

NOTE



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.



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.

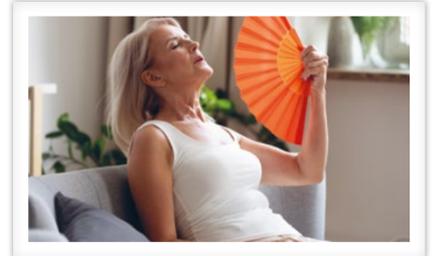
Scrivi il tuo nome completo
e un recapito.
Grazie!

IN EVIDENZA: UTILE SAPERE

CHE CALDO! I SUGGERIMENTI PER STARE BENE



1. Evita l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11 e le 18).
2. Evita le zone particolarmente trafficate, dove si registrano alti valori di ozono.
3. Non praticare attività fisica negli orari più caldi.
4. Resta nella stanza più fresca della casa, bagnandoti spesso con acqua fresca, e aiutandoti - se disponibile - con un condizionatore e ventilatore, senza esagerare nel suo utilizzo.
5. In alternativa puoi frequentare luoghi pubblici climatizzati.
6. Utilizza indumenti leggeri, preferibilmente di colore chiaro e in fibre naturali (es. cotone e lino), riparandoti la testa con un cappello - anche questo leggero di colore chiaro - e usando occhiali da sole.
7. Bevi liquidi, moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè; evita bevande troppo fredde e bevande alcoliche.
8. Presta attenzione all'alimentazione: privilegia alimenti leggeri, preferendo pasta e pesce alla carne, aumentando il consumo di frutta e verdura ed evitando cibi elaborati e piccanti.
9. Attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne): elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi causa di disturbi gastroenterici.



INSIEME PER DIFENDERCI DALLE TRUFFE DIGITALI

Continua la nostra campagna "Più Sicuri Insieme": ANAP, insieme alle Forze dell'Ordine, da anni è infatti in prima linea nel dispensare consigli e suggerimenti per evitare i tentativi di truffa. Con l'aiuto degli esperti, abbiamo organizzato decine di incontri in tanti comuni della nostra provincia, sempre molto partecipati. La sicurezza riguarda tutti e, per vivere in maniera sicura, bastano pochi accorgimenti: ma la migliore prevenzione che possiamo adottare - ricorda la nostra campagna nazionale - è il senso di cura che possiamo instaurare l'uno con l'altro.



In questo periodo segnato dalla pandemia, abbiamo cambiato alcune abitudini, usando maggiormente Internet. E i truffatori se ne sono accorti. Ce lo dice, ad esempio, la Questura di Vicenza: nel 2020 sono diminuiti i furti e le rapine, ma sono aumentate le truffe in internet. I mesi più colpiti sono stati marzo, ottobre e dicembre. Il 10% degli attacchi hanno utilizzato il covid come esca. Insomma, anno dopo anno, gli attacchi informatici aumentano. Su questo argomento, abbiamo chiesto aiuto agli esperti della Polizia di Stato e della Polizia Postale, che hanno partecipato a una nostra videoconferenza il 13 maggio scorso.

Potete leggere l'intervista al responsabile dell'Ufficio Prevenzione della Questura su questo Notate, che offre alcuni consigli per proteggersi nell'uso di internet, della posta elettronica e dei social. Internet, in definitiva, offre tante opportunità per informarsi, conoscere persone, tenersi in contatto con amici e conoscenti, condividere hobby e interessi.

Ma è opportuno essere prudenti e usare bene questi strumenti tecnologici: lo abbiamo spiegato attraverso incontri in videoconferenza realizzati nelle cosiddette "Palestre Digitali". Continueremo ancora, sperando di poterlo fare in presenza.



Il presidente
Severino Pellizzari

Prendi nota e vieni con noi!

EDITORIALE

RAIMONDO MARTORANO

COMMISSARIO CAPO
DELLA POLIZIA DI STATO
DIRIGENTE DELL'UFFICIO
PREVENZIONE GENERALE
E SOCCORSO PUBBLICO DELLA
QUESTURA DI VICENZA



Nel 2020 sono diminuite le rapine e i furti, ma sono aumentate le truffe on-line: quali sono i casi più frequenti?

La pandemia, purtroppo, ha determinato un ricorso massiccio alla rete e ai canali digitali per articoli o merci un tempo acquistate direttamente nei negozi. Ma questo ha determinato anche un sensibile aumento di chi, proprio in rete, è rimasto vittima dell'odioso fenomeno delle truffe. I casi più frequenti sono quelli che nascono da approcci apparentemente innocui, quali annunci pubblicitari o proposte di acquisto on line; ma attenzione anche ai messaggi che giungono da indirizzi simili a quelli del proprio istituto bancario: diffidate soprattutto di quelli che giungono al vostro cellulare o sulla vostra casella di posta elettronica perché celano il tentativo di accedere ai vostri conti e ai vostri profili.

Quali sono i consigli della Polizia di Stato?

Approcciare alla rete in maniera attenta, scrupolosa e responsabile. Utilizziamo, se possibile, carte di credito virtuali, caricate dell'importo sufficiente a perfezionare l'acquisto e che si disattivano una volta conclusa l'operazione. Utilizziamo canali di pagamento certificati (es. PayPal) e navighiamo su siti che abbiano ottimi feedback (giudizi positivi dagli utenti). Evitiamo di comunicare i nostri codici o le nostre password e magari modifichiamoli spesso così da non consentirne la clonazione.

A chi rivolgersi se abbiamo dubbi?

A chiunque ne sappia più di noi o che comunque sappiamo essere un utente della rete più esperto: un amico, un parente, un collega. Se il dubbio permane meglio contattare la Polizia di Stato che vi indirizzerà all'ufficio competente se avete subito una truffa o vi darà semplicemente un consiglio su come comportarvi.

INTERVISTA DEL MESE

I CONSIGLI PER PROTEGGERSI SU INTERNET

1. **Tieni il tuo PC ben protetto** - Usa gli aggiornamenti per avere l'ultima versione del software. Usa firewall, antivirus e antispam.
2. **Custodisci le informazioni personali** - Prima di inserire i tuoi dati personali su Internet, controlla che siano presenti i segni che indicano la sicurezza della pagina: la scritta https nell'indirizzo e il segno del lucchetto.
3. **Fatti password solide e tienile al sicuro** - Devono essere lunghe (almeno otto caratteri), contenere maiuscole e minuscole, numeri e simboli. Non usare la stessa password per siti diversi.
4. **Prima di fare clic, usa la testa** - Quando ricevi un allegato, controlla bene prima di cliccare: potrebbe essere un trucco. Se conosci la persona che lo invia, chiedi conferma che te lo abbia mandato veramente; se non la conosci, ignoralo.
5. **Non dare informazioni via e-mail** - Cognome, indirizzo, numero di telefono, foto, età e così via: non dare mai informazioni personali in risposta a un messaggio e-mail o a un messaggino.
6. **Attenzione ai falsi** - Messaggi allarmistici, richieste disperate d'aiuto, segnalazioni di virus, offerte imperdibili, richieste di dati personali "per aggiornare il tuo account": diffida di tutti questi messaggi.
7. **Sui social network con allegria e prudenza** - Su Facebook e su tutti gli altri social network controlla bene le impostazioni. Chi può vedere il tuo profilo? Chi può fare ricerche su di te? Chi può fare commenti? Chi può esporti in situazioni che non controlli?
8. **Pensa a quello che pubblichi su Internet** - Le tue foto, i tuoi messaggi e le tue conversazioni possono essere viste anche da sconosciuti. Non postare nulla che consideri personale o riservato e di cui potresti pentirti in futuro.
9. **Rispetta la netiquette** - Bisogna essere educati nella vita virtuale come nella vita reale. La netiquette è un insieme di regole da seguire sui social network, nei forum, nelle community: non insultare o mettere in cattiva luce nessuno; non pubblicare messaggi privati di altre persone.



LUGLIO 2021

I NOSTRI SUGGERIMENTI

Con l'estate, arrivano le vacanze e, per chi rimane a casa, tante opportunità per godersi (magari al fresco) il nostro territorio. Segnaliamo qui alcune iniziative che potrebbero essere di vostro interesse.

Prendi nota e vieni con noi!

7 MERCOLEDÌ

CAMMIAMO ASSIEME

Ore 9.50 - Vicenza - Campo Marzio (ritrovo Piazza Esedra) Un'ora di passeggiata con il Gruppo di Volontariato "Camminiamo Assieme" 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, con 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

8 GIOVEDÌ

CORRETTA ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO PER STARE BENE

Ore 20.30 - Schio - Lanificio Conte - Via Pasubio 99 Incontro pubblico nell'ambito del Tour della Prevenzione con gli Alpini dell'Alto Vicentino. Informazioni sugli stili di vita: mangiare bene, con piacere, fare attività fisica. Le regole per stare bene. Info e prenotazioni: Lega Italiana Lotta contro i Tumori - tel. 0444/513333

24 SABATO

IL SEICENTO A VICENZA

Ore 15.30 - Vicenza - Ufficio Informazioni e Accoglienza Turistica - Piazza Matteotti 12 Visita guidata a Palazzo Leoni Montanari (esempio di barocco veneto) e Oratorio di San Nicola, con la sua ricca decorazione pittorica, con opere del Maffei e del Carpioni. Conclusione con un breve momento musicale. Replica domenica 25 alle ore 10. Partecipazione: € 10 Info e prenotazioni: Ufficio Informazioni e Accoglienza Turistica - tel. 0444 320854 www.vicenzae.org/it/vicenza-tour-2021



MUSICA, TEATRO, ARTE, DANZA: curiosando tra le proposte provinciali

ABILITANTE SOCIAL FEST

Concerti, spettacoli teatrali, incontri, convegni e tutto quello che può fare socialità, presso il Parco di via Volta ad Alte di Montecchio Maggiore. Info: www.pianoinfinitocoop.it

SUONI TRA LE MALGHE - VOCI DELLE BREGONZE

ORE 13.30 Rassegna di concerti in luoghi accoglienti, tra le malghe e le colline dell'Alto Vicentino. I partecipanti sono invitati a raggiungere le mete a piedi, con escursioni adatte a tutte le esigenze.

Domenica 11 luglio - Lugo di Vicenza, Malga Mazze Inferiori - Banda Galliano "La 33" Domenica 18 luglio - Arsiero, Malga Campomolon - Gatsby Swing Quartet (swing italiano, jazz) Domenica 25 luglio - Rotzo, Malga Camporosà - Bandastorta (colonne sonore F. Fellini)

Partecipazione: gratuita Info e prenotazioni: Ufficio Informazioni e Accoglienza Turistica di Tonezza - tel. 0445 749500 www.suonitralomalghe.net

VIVIAMO D'ISTANTI

Stagione estiva del Teatro Civico di Schio, 15 eventi nei luoghi storici di Schio: Fabbrica Alta, anfiteatro di Palazzo Toaldi Capra, Sala Calendoli e teatro Astra. Info: https://teatrocivicoschio.net

OPERA ESTATE FESTIVAL

126 appuntamenti per tutti i gusti a Bassano del Grappa e in 27 comuni della Pedemontana veneta. Info: www.operaestate.it

AGENDA

CORREVA L'ANNO 1944...

In questo periodo un socio ANAP mi ha ricordato un fatto che risale a molti anni fa.

Ero piccolo, praticamente appena nato; il periodo era quello della guerra, la Seconda Guerra Mondiale. I miei genitori mi hanno raccontato cosa succedeva: in quel periodo, la città di Vicenza subiva continui bombardamenti da parte delle forze angloamericane alleate. Con la mia famiglia vivevo nella zona della Valletta del Silenzio, sotto il monte Bella Guardia (Colli Berici). Lì vicino c'era un rifugio antiaerei. Quando suonavano le sirene, bisognava scappare, perché arrivavano i bombardieri e scaricavano il loro carico di morte sulla città, per colpire le postazioni nazifasciste. Il sig. Guido Benito, che allora aveva 11 anni, mi ha raccontato che una serata, quando sono suonate le sirene, ha visto mia madre correre per cercare il rifugio e io ero in braccio a lei. C'era poca luce, quindi si faceva fatica a orientarsi per trovare l'ingresso del rifugio antiaereo. Per questo, lui ha aiutato mia mamma, guidandola tra i sentieri scendendo dal colle. Proprio quando stavamo per arrivare, in una curva stretta, siamo caduti dentro a un fossato: era buio e quindi siamo scivolati senza accorgercene, e siamo stati lì rannicchiati aspettando che passasse quel momento.

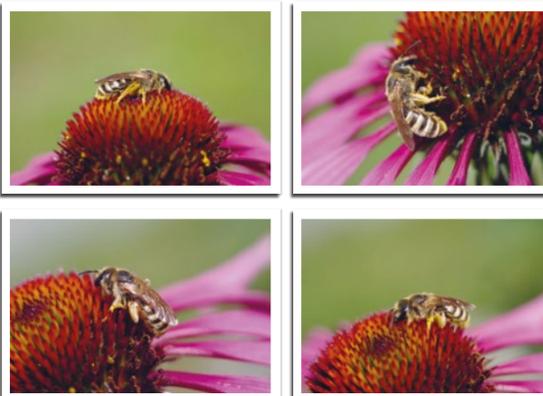
Ero troppo piccolo per ricordare quanto è accaduto: ma grazie al sig. Guido Benito, ci siamo salvati. Ed ora, l'ho ritrovato tra i nostri soci, a 88 anni, a ricordare quanto è accaduto tanto, tanto tempo fa.

Alessandro Stella, Vicenza



GIORNATA MONDIALE DELLE API

Il 20 maggio si sono celebrate le api e il loro instancabile lavoro da cui dipende oltre il 70% del cibo che mangiamo. Ecco alcuni scatti realizzati da Pino Mariani (Costabissara) con un 50mm macro Pentax a vite.



LA PREGHIERA DELL'ARTIGIANO

Stamattina ho letto la preghiera dell'artigiano che ANAP ha consegnato anni fa a tutti i partecipanti alla festa del socio e sento il bisogno di ringraziare. Leggere la preghiera mi ha commosso. Sono sempre presa da cose contingenti da fare, mi lamento e sento continuamente lamentole, non sono ottimista e il futuro mi angoscia. Ma alla fine della lettura il panorama è diventato più luminoso. Mi piacerebbe dilungarmi su ogni frase che ha toccato parte del mio vissuto, del mio presente e del mio futuro, ma ho poco tempo e le parole sono avere a lasciarsi stendere in questo foglio.

Anna Lisa Cavedon, Torrelbelvicino

PREGHIERA DELL'ARTIGIANO

Insegnami, o Signore, a far tesoro del tempo che mi concedi per lavorare, a impiegarlo bene e non sciuparlo. Insegnami, o Signore, a trarre insegnamento dagli errori passati senza affliggermi nei rimorsi. Insegnami a stabilire i miei progetti senza esitazioni, a immaginare il mio lavoro senza poi desolarmi se nasce diversamente da come avrei voluto. Insegnami ad unire la fretta e la lentezza, la serenità e il fervore, l'entusiasmo e la tranquillità. Aiutami all'inizio dell'opera, là dove sono più debole. Aiutami, nel cuore del lavoro, a tener saldo il filo dell'attenzione. E, soprattutto, colma tu stesso i vuoti del mio impegno.

Signore, in tutte le opere delle mie mani lascia un segno di Te per parlare agli altri, e un mio difetto per parlare a me stesso. Tieni viva dentro di me la speranza della perfezione, senza che io mi perda d'animo. Conservami nell'impotenza della perfezione senza che io perda l'orgoglio. Purifica il mio sguardo: quando faccio del male non è certo che sia male, e quando faccio del bene non è certo che sia bene.

Signore, insegnami a pregare con le mie mani, con le mie braccia e con tutte le mie forze. Ricordami che il frutto del mio lavoro mi appartiene, e ciò che mi appartiene deve esserti reso donandolo. Perché, se io lavoro per il gusto del profitto, come un frutto dimenticato marcirò in autunno; perché, se lavoro per il piacere degli altri, come un fiore di campo appassirò alla sera. Ma se lavoro per l'amore del bene, vivrò nel bene. E il tempo di operare bene e in nome della tua Gloria sarà conseguente.

SPAZIO SOCI