

NOTE

ANAP
Confartigianato
VICENZA

Prendi nota e vieni con noi!

INFO

SPORTELLINO ANAP
Apertura al pubblico:
da lunedì a venerdì ore 8 - 13
pomeriggio solo su
appuntamento

Per qualsiasi informazione
siamo a tua disposizione.

ANAP
Confartigianato
VICENZA

**ASSOCIAZIONE NAZIONALE
ANZIANI E PENSIONATI**
Via E. Fermi, 134 Vicenza / Tel. 0444 168314
angolopensionato@confartigianatovicenza.it

ASPETTIAMO I TUOI CONTRIBUTI
per la rubrica
"SPAZIO SOCI",
uno spazio tutto vostro
per condividere: racconti di
viaggio o gite, poesie, fotografie,
informazioni, segnalazioni.

COME FARE?

INVIARE il tuo contributo a:
angolopensionato@confartigianatovicenza.it
entro il 10 del mese.

Scrivi il tuo nome completo
e un recapito.
Grazie!



Convenzioni per i soci

Patronato INAPA: pratiche gratuite per i soci, a pagamento per gli altri

Da maggio, è entrata in vigore una convenzione con il Ministero del Lavoro che prevede il pagamento di un contributo di € 24 su alcune pratiche gestite dal nostro patronato Inapa.

ATTENZIONE!

I soci ANAP sono esclusi dal pagamento di questo contributo.

Quali sono le pratiche? Ecco alcuni esempi:

- verifica sui pagamenti delle pensioni e richieste di estratti conto dei contributi versati all'INPS
- rettifica e aggiornamento di contributi per la pensione
- domande di riconoscimento per handicap grave e la concessione delle prestazioni economiche
- autorizzazione versamento volontario contributi per la pensione.

Per informazioni e appuntamenti, rivolgersi al Patronato Inapa nelle sedi di Confartigianato.



Il sole fa bene... ma a piccole dosi

Estate fa rima con vacanza, relax, sole.

Proprio il sole però può minacciare, insieme ai colpi di calore e all'afa, la nostra salute. Gli esperti ci dicono, infatti, che sono aumentati i casi di tumori alla pelle infatti, dovuti all'esposizione al sole senza protezione. Non è allarme, ma c'è da stare attenti.

Negli ospedali della nostra provincia, sono raddoppiati, negli ultimi 45 anni, i casi di melanomi. L'Ospedale di Vicenza ha risposto con un servizio di prevenzione che si chiama "Clicca il neo", una applicazione (cioè un'app) che si può scaricare sui nostri cellulari e che consente di spedire l'immagine di un neo sospetto ai dermatologi che risponderanno con un sms. E' il potere della tecnologia, che può aiutarci a star meglio.

Per capire come goderci l'estate con sicurezza, abbiamo intervistato il primario del reparto di Dermatologia dell'Ospedale di Vicenza, che ci ha dato alcuni consigli utili.

Come ogni estate, vi ricordiamo i suggerimenti per affrontare il gran caldo e vivere meglio questo periodo:

- **BERE molta acqua** per evitare la disidratazione, anche se non abbiamo sete.
- **FARE pasti leggeri: meglio mangiare frutta e verdura**, per reintegrare i sali minerali che perdiamo sudando.
- **EVITARE di uscire** e di svolgere attività fisica **nelle ore più calde**.
- **VESTIRE abiti leggeri**, chiari e non aderenti, in fibre naturali che favoriscono la traspirazione.

Nel prossimo numero di Nòtate, insieme agli appuntamenti di agosto/settembre, vi presentiamo il nuovo Consiglio Direttivo, per conoscere da vicino chi si impegnerà a rappresentarci nei prossimi 4 anni.

Intanto auguro a tutti voi buona estate!!!



Il presidente
Severino Pellizzari

Prendi nota e vieni con noi!

EDITORIALE

LUIGI NALDI Direttore Unità Operativa di Dermatologia Ospedale di Vicenza



Gli esperti consigliano di esporsi al sole con cautela: perché?

Il Sole è fonte di vita: permette alla pelle di produrre vitamina D e migliora l'umore. Il problema è non esagerare. Vi sono due ordini di conseguenze negative. Da un lato, se ci si crogiola al sole senza protezione, ci si può ustionare: la pelle si arrossa e può formare bolle. Questo effetto acuto dipende dalle caratteristiche individuali della pelle, il "fototipo": più facile ustionarsi se la pelle è chiara, meno probabile se è olivastra. Vi sono poi gli effetti legati all'esposizione eccessiva protratta per anni: invecchiamento precoce della pelle e possibile comparsa di tumori della pelle.

Cosa consiglia per proteggere la pelle e prevenire tumori cutanei?
Bisogna evitare le esposizioni eccessive acute e moderare quelle continuative protratte negli anni. Particolari cautele riguardano i bambini. Le ustioni solari da bambino

influiscono sullo sviluppo, in età adulta, del tumore della pelle più pericoloso, il melanoma. Le norme sono molto semplici: evitare l'esposizione nelle ore centrali della giornata quando il sole è più a picco, considerare che le superfici chiare, l'acqua del mare e la neve, riflettono i raggi solari aumentando gli effetti, utilizzare il cappellino, la maglietta, gli occhiali da sole e impiegare sulle zone scoperte una crema solare ad alto fattore di protezione (30 o più).

Nei, macchie e imperfezioni della pelle: come dobbiamo comportarci?

Molte lesioni della pelle, come le cheratosi seborroiche e i nevi melanocitici sono comuni e benigne. Nuove lesioni che crescono dovrebbero destare la nostra attenzione, insospettendoci se si tratta di noduli o macchie nerastre che soddisfano i criteri dell'ABCD: asimmetriche, con bordi irregolari, con colore disomogeneo e di diametro superiore a 5 mm. Ci si dovrebbe rivolgere al medico. Anche una app come "Clicca il neo" può essere di aiuto.



INTERVISTA DEL MESE

IL SOLE È UN AMICO, MA A VOLTE NO...

L'abbronzatura è considerata ancora un segno di salute e bellezza; ma attenzione! E' anche sintomo di danno alla pelle, una reazione di difesa dell'organismo ai raggi UV. Un danno che, se prolungato nel tempo o procurato su una pelle delicata (bambini, pelli molto chiare, ecc.), può condurre a invecchiamento cutaneo precoce, macchie, lentiggini e nei, danni estetici e malattie molto pericolose, quali i tumori della pelle come i carcinomi e il melanoma. Questi tumori sono causati in gran parte dalla eccessiva esposizione ai raggi UV. I tumori della pelle sono purtroppo in continuo aumento, in parte per l'aumento dell'età media, in parte per una sbagliata abitudine all'esposizione al sole e alla moda dell'abbronzatura artificiale (lettini UVA).

I CONSIGLI UTILI

- Proteggiti ogni giorno dal troppo sole
- Pratica l'autoesame della pelle ogni mese
- Fai la visita dal dermatologo ogni anno, se sei soggetto a rischio, e se osservi una lesione sospetta contatta prima possibile il tuo medico o dermatologo.

ECCO COME FARE L'AUTO DIAGNOSI

Il corpo ci manda dei **segnali** che ci possono aiutare ad identificare una lesione a rischio di essere un melanoma:

- > Un nuovo neo appare in età adulta;
- > Un neo preesistente si modifica in dimensione, forma e colore;
- > Un nuovo neo è molto diverso dagli altri (chiamato "brutto anatroccolo");
- > Un neo che prude o sanguina;
- > Un neo risponde ad almeno tre caratteristiche tra:
 - A = asimmetria della lesione.
 - B = bordi irregolari, frastagliati.
 - C = colore policromo o nero intenso.
 - D = dimensione maggiore di 5 mm (gommina matita).
 - E = evoluzione, se modifica dimensione, forma e colore in breve tempo (raddoppio in 8-12 mesi) più raramente un nodulo colorato che cresce.

Se hai dubbi, rivolgiti al tuo medico di fiducia o al dermatologo.

LUGLIO 2018

13
Venerdì

Visita alla mostra "Il silenzio assordante di Chernobyl"

Vicenza - ex Caserma Borghesi - via Borgo Casale, 49
Ore 17.30

Visita guidata alla mostra multisensoriale che documenta il più grave incidente nucleare della storia. 40 stanze allestite con 400 foto, documenti, oggetti dell'epoca, suoni, odori, luci, proiezioni video e cartellonistica di approfondimento.

Quota: € 8 da versare all'ingresso della mostra.

Info e iscrizioni: ANAP - tel. 0444/168314

Prendi nota e vieni con noi!

AGENDA

SELEZIONATI per voi

Eventi che potrebbero essere di vostro interesse

Prosciuttando DOP

Nanto

20ª edizione per la festa che celebra il celebre salume, con ricco stand gastronomico dove gustare primi e secondi preparati con il Prosciutto Veneto Berico-Euganeo Dop, visite al prosciuttificio, camminate ed iniziative.

Informazioni: www.gustoveneto.it

Marostica Summer Festival

Marostica - Piazza Castello

Concerti per tutti i gusti: il 9 luglio Ringo Starr (celebre batterista dei Beatles), 12 luglio Gianni Morandi, 19 Il Volo e 20 "Grease", musical della Compagnia della Rancia.

Informazioni: Associazione Pro Marostica - tel. 0424/72127

Due Punti Eventi tel. 0424/360516, www.marosticasummerfestival.it

Festival Lonigo Postounico

Presso i Comuni del Basso Vicentino

Festival della musica e del cinema nei luoghi d'arte più caratteristici di Alonte, Sarego, Montebello, Villaga e Val Liona. 13 film con tema l'amore.

Biglietti: concerti € 10. Ingresso alle serate di cinema gratuito, fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Informazioni: tel. 0444/720241, www.lonigopostounico.it

Mostra auto e moto d'epoca

Dueville

Mostra scambio di auto, moto, accessori e ricambi d'epoca.

Sabato 14: ingresso dalle 7 alle 18; domenica 15: dalle 7.30 alle 15.

Informazioni: tel. 0444/361104, www.2ville.it

OCCHIO alle scadenze

Parco del Delta del Po

Gita in programma il 9 settembre

In battello alla scoperta dei rami fluviali di Goro e Gnocca, con sosta per una passeggiata sulle isole sabbiose del Delta. Storia, natura e geologia del Delta raccontate dal Capitano della Nave, nonché geologo. Ottimo pranzo a bordo, a base di pesce fritto, secondo tradizione. Rientro con sosta all'Abbazia di Pomposa.

Ultimi posti disponibili.

Quota: SOCI € 50, NON SOCI € 55, ragazzi fino a 12 anni 40.

Comprende: viaggio in pullman, navigazione, pranzo a bordo bevande incluse.

Partenza: ore 6 da Dueville (sede Agenzia Caliba), ore 6.20 da Vicenza (sede Confartigianato - via Enrico Fermi).

Informazioni: Alessandro Stella - tel. 347/2718441; Agnese Gastaldi - tel. 349/4737756

Organizzazione: Agenzia Viaggi Caliba - tel. 0444/927534

PRAGA, CITTÀ DORATA

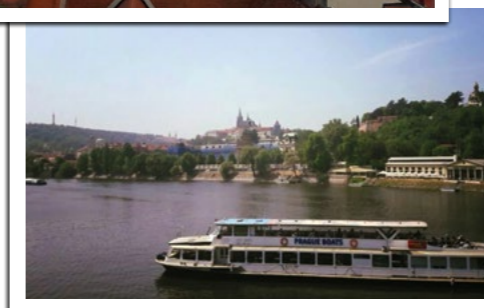
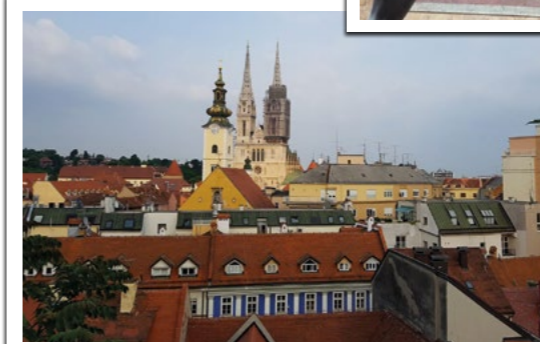
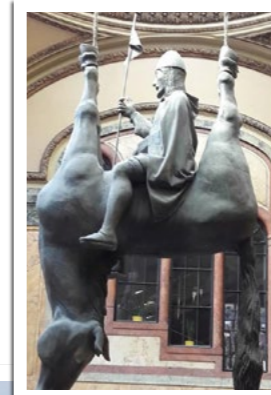


Gruppo ANAP Vicenza e Clienti Agenzia Viaggi Due Mori. Esperienza positiva sotto tutti gli aspetti.

Nella città dorata soddisfazione, bel tempo e piena armonia.

Un saluto ai nuovi consiglieri.

Ottavio Morinni



ZAGABRIA E LAGHI DI PLITVJCE

Qualche giorno fa sono rientrata da un meraviglioso viaggio organizzato dall'Associazione ANAP di Vicenza, che mi sento di ringraziare per l'ottima organizzazione; rivolgo inoltre un ringraziamento tutto speciale alla sempre disponibile e gentile attenzione di Agnese e Alessandro Stella.

Abbiamo visitato Zagabria ed è stata per me una vera sorpresa: assolutamente interessante il centro storico, con la scenografica cattedrale; notevole anche Plitvice con il suo paradiso naturale, di acqua e boschi; infine una splendida giornata al sole dell'isola di Krk.

Grazie ancora, cordialmente

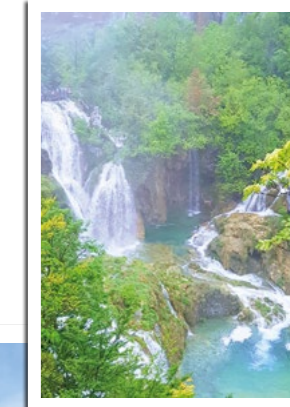
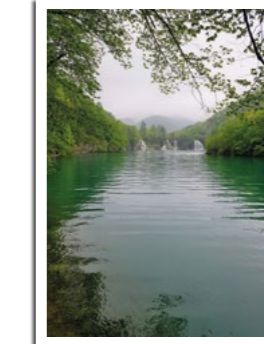
Mara Martini - Schio



Con queste poche righe vogliamo ringraziare tutto il gruppo per la bella amicizia che si è creata in occasione della gita di Zagabria e Plitvice: siamo stati fortunati per il tempo, ma soprattutto x la bella collaborazione di tutti.

Grazie di cuore a tutti! Ciaooo, alla prossima.

Agnese e Alessandro Stella



GRAZIE ANAP!

Tutta la mia simpatia e un grazie di cuore ad Agnese e Alessandro che mi hanno fatto conoscere e associare all'ANAP.

Devo ringraziare anche il personale, perché sono stati sempre presenti quando ho avuto bisogno per pratiche e per risarcimento di due infortuni.

Il primo nel 2016, dove sono stata ricoverata per un mese e operata per la rottura dell'anca. Sfortunatamente nel 2017 sono caduta nuovamente e mi sono fratturata il femore... altri 35 giorni di ricovero, e anche in questa occasione sono stata risarcita.

Devo inoltre tutta la mia riconoscenza alle persone che mi hanno aiutata nella compilazione di richieste per ausili che mi erano necessari.

Non avrei saputo cosa fare se non ci fossero stati questi ANGELI ai quali dico...

GRAZIE... GRAZIE... GRAZIE...

Luciana - Vicenza

SPAZIO SOCI