le case l'imbocco, non troppo visibile, di una scala-sentiero parzialmente invasa dalla vegetazione e piuttosto malandata. Salire i 110 scalini discontinui per raggiungere la strada Sassi-Superga e salire a destra per circa 100 m fino al bivio per Baldissero, dove si trovano case, negozi, ristoranti (10' da Tetti Rocco, 2h 45' dalla partenza).

Attraversare la strada e dove c'è il toret, seguendo l'indicazione del segnavia del sentiero 50 e risalendo strada della Basilica, più in alto preclusa ai veicoli, si raggiunge in 15' (3h 00' dalla partenza) il piazzale e la basilica di Superga.

Paolo Odone



P.S. La cremagliera trasporta la bicicletta da Sassi a Superga al prezzo di 4,00 euro dal lunedì al venerdì e di 5,50 euro il sabato e festivi. Occorre anticipare con una telefonata al n. 011 8997505, biglietteria della cremagliera, la richiesta del trasporto bici perché così la GTT predispone il carrellino apposito.

Avere a disposizione senza fatica la bicicletta a Superga è un vero lusso che consente di rientrare a Torino quasi senza sforzo, librandosi tra i boschi collinari da Superga a Pino e di qui scendere attraverso Reaglio in città in corso Casale al parco

Michelotti oppure, se più intraprendenti e più allenati, da Pino attraverso l'Eremo raggiungere il colle della Maddalena e di lassù fiondarsi su Torino.

Questa considerazione offre lo spunto per avviare nei prossimi numeri alcune riflessioni sull'uso della bicicletta in città; sarà così possibile descrivere alcuni tra i percorsi ciclabili più belli paesaggisticamente, che già oggi permettono di scorrazzare, tra viali alberati, parchi, sponde fluviali, in quasi tutta la città per recarsi al lavoro, a scuola e ancor per noi, pimpanti pensionati, per il tempo libero e la distensione.

La pubblica illuminazione

Dopo vari secoli nei quali l'illuminazione delle vie cittadine era affidato unicamente ai lumini o lampade appese alle finestre dalla religiosità dei cittadini ed ai piloni votivi, si può cominciare a parlare di illuminazione pubblica nel 1675 quando compaiono nelle vie le lanterne ad olio schermate con tela cerata, su lunghe pertiche piantate ai crocicchi delle vie principali; bene o male assolvevano al loro compito. La spesa era a carico metà e metà tra il Comune e i proprietari.

Nel 1691 compaiono i bracci di ferro infissi ai muri e sporgenti alle cantonate per appendervi i fanali, calabili al suolo con funi o catenelle su carrucole.

Nel 1722 la manutenzione dei fanali fu accollata, con editto di Vittorio Amedeo II al Comune. I fanali erano oggetto della sassaiola della marmaglia, malgrado le gravi pene comminate ripetutamente. Le lampade ad olio furono anche sostituite con candele di sego, come risulta da un manifesto del Vicario di Torino del 1737. Nel 1782 le lanterne furono sostituite da un tipo più perfezionato, con specchiature in vetro, subito fatte oggetto di sassaiola ed immancabile emanazione di editti punitivi, con pene pesantissime, ma purtroppo poco efficaci. La manutenzione delle lanterne era assai onerosa e si tentò anche di affidarla agli apprendisti "zavattini", i calzolari locali, ma senza risultato.

Dopo l'occupazione napoleonica, durante la quale le cose non cambiarono, si

giunge al 1838, quando si inizia a Torino il servizio di illuminazione a gas, ma i fanali coi "riverberi" alimentati ad olio furono sostituiti assai lentamente con quelli a gas, e rimasero in funzione, in via di sostituzione, sino a metà dell'800 circa.

La sera del 1° ottobre 1840, nelle vie Doragrossa, di Po, via Nuova, Porta Nuova e via Santa Teresa e nelle Piazze Castello, Vittorio e San Carlo si inaugurava ufficialmente l'illuminazione a gas di Torino.

Si narra che la folla accorsa al nuovo spettacolo fosse così numerosa che rimasero vuoti il Teatro d'Angennes, dove la Signora Barracani, prima attrice della Compagnia Derossi recitava a proprio beneficio nel *Ludro* e nel *Pitocchetto*, e il Teatro Gerbino in cui si esibiva la Compagnia acrobatica Chiarini.

I lampionai

La figura del lampionaio, chiamato altrimenti accenditore, illuminatore, lampista, fanalista ecc. è coeva alla pubblica illuminazione; a lui era affidata dal Comune o dagli Assuntori del servizio pubblico relativo, la manutenzione e la pulizia dei lampioni, assai onerosa per la continua affumicatura interna del fanale e la riparazione dei danni dovuti alla inevitabile sassaiola della teppaglia; lampioni su pianta, palo o colonna, su mensole o in catenaria. Ma soprattutto gli competeva il servizio dell'accensione e spegnimento, nelle ore prescritte, del mezzo

illuminante, effettuato sistematicamente nella zona a ciascuno assegnata.

Queste operazioni andavano svolte in tempi ristretti ed erano pertanto normalmente affidate a persone giovani e robuste, svelte e soprattutto di provata moralità. La documentazione iconografica riguardante questi lavoratori, oscuri ma tanto benemeriti, non è avara di figurazioni di questo popolarissimo personaggio che compariva di frequente nelle vie cittadine: nelle ore diurne per curare manutenzione e pulizia dei fana-
li, ed in quelle serali e notturne, dal tramonto

alla successiva alba, per l'accensione e spegnimento. Il lampionaio ha sempre costituito una figura familiare per i buoni cittadini.

A lui furono dunque affidate, nel tempo, le fumose padelle di fuoco con resina e pece, poi le fuliginose lanterne ad olio o le candele "che ardevano tutta la notte, dalla sera alla mattina, splenda o no la luna", ed infine i lampioni a gas. La figura del lampionaio scompare all'avvento della luce elettrica, comandata a distanza.

Giulia Moriondo



I bogianen

A lingua mordace
che non intende
e pur declama,
vola il mio monito.

I bogianen non van traviati
per il loro immobilismo,
che l'origine del detto
suona ad atto d'eroismo.

Nei dintorni a dirupo
del Monte Assietta,
tanti soldati in prima linea
difender dovean l'Onore dell'Esercito

Il nemico in massa
avanzava a pieno regime
e per ordini ricevuti
s'immolavan e fermavan l'orda.

Star fermi
per compier dover
non è inettitudine
ma un valor di gloria.

Da quelle gesta
di uomini in lotta
il bogianen deriva,
che oggi suona a derisione.

I piemontesi alle armi
eran addetti
e quanti eroi
nelle loro fila.

E, poi, il cioccolato
parla piemontese,
i solidi carabinieri
a Torino presero piede.

Le antenne della radio
e quelle della televisione
impronta hanno
del popolo taurinense.

Il cinema nostrano
a Torino mosse i primi passi
e il Risorgimento Italiano
si tinse di Sabaudia.

La prima capitale
del Regno Italico
rispondea a Torino
e lo Stivale diventò italiano.

Nel campo economico
la Fiat è holding,
trasforma la Nazione
in uno Stato industriale.

Torino è città ideatrice,
lei semina a iosa
e le altre regioni
utilizzano le innovazioni.

C'era il Salone dell'Automobile,
ora abbinato a quello delle moto,
risultava sede della moda
e ora han preso altre vie.

Le Olimpiadi 2006
sono targate Torino
e gli organizzatori affermano
che non si può far meglio.

Se ciò vuoi dire
bogianen... invito
gli altri ad imitarla
e a non sparlare.

Donato De Michele

Infarto ed angina pectoris

La malattia coronarica è una delle affezioni più frequenti nel mondo industrializzato: circa 160.000 italiani all'anno vengono colpiti da infarto del miocardio. Il muscolo cardiaco è irrorato dalle arterie coronariche; un loro restringimento od ostruzione determina un minor apporto di sangue al miocardio determinando la cardiopatia ischemica. Le manifestazioni cliniche di questo fenomeno sono l'angina pectoris e l'infarto del miocardio.

Si definisce "angina pectoris" una transitoria riduzione di apporto di sangue al cuore, cioè un apporto di sangue al miocardio insufficiente alle richieste di quel preciso momento, che determina una riduzione della ossigenazione nel territorio del miocardio irrorato dalla coronaria ostruita, fenomeno noto come ischemia miocardica. L'angina può essere dovuta ad una *ostruzione fissa* delle coronarie, cioè ad una placca di aterosclerosi, o ad una *ostruzione dinamica*, cioè ad uno spasmo (contrazione) coronario (angina di Prinzmetal) che riduce il calibro del lume creando le condizioni suddescritte. L'angina pectoris si manifesta sotto sforzo, stress emotivo o con l'esposizione al freddo, condizioni in cui il muscolo cardiaco richiede un maggior apporto di sangue e

la sua manifestazione clinica è un dolore retrosternale che può avere le caratteristiche di peso, costrizione o bruciore, può essere irradiato alla mandibola, al giugolo, agli arti superiori, all'epigastrio in genere accompagnato da sudorazione fredda e non correlato agli atti respiratori. Tali dolori di norma durano pochi minuti, al massimo 10-15, e sono sensibili ai farmaci coronarodilatatori. La comparsa del dolore anginoso, in genere ben riconosciuto dal paziente, impone la sospensione immediata di qualsiasi attività fisica e regredisce entro poco tempo una volta cessata l'attività.

L'infarto del miocardio si manifesta invece quando la coronaria viene occlusa completamente per cui si crea un danno irreversibile della parte del miocardio irrorato dalla coronaria ostruita. La parte di muscolo cardiaco privato così dell'apporto di ossigeno muore e viene sostituito da tessuto cicatriziale fibroso con perdita della funzione contrattile. Quindi dalla estensione della zona infartuata dipenderà la compromissione della funzione contrattile del cuore e di conseguenza la prognosi del paziente.

I sintomi sono simili a quelli sopra descritti ma di più lunga durata, accompa-

gnati talora da collasso e sincopi, e possono insorgere a ciel sereno, senza sintomi premonitori. In caso di infarto miocardico è molto importante la tempestività del ricovero in Unità Coronarica in quanto da questo dipende il successo della terapia medica. Negli ultimi 25 anni la mortalità si è dimezzata per l'intervento precoce su complicanze aritmiche e per l'uso di nuovi farmaci.

La prevenzione della cardiopatia ischemica si basa sulla prevenzione dell'aterosclerosi, malattia che inizia in giovane età: studi recenti hanno dimostrato che può già iniziare a circa 10 anni di età e che progredisce con il passare degli anni.

Esistono molti fattori di rischio che predispongono alla cardiopatia ischemica: fumo di sigaretta, valori elevati di coleste-

rolo, familiarità, ipertensione arteriosa, diabete mellito, stress e vita sedentaria. È fondamentale quindi intervenire sui fattori di rischio modificabili molto precocemente assumendo abitudini di vita che ci proteggano nel corso degli anni.

Sono tassativi:

- L'astensione dal fumo
- Seguire norme dietetiche che controllino l'assunzione dei grassi, in particolare del colesterolo
- Avere una regolare attività fisica
- Curare accuratamente ipertensione arteriosa e diabete se presenti.

Dr. Cantano Pugliese

Specialista in Cardiologia
Consulente Poliambulatoria L.A.R.C.

Si ritiene di fare cosa utile nel comunicare i nuovi orari di apertura delle sedi territoriali INPDAP di via Arcivescovado, 9 (tel. 011-5636711; tel. URP 011-540479; e mail to2urp@inpdap.it) e di via Millio, 41 (tel. 011-3331011).

GIORNO	MATTINO	POMERIGGIO
LUNEDI	9.00 – 12.00	CHIUSO
MARTEDI	9.00 – 12.00	14,30 – 16,00
MERCOLEDI	9.00 – 12.00 (solo in via Millio, 41)	CHIUSO
GIOVEDI	RISERVATO AI PATRONATI	14,30 – 16,00
VENERDI	9.00 – 12.00	CHIUSO

Pagamento quote associative per l'anno 2009

Si rammenta che sono aperti i rinnovi per l'anno 2009. Con il rinnovo o la nuova iscrizione al Socio saranno offerti il consueto panettone ed un piccolo omaggio.

Le quote, rimaste invariate secondo quanto deciso nell'Assemblea Generale del 10 maggio u.s., 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

Simpatizzante € 15

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 e dal 2 al 23 dicembre anche al lunedì e venerdì, con lo stesso orario,

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 2009-2011,

in € 42 per i soci ed in € 16 per i familiari conviventi.

Si invitano cortesemente i soci a presentarsi per il rinnovo muniti della tessera sociale.

N.B. La Segreteria rimarrà chiusa dal 24-12-2008 al 6-1-2009.

Crociere, Soggiorni, Viaggi e Gite

Crociera

22 febbraio - 5 marzo

“Le isole del sole” (Spagna - Marocco - Canarie e Madera)

La crociera si effettuerà sulla nave Costa Serena e prevede il seguente programma:

- partenza e arrivo a **Savona**;
- primo scalo a **Barcellona** ed a seguire:
- **Casablanca**: città mito e base per arrivare a Marrakech;
- **Lanzarote**: isola delle Canarie costellata da ben 140 vulcani spenti;
- **Santa Cruz de Tenerife**: per un'escursione attraverso una foresta di pini ed eucalip- ti sino al “Pico del Teide” imponente vulcano che domina l'isola;
- **Funchal**, nella verde isola di Madera, ove da Cabo Girao, seconda scogliera più alta del mondo a strapiombo sul mare, si gode un panorama straordinario;
- **Malaga**: per visitare la mondana Marbella o le famose Grotte di Nerja.

Quote individuali di partecipazione (in cabina doppia):

- interna a due letti bassi € 1.020
- esterna a due letti bassi € 1.280
- sesterna con balcone a due letti bassi € 1.450

Le quote comprendono:

- trasferimento, con mezzo riservato, da Torino al porto di imbarco e viceversa;
- facchinaggio bagagli nei porti di imbarco e sbarco;
- pensione completa a bordo;
- welcome drink e cena di gala;
- bevande ai pasti principali;
- assicurazione contro le spese di annullamento, assistenza, spese mediche e bagaglio;
- quote di servizio e tasse portuali.

Le quote non comprendono:

- escursioni;
- extra personali.

Documento richiesto: carta di identità in corso di validità.

Le prenotazioni dovranno essere effettuate in segreteria inderogabilmente entro il 19 dicembre p.v. con il versamento dell'acconto di € 400 a persona.

Soggiorni

Mese di marzo

Tre giorni di relax al **Grand Hotel Nuove Terme di Acqui Terme**: numero minimo 20 aderenti
Il programma sarà a disposizione in Segreteria nei primi giorni di dicembre.

Viaggi

Mese di aprile

Si effettuerà, come di consueto, un mini tour nel primo week-end in località ancora da definire in attesa della programmazione delle mostre e degli avvenimenti che avranno luogo in quel periodo.

Il programma sarà a disposizione in Segreteria nei primi giorni di gennaio.

Mese di maggio

Nella prima metà del mese **“Madrid e lo splendore dell’arte spagnola”**

Sei giorni con viaggio aereo e sistemazione in hotel ****

Si visiteranno, oltre la capitale, Alcalà de Henares - Aranjuez - Avila - El Escorial - Segovia - Toledo.

Il programma definitivo sarà a disposizione in Segreteria da metà dicembre e le prenotazioni inizieranno martedì **13 gennaio 2009**.

Autunno

Viaggio a Parigi in treno e soggiorno di 5/6 giorni.

Gite di un giorno

Sabato 18 aprile

Casale Monferrato: visita del Duomo - pranzo a Camino in agriturismo e visita del locale castello.

Il programma definitivo sarà a disposizione in Segreteria a fine gennaio.

Assemblea annuale: sabato 6 o 13 giugno in località da definirsi.

Mese di ottobre

Mondovì e Santuario di Vicoforte.

ABBONAMENTO MUSEI TORINO PIEMONTE

Come già comunicato con il volantino di ottobre è stata firmata una convenzione con l'**Associazione Torino Città Capitale Europea** che prevede la possibilità, per i nostri soci di ottenere l'abbonamento Musei Torino Piemonte a tariffa scontata (€ 40 anziché 45 e, per gli ultra 65enni € 25 anziché 28).

Inoltre per incentivare l'acquisto degli abbonamenti, il Consiglio direttivo ha stabilito di concedere ai soci un ulteriore contributo di € 5.

Si rammenta che l'abbonamento permette di visitare oltre 150 musei, Residenze Reali, castelli, giardini e fortezze garantendo l'accesso libero e illimitato alle collezioni permanenti e alle mostre temporanee. Consente inoltre di ottenere riduzioni nei circuiti teatrali e musicali della città ed a tutti gli abbonati verrà recapitata a domicilio la rivista quadrimestrale di informazione "Lettera dei Musei".

Gli abbonamenti scontati per il 2009, che avranno validità già da dicembre 2008 potranno essere acquistati o rinnovati esclusivamente presso la Segreteria del Gruppo.

Oblazioni

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

AJMAR Giovanni, ANSELMO Paolo, BEGOLO Nadia, BERGADANO Maria, BURZIO Francesca, BONINO Ivana, BORDON Matilde, BOTTAZZI Silene, CAIVANO Arnaldo, CARRETTO Lorenza, CHIABOTTO Anna, CORDERO Sabina, DONATO Alessandro, FABBRI Lidia, FARINA Luciano, FEGIC Giovanni, GARDIOL Olga, GERVASIO Carlo, GIANOGLIO Ida, GILBERTO Giancarlo, GINANNI Cesare L., GODONE Domenico, GRIBALDI Piera, GRIGNOLIO Luciano, GUATTA Celestino, GUIZZO Anna, LUCCO BORLERA Umberto, MACCARO Giuseppe, MAINA Giovanni, MANGIONE Nunzia, MELON Ernesto, PIOVANO Lelia, PRATO Pier Vittorio, PRESIL Liliana, PRIOTTI Giuseppe, QUINTO Pasquale, RIGON Giovanni, ROMANISIO Rosanna, TARAGLIO Maria Cristina, VACCA Maggiore, VALENTINI Liliana, oltre ai soci che hanno voluto mantenere l'anonimato.

CONVENZIONI

● ALBERGHI

VILLA MARTINI HOTEL **** Via Diego Martelli, 3/A - Castiglioncello (LI)
tel. 0586/75.21.40



ALBERGO TORINETTO Via Calchesio, 7 - 12020 Sampeyre - tel. 0175/97.74.59



HOTEL RIVÈ **** Località Campo Smith - 10052 Bardonecchia - tel. 0122/90.92.33

● ASSICURAZIONI

REALE MUTUA ASSICURAZIONI - Ag. TO D'Azeglio
C.so Vittorio Emanuele, 18 - tel. 011/81.23.071

● 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



OSENGA Dr. Giuseppe - P.zza Campanella, 13 - tel. 011/ 71.00.15



STUDIO MEDICO ODONTOIATRICO - C.so Giulio Cesare, 99 - tel. 011/85.81.81

(I prezzi delle singole prestazioni sono disponibili in Segreteria)

● PRODOTTI FARMACEUTICI

FARMACIA EUROPEA - Via Mazzini, 31 - tel. 011/81.26.935

Sconto dal 10% al 15% su prodotti da banco, cosmetici, igiene personale, elettromedicali, dietetici, fitoterapia.

Sconto del 20% su prodotti in offerta.

● ORTOPEDIA

ORTOFARMA ISABELLA - Via Sacchi, 28/E - tel. 011/56.04.128

Sconto del 5% su plantari, scarpe, busti e corsetti su misura anche per articoli a prezzo imposto.

● 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.

● 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 Ferraris, 7 - tel. 011/56.23.112



STUDIO MASSUCCO (Dott. Luca Daffonchio) - Corso Svizzera, 30
tel. 011/4345590



*Un caloroso e affettuoso augurio
per un lieto Natale
e un felice Anno Nuovo
da parte del Consiglio Direttivo*

