

NOTTE

con

ANAP

prendi nota e vieni con noi!

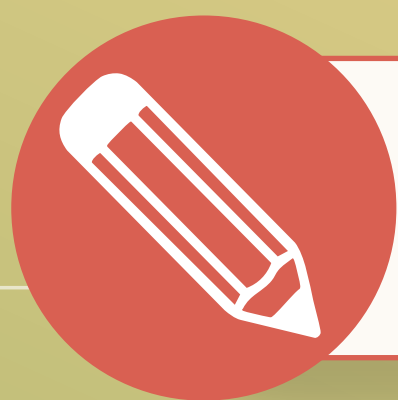
OTTOBRE 2025

informazioni ANAP



Confartigianato
VICENZA

↑ scorri il file oppure
clicca sul titolo e arriverai alla sezione desiderata!



L'editoriale



Note



L'intervista



Rimane re informati

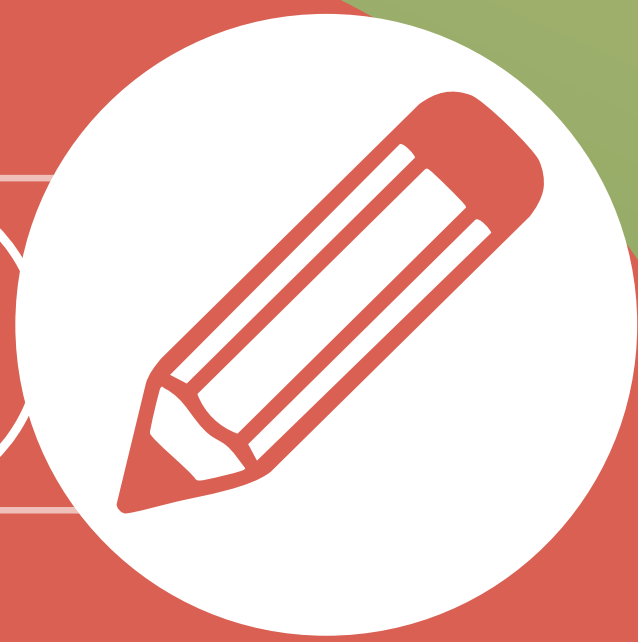


Agenda



Spazio soci

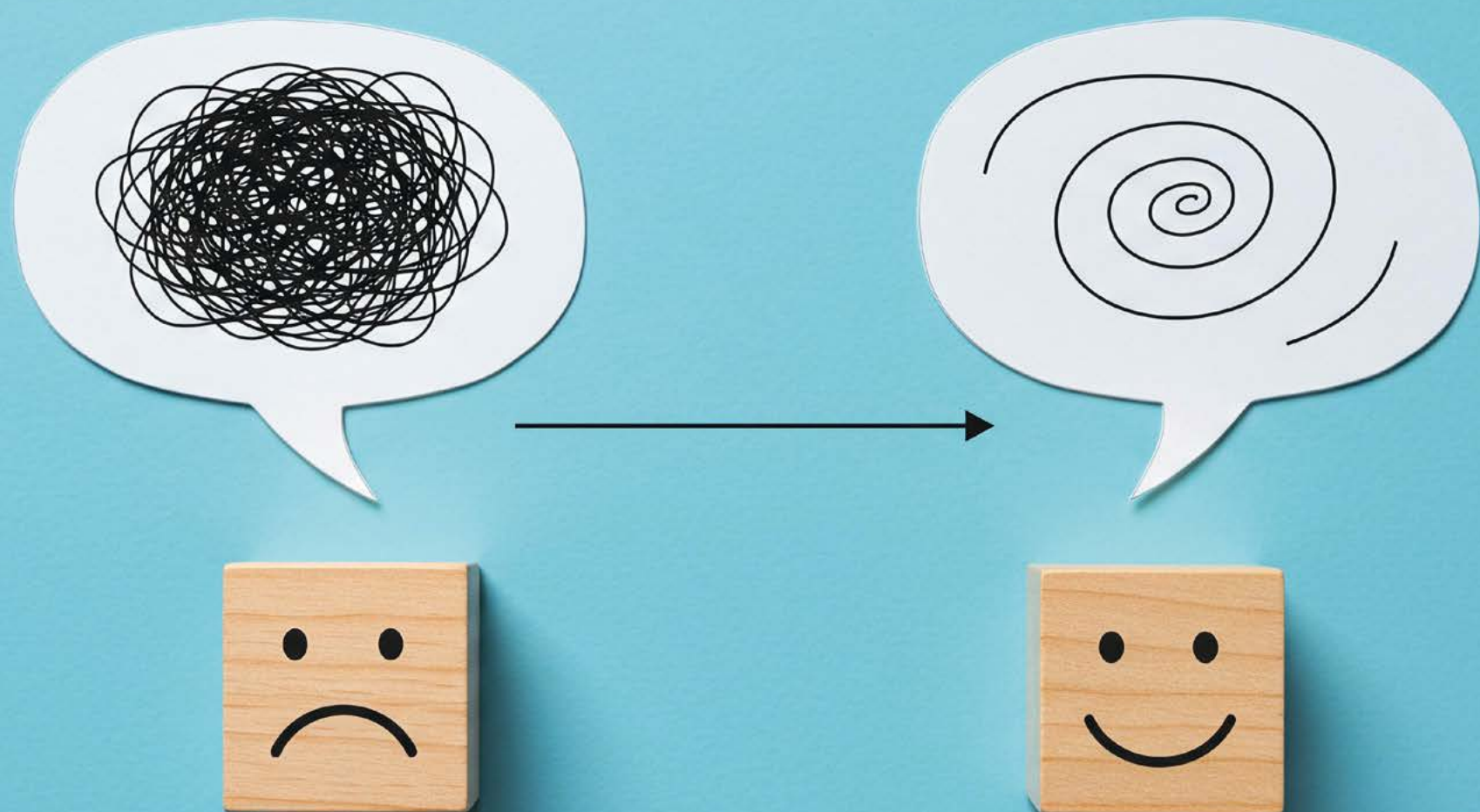
● L'editoriale



ANSIA, CHE STRESS!

Uno dei fenomeni più raccontati dalla stampa è la diffusione dell'ansia tra la popolazione, in particolare nelle giovani generazioni. L'impatto della pandemia di Covid-19 ha aggravato la situazione, con un aumento del 25% dei casi di ansia e depressione a livello mondiale. È aumentata la percezione di insicurezza, con conseguenze sulla vita di molte persone e un impatto sempre maggiore nelle famiglie. Le guerre, le malattie, la vorticosità e l'accelerazione dei cambiamenti, l'aumento della complessità legata a continue innovazioni tecnologiche, rischiano di generare spaesamento e difficoltà a gestire con serenità la quotidianità.

L'ansia riguarda anche noi anziani: ne abbiamo parlato in un incontro, organizzato con il patrocinio dell'Azienda ULSS 7 Pedemontana, con la dottoressa Claudia Ferron a Zugliano lo scorso 16 settembre. In questo numero di Notate approfondiamo il tema,



offrendo alcuni suggerimenti per la gestione dell'ansia nella vita di ogni giorno.

ANAP, attraverso le tante attività e i servizi offerti, cerca di offrire occasioni di svago e benessere per tutti noi. Vi invitiamo a seguirci, a partecipare e a proporre idee e suggerimenti: insieme possiamo gustare i momenti belli della vita e affrontare i problemi con l'aiuto reciproco.

ANAP nel suo piccolo si propone di essere un antidoto alle difficoltà che dobbiamo affrontare ogni giorno.

**Insieme la vita è più facile,
divertente e conveniente!**



Severino Pellizzari
Il presidente



● Note



INPS: SPORTELLI UTENTI FRAGILI

INPS ha attivato il “**CANALE UTENZA FRAGILE**” che consente a persone con disabilità e anziani **che hanno difficoltà a recarsi presso gli sportelli INPS**, di chiedere:

- l’invio cartaceo di un documento al proprio indirizzo di residenza;
- di essere ricontattati telefonicamente o in videochiamata per un appuntamento con un operatore, anche con la mediazione di un operatore della Lingua Italiana dei Segni (LIS).

A CHI È RIVOLTO

persone con disabilità, fruitori di **indennità di accompagnamento**, di età inferiore a 18 anni o superiore a 75 anni;

- **persone con disabilità visiva** appartenenti alla categoria “**ciechi civili**”;
- **persone con disabilità uditiva** appartenenti alla categoria “**sordi**”



COME FUNZIONA

A chi ha diritto viene inviata una **lettera informativa** con:

- un codice personale identificativo;
- il numero di telefono e l'email da contattare per usufruire del servizio;
- gli orari.

Sarà possibile telefonare o inviare un'email e, attraverso il codice personale, richiedere determinati servizi senza la necessità di recarsi agli sportelli INPS.

A COSA SERVE

Tramite il **CANALE UTENZA FRAGILE** è possibile **chiedere**:

- l'invio cartaceo, al proprio indirizzo di residenza, di documenti come:
 - PagoPA per lavoratori domestici;
 - Certificazione Unica;
 - Estratto conto contributivo;
 - Cedolino della pensione.
- di essere ricontattati telefonicamente o in web meeting (videochiamata) per un appuntamento con un operatore di sede.



● L'intervista



Claudia Ferron

**PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA**



1. L'ansia aumenta con il passare degli anni: quali sono le cause?

L'ansia può presentarsi in tutte le fasi della vita. Con l'avanzare dell'età le cause possono essere riconducibili a cambiamenti di vita quali il pensionamento, la variazione del proprio ruolo all'interno della famiglia, preoccupazioni inerenti la salute fisica e la propria sicurezza, la riduzione dell'autonomia personale, aspetti economici, vissuti di perdita e lutto di persone care, solitudine e isolamento sociale.

2. Come si manifesta l'ansia?

L'ansia si manifesta attraverso sintomi fisiologici (palpitazioni, aumento del ritmo cardiaco e della pressione sanguigna, difficoltà respiratorie, reazione di allarme, insonnia, spasmo, tremori, rigidità, dolori addominali, nausea, vomito, volto arrossato o pallido e sudorazione localizzata), affettivi (panico, disagio, suscettibilità, paura, preoccupazione, apprensione), comportamentali (fuga, evitamento, agitazione, iperventilazione)

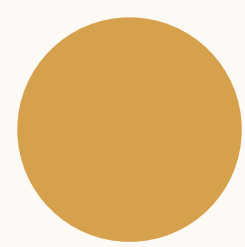


e cognitivi (confusione, ipervigilanza, difficoltà di memoria e concentrazione). Negli anziani talvolta l'ansia può manifestarsi con sintomi misti, somatici o sovrapporsi a vissuti depressivi rendendola difficilmente riconoscibile.

3. Come possiamo gestire l'ansia? A chi possiamo rivolgerci?

L'ansia è una reazione normale e funzionale in presenza di un possibile pericolo reale: ce lo fa prevedere ed evitare. Se però è sproporzionata o dura troppo è anormale. È importante chiedersi quanto l'ansia influenzi la propria vita e il proprio benessere: sta condizionando alcune capacità intellettive? Sta coinvolgendo il corpo? Sta alterando il funzionamento lavorativo o sociale? Causa sofferenza? Per superarla ci si può rivolgere ad una/o psicologa/o psicoterapeuta che possa aiutare ad apprendere strategie pratiche per gestirne i sintomi e comprenderne le origini e il significato profondo.





Rimanere informati

I CONSIGLI UTILI PER GESTIRE L'ANSIA

PREVENIRLA

- Conduci uno **stile di vita salutare** e una routine quotidiana attiva (fisica, cognitiva e sociale)
- **Fai attività che ti piacciono**, sii te stessa/o, cerca di volerti bene
- Gustati il momento presente e le cose belle che vivi durante la giornata
- Gestisci il tuo tempo pianificando l'agenda
- **Trascorri il tempo con persone a te care** e dalle quali ti senti compresa/o e supportata/o emotivamente, partecipa a momenti di socializzazione
- **Scrivi un diario**: aiuta ad esprimersi, integrare pensieri ed emozioni, de-somatizzare alcuni vissuti e fermare il rimuginio
- **Sii flessibile**, evita rigidità nei ruoli che ricopri, non pretendere da te stessa/o la perfezione, tollera l'incertezza e l'errore, rinuncia all'idea di avere il controllo assoluto.

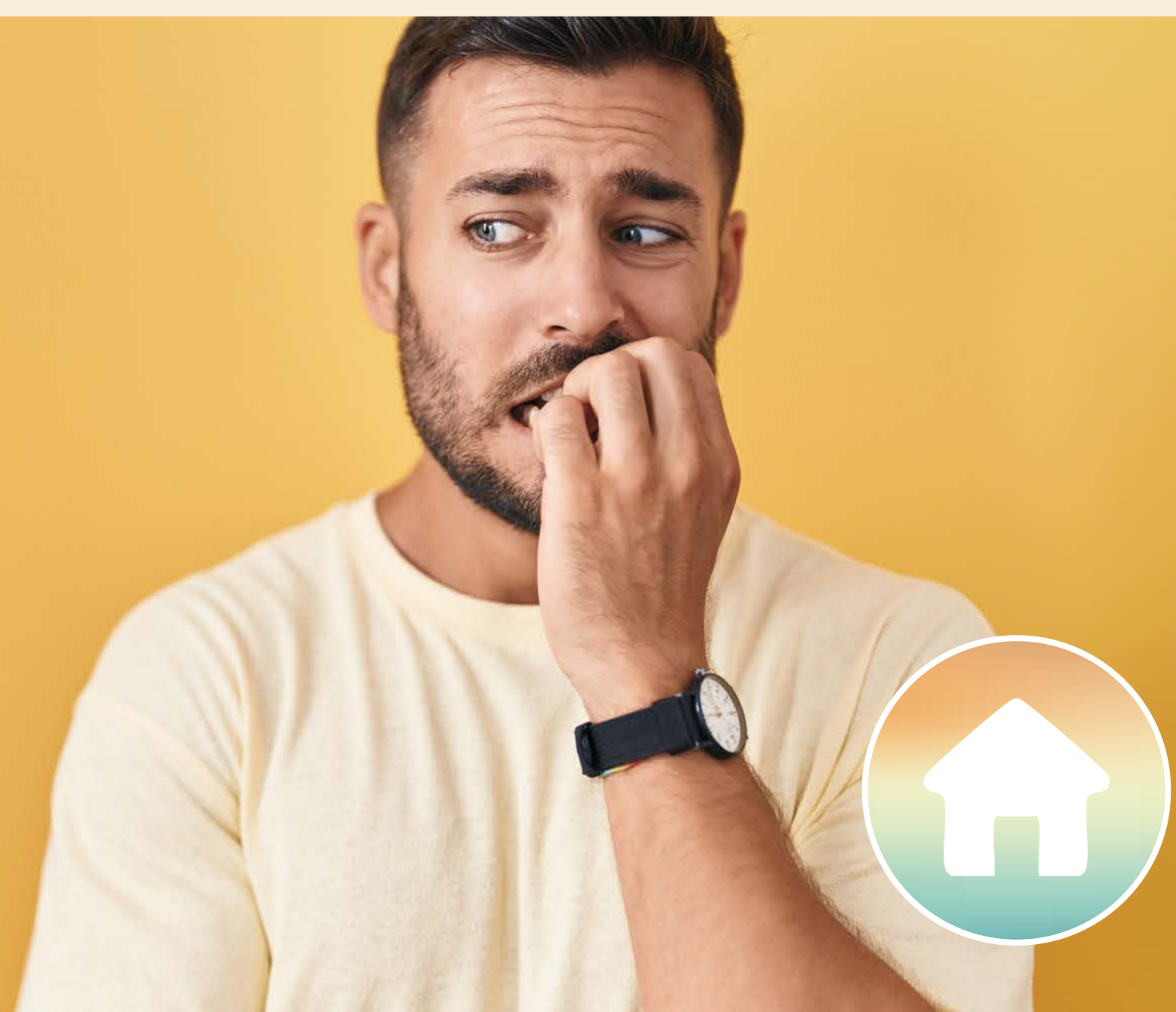


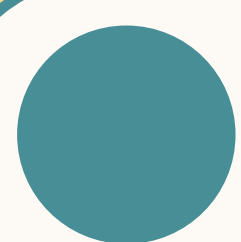
GESTIRLA

- Non opposti: riconosci i sintomi dell'ansia, **accettala** e poi affrontala
- Distrai i sintomi concentrando i sensi su stimoli esterni: **parla, fai movimento, concentrati su un'attività** o qualcosa di concreto
- Calmati con esercizi di rilassamento fisico e respirazione, immagina qualcosa che ti fa stare bene
- **Pensa positivo** trasformando i pensieri catastrofici in costruttivi: analizza in modo logico gli eventi e applica strategie orientate alla soluzione del problema
- **Non evitare o scappare da situazioni temute** ma riprenditi e affrontale gradualmente: migliorerai l'autoefficacia e ridurrai la paura.

COMPRENDERLA

- **Rifletti** sull'origine e il significato della tua ansia per affrontarla nelle sue radici profonde: **cosa sta comunicando?** Quali bisogni esprime?
- **Lavora sulle tue paure e ferite emotive** chiedendo aiuto ad una/o psicologa/o che ti accompagnerà in un percorso di autoconsapevolezza, cambiamento e crescita personale.





Agenda



Ottobre 2025

VENERDÌ

03

ORE 12.30

INCONTRO

PENSIONATI ARTIGIANI

Raggruppamento Valle Agno

Organizzato dal Gruppo ANAP di Valdagno

Breve funzione religiosa + pranzo.

SCADENZA ADESIONI: fino a esaurimento posti.

Dove: Ristorante Due Platani - Via Campagnola 16 - Brogliano

Quota di partecipazione, da versare al ristorante:

SOCI € 37 | NON SOCI € 40

Info e prenotazioni: Gianni Feriotti (consigliere Raggruppamento Valle Agno) tel. 349 1794561; Sonia Asnicar (fiduciaria Recoaro Terme) tel. 339 3536752; Gianni Crosara (fiduciario Valdagno) tel. 339 5996525; Franco Facchin (fiduciario Castelgomberto) tel. 335 5930368; Davide Lovato (fiduciario Cereda - Cornedo Vicentino) tel. 338 1271690; Luigino Vigolo (fiduciario Cornedo Vicentino) tel. 335 7183686



VENERDÌ

03

ORE 19.00

CENA A TEMA

Storie di imprese e famiglie dell'Altopiano

Organizzato dal gruppo ANAP di Asiago

ULTIMI POSTI disponibili

Dove: Asiago - Hotel Milano - Via Bgt. Liguria 15

Quota di partecipazione: € 35

Soci ANAP e simpatizzanti sono invitati alla cena portando vecchie foto e preparando un breve intervento sulla storia dell'impresa della propria famiglia.

Info e prenotazioni: Luciana Caleffa (consigliera Asiago) tel. 333 4440443; Paolo Favaro (fiduciario Gallio) tel. 348 2281502

MARTEDÌ

14

ORE 15.00

EDUCAZIONE FINANZIARIA

Dove: Bassano del Grappa - Centro Diurno Carlo Bianchin - Via J. Da Ponte 37

Incontro informativo: gestire in modo efficace i propri risparmi, investire con sicurezza e pianificare il futuro finanziario.

Info e prenotazioni: Claudio Zanetti (consigliere Bassano del Grappa) - tel. 348 6436566; Segreteria Ass. Anni d'Argento - tel. 0424 519171-172



VENERDÌ

17

ORE 19.30

CENA TIPICA MEDIEVALE

Organizzato dal Gruppo ANAP dell'Alto
Vicentino e Ovest Vicentino

SCADENZA ADESIONI: 10 Ottobre

Dove: Montecchio Maggiore - Ristorante Castelli di
Giulietta e Romeo

Pranzo con figuranti in stile Medievale.

Quota di partecipazione: SOCI €60 | NON SOCI €65

Info e prenotazioni: Aldo Pasqualotto (consigliere
Montecchio Maggiore) tel. 339 3989877; Claudia
Nicoletti (consigliera Arzignano) tel. 339 3696335;
Elena Scolaro (consigliera Schio) tel. 334 2005056

MARTEDÌ

28

ORE 15.00

EREDITÀ E SUCCESSIONI COSA, COME, QUANDO

In collaborazione con l'Associazione Romano
Attiva.

Dove: Romano d'Ezzelino - Sala teatro
del centro parrocchiale (Fellette) - via
Roma

Incontro informativo con gli esperti del CAAF di
Confartigianato Persone.

Ingresso libero - necessaria iscrizione

Info e prenotazioni: Claudio Zanetti - tel. 348 6436566



GIOVEDÌ
30
ORE 16.00

IL FUTURO DEI GIOVANI SONO I VECCHI

Dove: Vicenza - Basilica Palladiana -
Piazza dei Signori.

Convegno sui nuovi modi di abitare accessibili, per una città inclusiva. A cura di ALA Assoarchitetti e ANAP.

Info e prenotazioni: Sportello ANAP - tel. 0444 168314

VENERDÌ
31
ORE 16.00

VIRUS E BATTERI **Come rafforzare le difese immunitarie**

Organizzato dal gruppo ANAP di Vicenza

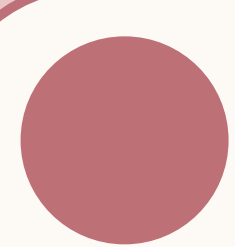
Dove: Vicenza - Centro Congressi
Confartigianato - Via Fermi 231

Incontro informativo con il dott. Flavio Carraro. Come prevenire e difendersi dagli attacchi di batteri e virus. Gli accorgimenti per evitare infezioni alimentari (botulino).

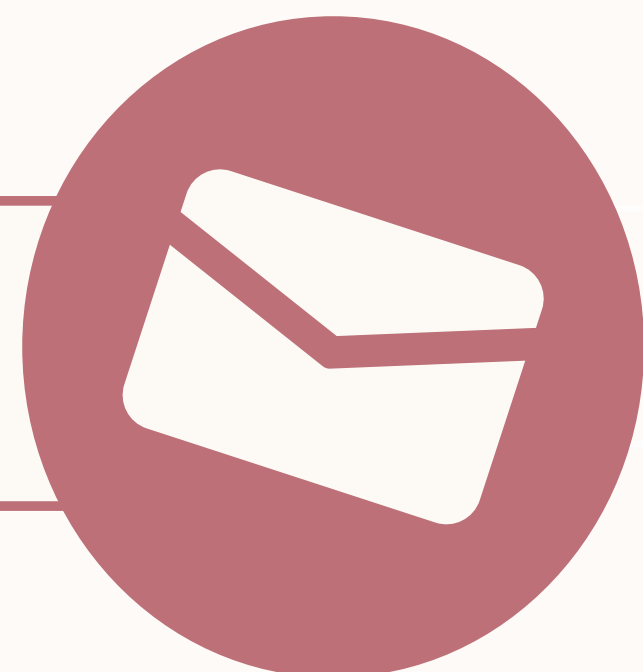
Incontro aperto a tutti, necessaria prenotazione.

Info e prenotazioni: Alessandro Stella (consigliere Raggruppamento Vicenza) tel. 347 2718441; Pino Mariani (fiduciario Costabissara) tel. 348 7244757; Sportello ANAP - tel. 0444 168314





Spazio soci



GITA DI MONTEGALDA

Giancarlo Covolo
Torri di Quartesolo

Nonostante le defezioni di alcune persone siamo riusciti ad organizzare la GITA. Il ritrovo si è svolto puntualmente alle 9.45 presso la Distilleria Brunello e a piedi ci siamo recati presso il vicino Museo Veneto delle Campane dove ci aspettava la GUIDA (molto competente) che ci ha illustrato la STORIA delle Campane Damiano Cobalchini, anche con un video molto interessante. Un'altra GUIDA (anche lei molto valida) ci ha accompagnato attraverso il Parco Fogazzaro con le sue bellezze e il laghetto (grande come 70 campi da calcio): alla fine, un ragazzo molto bravo ci ha deliziato con un concertino con carillon. Siamo ritornati sempre a piedi presso la Distilleria Brunello dove il titolare ci ha spiegato l'impianto di Distillazione. Con mezzi propri ci siamo diretti presso la vicina Trattoria "DALLA FLORA" a Montegaldella: il Vice Presidente Antonio Marcon ha illustrato ai presenti i VANTAGGI di essere soci ANAP. Anche il meteo ci è stato amico. Alla fine ho visto i partecipanti particolarmente soddisfatti.



VISITA AL MUSEO ZORDAN

Gianni Feriotti
Valdagno

Piccolo gruppo Anap in visita alla fabbrica di falegnameria Zordan, a Valdagno, all'avanguardia come struttura e filosofia nei confronti del personale, aperti a livello internazionale. Centoventi dipendenti di cui 20 in America, collaborano con varie ditte di alto livello (Bulgari, ecc.). Specializzati in strutture per fiere per varie aziende di alto livello. Sono conosciuti a Chicago, Zurigo e in varie capitali europee. Siamo stati molto contenti, nello scoprire lo sviluppo di una piccola azienda artigianale capace di diventare una azienda di grande sviluppo economico e sociale a Valdagno!





SMARTPHONE PER TUTTI

Gabriella Serafin
Arsiero

Volevo segnalare che il pratico incontro “Smartphone per tutti, guida all’uso del cellulare” organizzato dal gruppo ANAP di Arsiero in collaborazione con Unione Montana Alto Astico che si è tenuto nel mese di giugno, ha avuto una bella partecipazione di soci e non, sia a Cogollo del Cengio il primo, e ad Arsiero il secondo; questi incontri sono molto utili perché oltre ad imparare l’uso del cellulare, visto che oggi serve per qualsiasi prenotazione ed altro che dobbiamo fare; per i non soci inoltre è l’occasione per avvicinarli e far conoscere ANAP e tutti i suoi servizi. Sarebbe utile poter ripetere questi incontri in futuro anche con altri argomenti.



VACANZA A CAVALESE

Luisa Miotello
Caldogno

Abbiamo visto le Dolomiti, meraviglie del mondo, dai due versanti, i quattro passi e le cabinovie. Una meraviglia unica. Pietralba e il santuario dell'ordine dei Sette Santi di Monte Berico. Si può dire che le nostre montagne ti fanno sentire a un passo dal cielo. Il tempo era a nostro favore. Abbiamo fatto delle escursioni con gli autisti, che ci facevano anche da guida, molto bravi e preparati. Che soddisfazione trovare persone così! Un particolare ringraziamento va ad Agnese e Alessandro per tutto l'impegno e le fatiche, sempre disponibili per far sì che le nostre vacanze riescano nel migliore dei modi.



SICILIA BEDDA

Luciano e
Erminia Elice
Vicenza



Siamo soliti, dopo una vacanza, rivedere le foto; così ricordiamo con gioia il nostro viaggio in Sicilia al Modica Beach. È iniziato male ma poi il risultato è stato molto bello e attraente. Siamo arrivati con la pioggia, ma poi le giornate si sono aperte e abbiamo trascorso giorni incantevoli. L'hotel era nuovo, la camera aveva tutto ciò che si poteva desiderare, per non parlare del servizio buffet, superiore, eccellente. Il merito va ai nostri organizzatori, Alessandro e Agnese, un forte applauso per aver gestito tutto il programma e reso il nostro viaggio indimenticabile.

**Aspettiamo il tuo contributo
per la Rubrica "Spazio Soci"**



Invialo entro il 10 del mese, alla mail:

angolopensionato@confartigianatovicenza.it



Uno spazio tutto vostro per condividere: racconti di viaggio o gite, poesie, fotografie, info, segnalazioni. Scrivi il tuo nome completo e un recapito.

Grazie!





Confartigianato
VICENZA

**ASSOCIAZIONE NAZIONALE
ANZIANI E PENSIONATI**

Via E. Fermi, 134 Vicenza

Tel. 0444 168314

angolopensionato@confartigianatovicenza.it

INFO

**Apertura al pubblico:
da lunedì a venerdì ore 8-13**

pomeriggio solo su appuntamento

Per qualsiasi informazione siamo a tua
disposizione.

