

NOTE



Confartigianato
VICENZA

Prendi
nota e
vieni
con noi!



INFO

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

Per qualsiasi informazione
siamo a tua disposizione.



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?

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

Scrivi il tuo nome completo
e un recapito.
Grazie!

IN EVIDENZA: UTILE SAPERE

**BUONE NOTIZIE! LO SCONTO DEL 20%
SULLE FORNITURE DI ENERGIA ELETTRICA
E GAS È STATO PROROGATO AL 2022**

I soci ANAP che hanno sottoscritto l'accordo siglato tra Confartigianato Vicenza e AIM Energy avranno questo vantaggio **fino a tutto il 2022**. Chi non ha ancora aderito alla proposta, se interessato, può rivolgersi agli uffici di Confartigianato o telefonare allo Sportello ANAP.

**OCCHIO ALLE TRUFFE: CONTINUANO
LE TELEFONATE DI CALL CENTER**

Continuano le telefonate da parte di agenzie o call center che dichiarano che i contratti di fornitura con AIM Energy sono in scadenza proponendo di passare con loro.

Nulla di più falso. Confartigianato Vicenza ricorda che l'accordo con AIM Energy prosegue senza alcuna interruzione.

Chi telefona si presenta affermando che il contratto è in scadenza o è scaduto, e propone di fissare un appuntamento con un loro agente per stipulare un nuovo contratto di fornitura gas ed energia elettrica.

Sono telefonate false, veri e propri tentativi di truffa.

Se ricevete queste telefonate, non aderite ad alcuna proposta.

Se possibile, recuperate il n. di telefono di chi chiama, il nome dell'azienda citata per la fornitura e il nome e cognome della persona: avvisate lo Sportello ANAP o scrivete all'indirizzo mail **RisparmioEnergia@confartigianatovicenza.it**



CHE STRESS! PER FORTUNA NON SIAMO SOLI

Le conseguenze della pandemia sono sotto gli occhi di tutti. Una recente indagine afferma che molti italiani hanno cambiato spontaneamente alcuni comportamenti, con significative ricadute sulla vita sociale. Oltre la metà delle persone intervistate ha dichiarato di non frequentare più negozi e bar, sette persone su dieci hanno ridotto le uscite con altre persone e hanno scelto di non vedere più amici e conoscenti dentro casa. Tutto ciò ha inevitabilmente un impatto sul nostro "sentire": in generale, sono aumentati lo stress e l'ansia. Questo ha colpito tutte le fasce della popolazione e, in particolare, i più giovani.

Per far fronte a queste fatiche, indotte e moltiplicate dalla pandemia, ANAP nazionale si è attivata con uno sportello di sostegno psicologico. Nel Veneto, è da tempo presente una realtà a cui ci si può rivolgere quando si attraversano momenti di difficoltà: il servizio InOltre. Ne parliamo con la responsabile questo mese, offrendo alcuni consigli per aiutarci a far fronte allo stress causato dal Covid.

ATTENZIONE! NUOVA INFORMATIVA PRIVACY

Cari Soci, Vi invitiamo a prendere visione del contenuto della nuova INFORMATIVA riguardante il trattamento dei dati personali che risponde al Regolamento Europeo 2016/279.

L'informativa si trova nella nostra pagina web cliccando il seguente link:
<https://bit.ly/3ocu2Bk>

Inquadra altrimenti questo questo QR CODE con la fotocamera del tuo smartphone.



SCAN ME



Il presidente
Severino Pellizzari

Prendi nota e vieni con noi!

EDITORIALE

EMILIA LAUGELLI

PSICOLOGA/PSICOTERAPEUTA
OSPEDALE ALTO VICENTINO ULSS 7
RESPONSABILE SERVIZIO INOLTRE
REGIONE VENETO



Cos'è il servizio InOltre e a chi si rivolge?

È un Servizio psicologico della Regione Veneto, nato per affiancare e accompagnare le persone che stanno attraversando una situazione di crisi (economica e finanziaria, sanitaria, lavorativa, relazionale, personale, familiare). È completamente gratuito e si rivolge a tutti i cittadini della Regione Veneto.

Come funziona?

Il Numero verde 800.334343, è attivo 24/24 ore, 7 / 7 giorni. In base ai bisogni rilevati, dopo la prima chiamata, viene costruito un percorso di accompagnamento e di presa in carico, per attivare le reti di servizi sociali, sanitari o altro. Gli operatori sono tutti psicologi.

In questo momento, cosa chiedono gli anziani che vi chiamano?

Loro sono il 25% dei nostri utenti, ci

chiamano per: chiedere un aiuto per difficoltà a gestire situazioni di impasse (personali, familiari, economiche, sanitarie), confrontarsi sulle preoccupazioni nell'affrontare la situazione pandemica, essere ascoltati, condividere pensieri e ansie relativamente al cambiamento dello stile di vita: distanziamento e allontanamento dai propri familiari, i nipoti, gli amici. Molti sentono forte la mancanza di socializzazione e di frequenza dei luoghi di incontro.

Ci dà un suggerimento per vivere questa situazione?

Le persone anziane portano in sé valori ed esperienze che sono un grande patrimonio. A loro si appellano i figli, i nipoti, cercando un consiglio. Ecco, fare in modo che non si interrompa mai la rete delle relazioni, mantenendo in modo costante i rapporti familiari e amicali. Sentirsi parte della Comunità, cercando di non cambiare le sane abitudini: uscire per una leggera attività fisica, coltivare gli interessi, usare il telefono per le chiacchierate con gli amici. La vaccinazione darà la 'patente' per poter riprendere le abitudini ora interrotte.



INTERVISTA DEL MESE

I CONSIGLI PER FAR FRONTE ALLO STRESS CAUSATO DAL COVID-19

- Il tempo che stiamo affrontando a livello mondiale è stressante e porta a vivere preoccupazione per sé e per i propri cari. Difficoltà relative alla salute e problemi economici stanno attanagliando tutta la popolazione mondiale, ma ognuno di noi deve e può fare la sua parte. **Solo con il contributo di tutti possiamo vincere la battaglia pandemica.** A causa di tutto ciò, è normale provare tristezza, sentirsi spaventati e preoccupati. Nonostante le restrizioni e le regole, ciò che aiuta è il **mantenere le relazioni**, seppur da distante e quindi parlare dei temi che ci preoccupano con persone di cui ci si fida. Fa bene, quindi, mantenere i contatti con gli amici, con i membri della famiglia, attraverso le videochiamate, intensificando l'uso del telefono.
- È salutare **mantenere uno stile di vita sano**, curando l'alimentazione, il sonno e fare un leggero movimento fisico: una passeggiata al giorno, la spesa e l'acquisto del quotidiano, tenendo sempre il distanziamento e la mascherina. **Cultivare le proprie passioni**, quali la lettura, il giardinaggio, guardare film interessanti, cucinare, sono piccoli segreti che ci accompagnano ad attraversare questi mesi in maggiore tranquillità.
- Se arrivano momenti di ansia e di angoscia, parlane in famiglia, per condividere i pensieri, ma anche telefona al tuo Medico di Base per chiedere consiglio e supporto. Se la Tv e le notizie aggravano la situazione evita di ascoltare i telegiornali, ne basta uno al giorno, le informazioni contrastanti peggiorano lo stato di tensione. È buona cosa coltivare la fiducia negli esperti e mantenere un atteggiamento equilibrato, accogliendo solo le informazioni utili.
- È un tempo che passerà, e noi tutti siamo protagonisti della svolta che riusciremo a determinare per la nostra Comunità.



RIMANERE INFORMATI

NOTE

GIUGNO 2021

Prendi nota e vieni con noi!

I NOSTRI SUGGERIMENTI

5 SABATO

Storie di eresie a Vicenza. Catari, Alchimisti e Templari

Ore 16.30 - Contrà Torretti (lato Ponte degli Angeli)

Facile visita guidata per tutti.

QUOTA: € 13 a persona; fino a 12 anni gratis.

Info: obbligatoria prenotazione scrivendo a info@wetourguide.it

9 MECOLEDI

CAMMIAMO ASSIEME

Ore 9.50 - Vicenza - Campo Marzio (ritrovo Piazza Esedra)

Un'ora di passeggiata per allenare fisico e memoria lungo un percorso di 900 metri con cartelli che propongono esercizi fisici e mentali. Attività gratuita e rivolta a tutti. Si ripete tutti mercoledì del mese. Vi saranno volontari, esperti familiari e un neuropsicologo per scambiare due chiacchiere. Alla fine esercizi di stretching.

Richiesta l'osservanza delle norme anti-Covid: distanziamento, mascherina, misurazione febbre, registrazione dei presenti, gentilezza & simpatia

Le iscrizioni sono gratuite ma limitate nel numero.

Iscrizioni: Ass. Neuropsicologia Vicenza, inviare un messaggio WhatsApp o sms al numero 351/5534869 o mail a info@neuropsicologiavicenza.it

13 DOMENICA

VI.C.E.T.I.A.: In tour nei misteri del tempo

Ore 10 e 11 - Vicenza - Ufficio Informazioni e Accoglienza Turistica - Piazza Matteotti 12

Visita guidata. Vicetia: VI Vicende - C Casi - E Enigmi - T Trame - I Intrighi - A Avventure.

Crimini e misfatti, fra faide familiari, persecuzioni religiose, lotte intestine e illustri personaggi avvolti dal mistero: la tranquilla città berica svelata come non avreste mai immaginato!

Partecipazione: € 7

Info e prenotazioni: Ufficio Informazioni e Accoglienza Turistica - tel. 0444 320854 <https://www.vicenzae.org/it/vicenza-tour-2021>

27 DOMENICA

Vicenza by bike. Le porte della cinta muraria

Ore 9.30 e 10.30 - Vicenza - Ufficio Informazioni e Accoglienza Turistica - Piazza Matteotti 12

Facile pedalata di una decina di chilometri lungo il percorso delle mura cittadine. Dalla cinta più antica alle aggrinte scaligere e veneziane, seguendo l'evolversi della città nel corso dei secoli. Alla scoperta delle varie porte della città, i tratti di mura ormai invisibili e quelli integri, le fortezze che ne presidiavano i punti cruciali.

Partecipazione: € 3

Info e prenotazioni: Ufficio Informazioni e Accoglienza Turistica - tel. 0444 320854 <https://www.vicenzae.org/it/vicenza-tour-2021>



OCCHIO ALLE SCADENZE - NOVITÀ

Vi ricordiamo le scadenze di iscrizione dei viaggi in programma. Per aggiornamenti, contattate i nostri referenti: i viaggi saranno organizzati nel rispetto della normativa e garantendo la sicurezza sanitaria.

15 GIUGNO

Soggiorno in montagna a Canazei

Dal 27 giugno all'11 luglio

informazioni: Claudia Nicoletti - tel. 339/3696335

Tour Perle di Russia: San Pietroburgo, Mosca, Suzdal

Dal 21 al 28 agosto

informazioni: Mirella Andriolo - tel. 347/7596986

30 GIUGNO

Soggiorno termale ad Abano Terme

Dal 5 al 18 settembre

informazioni: Claudia Nicoletti - tel. 339/3696335

Tour Puglia e Matera

Dal 18 al 25 settembre

informazioni: Mirella Andriolo - tel. 347/7596986

Soggiorno termale a Ischia

Dal 10 al 24 ottobre

informazioni: Alessandro Stella - tel. 347/2718441, Agnese Gastaldi - tel. 349/4737756

10 LUGLIO

Tour Campania

Dall'1 all'8 ottobre

informazioni: Mirella Andriolo - tel. 347/7596986

ATTENZIONE: NUOVE DATE!

AGENDA

VERA - PRIMA EL MONDO ROVERSO

Ah che arieta, vara che seren, se sente proprio ne l'aria la primavera che vien. Intorno nei campi e nei boschi bei, xe tuto un canto de usei. I strodi xe n'cora ben segnà te li vedi da le foje pestà, parchè le erbase no xe gnancora cresù a scondare el camin che no te lo intivi più. Par tera in meso ai sasi na risardola scapa via al rumor dei pasi; el pichio laborioso el martela furioso col beco el tronco seco; fra i rami de le piante n'cora meze indormesà salta el scoiatolo ch'el someja de peluco un zugatolo. Qua e là se vede qualche bucanave verdin tardivo, in mezo a mace de campanele bianche, fioreti celesti, violete profumate e s'ciapi de primule dorate. Xe un spettacolo sta esplosion de colori, fata posta par le ave e i so novi amori. Eh si te poi maltratarla sta pora natura, ma ogni ano la torna a far le so robe e calche volta la se vendica, son sicura. Serchemo de darghe un tajo a tuta sta stoltesa, parchè se no la fa sciopero e no la vedemo pi' sta belesa.

Teresa Garuzzi, Schio



A PROPOSITO DI SPID...

Come fare lo spid? Allora prendere uno stecco in bambù, indi infilare un pezzo di carne di maiale e di seguito fettina di lardo con foglia di salvia, alternare fino a riempire lo stecco, indi porre sulle braci e girare x evitare che la carne bruci. Finito ciò, gustare il tutto con qualche gotto di Cabernet Frank!!! Forse ho fatto confusione, questo è lo "spiedo" ... beh pazienza a gò sbaià!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Giuseppe (Pino) Mariani, Costabissara



SOLO SIRENE

Chi mi ha rubato la primavera del 2020? Non ricordo! I ricordi di una vita sono dentro di me, quante emozioni, risate e poi arriva il 2020.

Paura, sorpresa, incredulità, e passano i mesi chiusi nelle nostre case, chiusi nei nostri pensieri e passano le stagioni PRIMAVERAESTATEAUTUNNOINVERNO E ora primavera 2021 Ed ancora

SOLO SIRENE

Giuliana Nobile, Vicenza

COLLI

Dolci colli vicentini, sussurrano teneri ricordi della mia infanzia sospesi in un'atmosfera magica in un cielo pieno di stelle e la mente ritrova esterne emozioni. Vedo oasi di tranquillità in un paradiso di mistico candore le cime degli alberi accarezzano il cielo, l'acqua dei ruscelli scorre formando note melodiose che s'inoltrano per verdeggianti sentieri. Fiori profumatissimi uccelli melodiosi arricchiscono il soave paesaggio illuminato dal sole; un magnifico tepore fa ardere il cuore.

Mirella Andriolo, Noventa Vicentina



ERRATA CORRIGE

Nello SPAZIO SOCI di maggio, il testo "A PROPOSITO DELLE VIDEOCONFERENZE..." è a firma di Vanda Ferraro (di Torrebelvicino). Ci scusiamo con la socia.

SPAZIO SOCI