NŌTE

prendi nota e vieni con noi!

NOVEMBRE 2026

informazioni ANAP

Confartigianato VICENZA

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

L'editoriale

Note

L'intervista

Rimanere informati

Agenda

Spazio soci

L'editoriale

CADERE NON È UNA FATALITÀ: POSSIAMO PREVENIRLO

Care socie e cari soci,

le cadute sono un pericolo serio, soprattutto per noi che abbiamo qualche anno in più. Le conseguenze possono essere gravi, sul corpo e sull'umore, e spesso chi cade comincia ad avere paura di muoversi: una paura che, nel tempo, fa più male della caduta stessa.

Ne parliamo con Laura Ceriotti, terapista occupazionale, che ha partecipato al progetto **"Fatto Apposta"**, creato nel 2012 da ANAP e Confartigianato per adattare la casa e favorire un invecchiamento attivo e sicuro. Un gruppo di artigiani, progettisti e professionisti della sanità lavorò per definire criteri utili a rendere **le case più "amiche", sicure e confortevoli**.

Secondo Ceriotti, la prevenzione parte dal corpo: mantenere equilibrio e forza muscolare è fondamentale.



Bastano piccoli esercizi quotidiani, come alzarsi e sedersi da una sedia senza aiutarsi con le braccia, prendere oggetti dai pensili alti, camminare ogni giorno almeno venti minuti, ballare, nuotare o praticare il Tai Chi.

È utile anche conoscersi bene: come stanno le articolazioni, i muscoli, i piedi, la vista, l'udito, quali malattie e farmaci assumiamo. Osservare quali attività ci costano più fatica aiuta a capire da dove nasce la paura di cadere.

La sicurezza cresce con la consapevolezza. Se ci accorgiamo di essere a rischio in certi momenti, parliamone con i nostri familiari, l'assistente o il personale sanitario: solo così potranno aiutarci davvero. Prendersi cura di sé comincia anche da piccoli gesti come questo.

Insieme la vita è più facile, divertente e conveniente.

Severino Pellizzari
Il presidente



Note



A CASA PIÙ CHE POSSO

Si chiama **“A casa più che posso”** il progetto presentato a Vicenza lo scorso settembre; è nato per **aiutare le persone anziane nel territorio vicentino a continuare a vivere nella propria casa e per affiancare le famiglie** nel percorso di cura.

Il progetto è sostenuto dalla Fondazione Gabaldo con un fondo costituito presso Qu.Vi. (Fondazione Vicentina per la Qualità di Vita).

Oltre al lavoro diretto sui destinatari da parte di professionisti e volontari, prevede azioni di comunità su alcuni quartieri e piccoli comuni:

- **azioni professionali a domicilio**: valutazione e adattamento dell'alloggio (sanitari e artigiani qualificati intervengono su bagno e arredi, eliminano strettoie, posano maniglioni e altri ausili) e brevi cicli di terapia occupazionale a domicilio
- **volontariato per supervisione e compagnia**
- **informazione, formazione e sostegno alle famiglie**
- **sostegno di servizi** che già funzionano, ma in difficoltà per insufficienza di contributi pubblici (trasporto accompagnato, centri di sollievo per demenza, Alzheimer Cafè).

ANAP valuta positivamente l'iniziativa, che seguirà nel suo sviluppo a favore degli anziani dei comuni interessati.

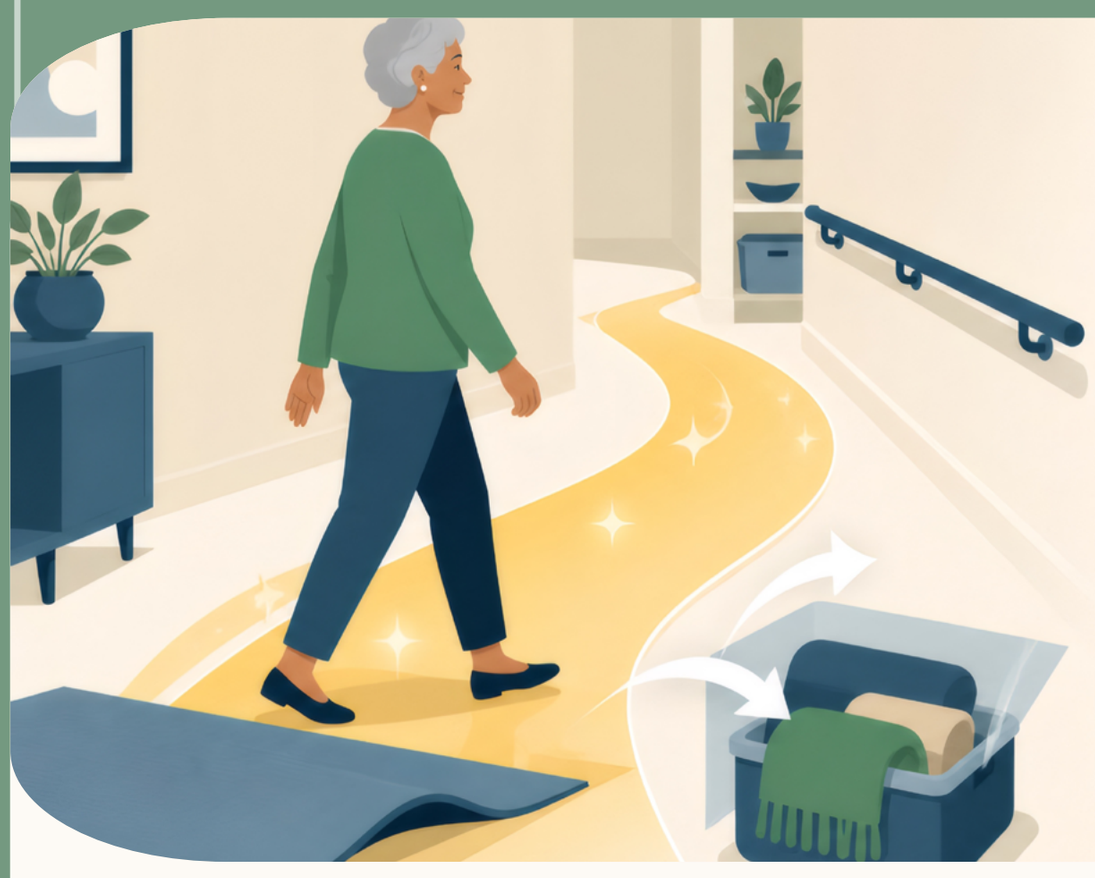
Anche la Consulta di Mestiere degli Edili di Confartigianato Imprese Vicenza intende collaborare all'iniziativa, riconoscendone il valore sociale e le possibili opportunità lavorative per le imprese artigiane associate.

L'intervista

Laura Ceriotti

TERAPISTA OCCUPAZIONALE





Le cadute più frequenti avvengono in bagno e camera da letto: che interventi consiglia?

I servizi igienici e le aree doccia sono punti comuni in cui una persona deve sedersi, alzarsi, girarsi, scavalcare una soglia o mantenere l'equilibrio su superfici spesso bagnate.

In bagno...

Due sono i fattori predominanti alla base delle cadute in **BAGNO: movimento di trasferimento** - sedersi, alzarsi o scavalcare il bordo della vasca o il piatto doccia; **mancanza di supporto stabile** - nessun punto sicuro dove appoggiarsi durante il movimento.

Quindi diventa essenziale:

- mantenere elasticità fisica, equilibrio, massima allerta durante i movimenti, verificando

la presenza di acqua, muoversi senza fretta, organizzando l'attività, modificando alcune abitudini;

• prevedere maniglioni di sostegno, sedili water rialzati, sedile girevole per vasca, sedia o sedile ribaltabile in doccia, antiscivolo adeguati e ben posizionati.

E nella camera da letto?

I fattori che possono causare la caduta sono: movimento di trasferimento; sdraiarsi/alzarsi, sedersi/alzarsi;tappetinoscendilettoscivoloso;scarsa illuminazione; ingombri vari.

Pertanto i consigli sono:

• imparare a muoversi correttamente modificando le proprie abitudini, se necessario inserendo al letto una discreta sponda regolabile cui appoggiarsi per i trasferimenti;

• verificare l'altezza del letto, il tipo di materasso e il materiale delle coperte (raso, seta, poliestere, chiffon sono scivolosi);

• togliere lo scendiletto o fissarlo con apposito antiscivolo;

• avere una lampada raggiungibile dal letto senza alzarsi e una luce notturna sul percorso verso il bagno, (meglio con sensore di movimento);

• organizzare il comodino, con ciò che serve a portata di mano (occhiali, acqua, telefono...);

• nonaccatastareoggetti,vestitioaltrosulpavimento;

• posizionare correttamente le ciabatte (adatte!);

• posizionare eventuale ausilio (deambulatore) accanto al letto.

ATTENZIONE: per funzionare le modifiche dovranno sempre essere personalizzate.

Rimanere informati

COSA FARE PER MANTENERE L'AMBIENTE DOMESTICO SICURO?

Quando si parla di "adattamenti domestici", spesso si pensa a importanti lavori di edilizia (sostituzione vasca con doccia a filo pavimento, allargamento porte, sostituzione piastrelle lisce con quelle antiscivolo, allargamento vani porta...).

In realtà, gli interventi minori consistono solitamente in modifiche di piccola entità e basso costo (l'installazione di maniglioni, rampe o modesti adattamenti del bagno) che spesso possono essere realizzate rapidamente, riducendo subito il rischio.

Il filo conduttore è l'obiettivo comune: **consentire alla persona di vivere la propria casa in modo più sicuro e autonomo.**

Quindi è necessario:

AUTO-ANALIZZARE GLI SPAZI

mappare stanza per stanza cercando pericoli invisibili, come tappeti non fissati, scarsa illuminazione e passaggi ostruiti. (Ho tolto o fissato tutti i tappeti? I corridoi e i passaggi sono liberi da cavi/oggetti? L'illuminazione è buona, soprattutto di notte tra camera e bagno?)

VALUTARE LE PROPRIE ATTIVITÀ

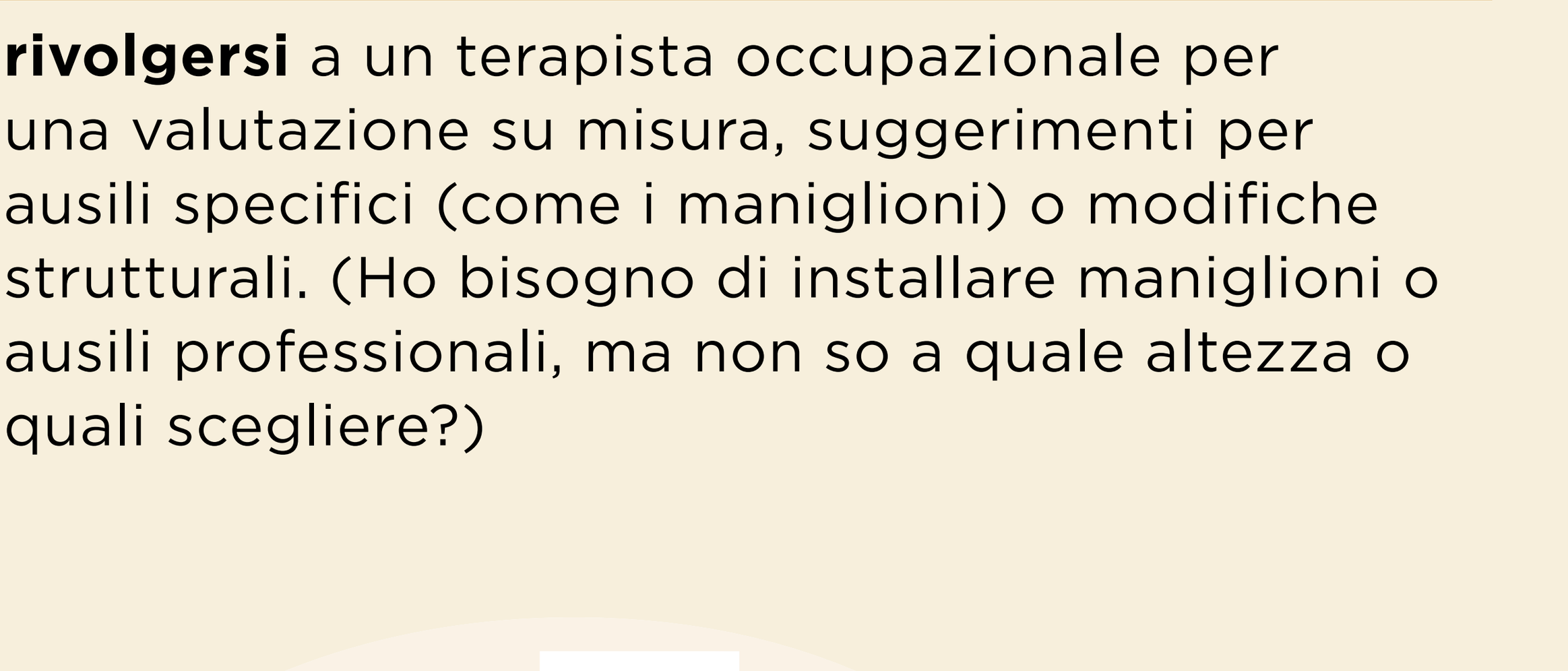
osservare come ci si muove durante le azioni quotidiane come lavarsi, cucinare, alzarsi dal letto, per capire dove si fatica di più o si rischia di perdere l'equilibrio. (Faccio fatica o perdo l'equilibrio quando entro/esco dalla doccia? Ho difficoltà ad alzarmi da WC o dal letto? Devo usare sedie o sgabelli instabili per prendere le cose in alto? Indosso calzature adeguate?)

SEMPLIFICARE E RIORGANIZZARE

spostare gli oggetti d'uso frequente a un'altezza accessibile, eliminare il superfluo e liberare i percorsi principali. (Gli oggetti che uso ogni giorno sono tutti ad altezza giusta? I mobili sono disposti in modo da muoversi bene? Ho eliminato il superfluo e il disordine da ripiani e pavimenti?)

CHIEDERE AIUTO A PROFESSIONISTI

rivolgersi a un terapista occupazionale per una valutazione su misura, suggerimenti per ausili specifici (come i maniglioni) o modifiche strutturali. (Ho bisogno di installare maniglioni o ausili professionali, ma non so a quale altezza o quali scegliere?)



Agenda

Novembre 2026

GIOVEDÌ

05

9:30-12:00

PUNTO INFORMAZIONI ANAP

Organizzato dal gruppo ANAP di Vicenza

Dove: Vicenza - Sede provinciale Confartigianato - Via Fermi 134 (piano terra)

Consigliere e fiduciari del Raggruppamento di Vicenza incontrano soci e simpatizzanti.

Info: Alessandro Stella (consigliere Vicenza) tel. 347 2718441

GIOVEDÌ

12

ORE 15:00

PENSIONI: COSA DEVI SAPERE

Organizzato dal gruppo ANAP di Lonigo

INGRESSO LIBERO

Dove: Val Liona - Grancona - Centro Diurno Anziani

I diritti nascosti, questi sconosciuti. Tutto quello che è utile sapere sui diritti previdenziali o assistenziali che non si attivano automaticamente, ma solo richiedendoli. Incontro con Giovanna Pitton, patronato Inapa Lonigo.

Info: Sportello ANAP - tel. 0444 168314

LUNEDÌ

16

ORE 18:00

ASSEMBLEA GENERALE DEI SOCI DI CONFARTIGIANATO

Organizzata da Confartigianato Imprese Vicenza

INGRESSO LIBERO

Dove: Vicenza - Fiera - Via dell'Oreficeria

Incontro e confronto dedicato alle imprese associate, aperta ai soci ANAP.

Si parlerà di economia, geopolitica, scenari futuri e sfide che accompagnano ogni giorno chi fa impresa.

Info e adesioni: www.confartigianatovicenza.it - Sportello ANAP - tel. 0444 168314

MERCOLEDÌ

25

ORE 20:00

PENSIONI: GÒ DIRITTO E GNANCA LO SAVEVO

Organizzato dal gruppo ANAP di Thiene

INGRESSO LIBERO

Dove: Zugliano - Centro polifunzionale Zagorà - Via Marconi 27

Serata informativa sui diritti della pensione che si hanno ma che non vengono concessi poiché non sono stati richiesti, con le consulenti del patronato INAPA di Confartigianato Persone.

Info: Giuseppe Dal Prà (consigliere Thiene)

tel. 393 9126504

Dicembre

VENERDÌ
04
DICEMBRE

FESTA DEL SOCIO ANAP

SCADENZA ISCRIZIONI:
27 novembre

ore 10.00 Messa al Santuario di Monte Berico

ore 12.00 Pranzo al Ristorante Dai Gelosi - Via Aldo Moro 75 - Valproto di Quinto Vicentino.

Quota: SOCI **€ 30**, NON SOCI **€ 37** (da versare al ristorante)

Su richiesta, servizio di trasporto con pullman: **SOCIO € 5, NON SOCIO € 10**

Partenze con minimo 40 persone: *orari in via di definizione*

- PULLMAN 1 - Arsiero, Cogollo del Cengio
- PULLMAN 2- Thiene, Schio, Malo
- PULLMAN 3 - Valdagno, Cornedo, Montecchio Maggiore, Vicenza
- PULLMAN 4 - Bassano del Grappa, Marostica, Schiavon

Preiscrizione necessaria:
Sportello ANAP - tel. 0444 168314

Spazio soci

LAGO MAGGIORE
11 - 13 SETTEMBRE

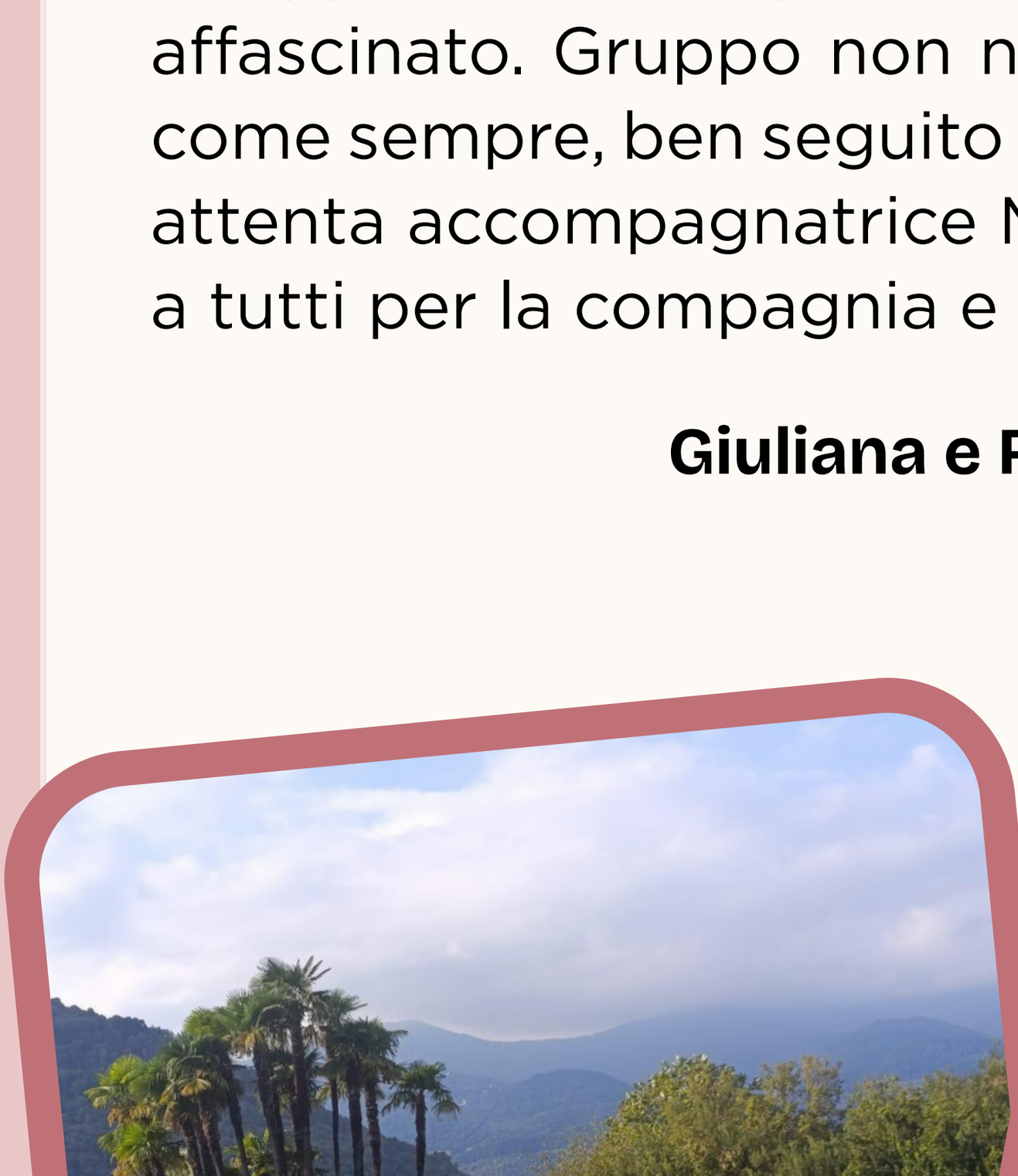
Il nostro lungo week-end ci ha regalato più di quanto potevamo inizialmente immaginare sia per la bellezza dei luoghi che per la ricchezza degli approfondimenti culturali che le guide locali ci hanno fatto conoscere. Il nostro autista Alessandro, sempre perfetto nella guida, è stato di una simpatia unica.

La prima tappa del viaggio è stata la visita al borgo medioevale di Orta, al rispettivo lago d' Orta e all' isola di san Giulio. Con l'indispensabile guida di Claudia, siamo giunti attraverso la "via del silenzio" fino alla Basilica di san Giulio, il santo fondatore che ha messo radici in questo luogo. L'interno custodisce un magnifico ambone in pietra e numerosi affreschi di varie epoche sovrapposti gli uni agli altri; i più recenti rendono purtroppo impossibile la visione dei precedenti. Il giorno successivo siamo saliti sul trenino panoramico "Centovalli" che consente di ammirare gli scorci mozzafiato di alcune tra le più alte vette piemontesi anche se purtroppo, causa mancanza di precipitazioni, non abbiamo potuto ammirare le famose cascate che di solito sono presenti in settembre in questa valle. Sempre guidati da Claudia, nel pomeriggio abbiamo visitato il vasto giardino botanico di villa Taranto a Verbania, donato allo stato italiano da uno ricco studioso scozzese amante di questi luoghi.

Bello pensare che sono esistiti anche personaggi altruisti che con fatica e passione hanno creato queste meraviglie che tutti noi oggi possiamo ammirare. Serata conclusa con piacevolissimo quanto imprevisto finale danzante, protagonisti alcuni di noi, nella sala ristorante del confortevole albergo che ci ha ospitato per due notti. Il terzo giorno a Stresa, ad ammirare sfarzosi e lussuosi alberghi dell'800, che si affacciano sul lungolago, un tuffo nel recente passato.

Con Isabella, la nostra guida a Stresa, siamo approdati all'isola Bella e poi all'isola dei pescatori. La visita al palazzo Borromeo, con i suoi giardini all'italiana, l'immensa pinacoteca, la biblioteca, la folta raccolta di oggetti d'arte di grande valore ci ha letteralmente affascinato. Gruppo non numeroso ma affiatato e, come sempre, ben seguito dalla nostra premurosa e attenta accompagnatrice Mirella. Un sincero grazie a tutti per la compagnia e ... alla prossima.

Giuliana e Ruggero Sbicego, Vicenza







CONVENZIONI: RACCONTACI COSA TI HA FATTO RISPARMIARE

Quale convenzione ANAP consiglieresti ai colleghi? Dove ti sei trovato bene? **Racconta la tua esperienza.**

Aspettiamo il tuo contributo per la Rubrica “Spazio Soci”

Uno spazio tutto vostro per condividere: racconti di viaggio o gite, poesie, fotografie, info, segnalazioni.

Scrivi a:

angolopensionato@confartigianatovicenza.it

Invia entro il 10 del mese, aggiungendo il tuo nome completo e un recapito. ***Grazie!***

CANAP

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.