

# Vivere Insieme

INSERTO TRIMESTRALE  
DI VITA TRENINA  
del 23 febbraio 2020

Pastorale  
Pensionati  
e Anziani

1 2020

## E siamo ormai verso Quaresima

di Cristiano Bettega

Certo, prima arriva Carnevale: crostoli e maschere, allegria e (forse anche) nostalgia. E poi, quasi in un batter d'occhio, il Santo Tempo di Quaresima, con quel "convertitevi" ripetuto molte volte. E forse noi ci chiediamo se abbiamo proprio così tanto bisogno di convertirci. Non è tutta la vita che cerchiamo di comportarci bene, di fare qualcosa di buono per gli altri, magari anche di pregare, di partecipare alla vita della nostra parrocchia, o di qualche gruppo? Non lo abbiamo fatto da anni e anni? Ma e allora: dobbiamo ancora convertirci?... A volte sembra strano sentirsi ripetere così spesso questa parola: conversione. Ma a guardar bene, così strano non è. Abbiamo sempre qualcosa da imparare, se siamo sinceri: abbiamo sempre la possibilità di conoscere qualcuno, di scoprire cose nuove, di vedere la realtà con occhi nuovi. Vi faccio un esempio: ogni anno, verso primavera, in tanti dei nostri giardini fiorisce la forsizia (mi pare che si chiami così): un trionfo di giallo, un anticipo di primavera, quasi un campanello che dice che anche quest'anno stiamo uscendo dall'inverno. Tutti gli anni è sempre quella; ma tutti gli anni ci regala un po' di serenità. Bene: anche con la Parola del Signore è così, io credo: certe parabole, per esempio, le abbiamo ascoltate milioni di volte, ma ci possono dire ancora qualcosa di bello, perché parlano della nostra vita. E così anche quando incontriamo qualcuno, una persona cara che vediamo spesso o un'altra persona che vediamo più raramente: se siamo attenti, ogni persona che incontriamo può portarci qualcosa di bello, che sia un sorriso, o una carezza, o un gesto di affetto. Cosa c'entra questo con la conversione? C'entra: perché alla fine, convertirsi significa anche aprire gli occhi, accorgerci dei tanti segni di bene che il Signore mette vicino a noi. Segni piccoli tante volte, ma se li vogliamo vedere sono segni bellissimi. Come i fiori gialli della forsizia. Buona Quaresima allora e buona conversione!



# Novità di vita per tutti

In primavera il risveglio della terra avvicina le generazioni

foto Gianni Zotta

### Fap Acli e Circoli



6

### Case di riposo



8

### Anziani e società



12

# Vecchi con gusto

## In ricordo di mons. Livio Sparapani, profeta di speranza



L'appuntamento con mons. Livio Sparapani era fissato, da qualche anno, per le ore 10 della mattina di ogni giovedì, in piazza di Fiera a Trento e doveva aver termine non oltre le 10.40 al fine di consentirgli di adempiere agli impegni del suo ruolo di sacerdote. La motivazione, di ampio respiro, era il confronto di idee tra due amici sul significato del vissuto in contraddizione con le aspettative della generazione precedente e sulla speranza di un domani dignitoso fondato su autentici valori umani per realizzare una economia antropologica ed una ecologia integrale. Sento il dovere e l'onore poter attestare che, in questo contesto di interrogativi, di delusioni, di difficoltà, di contrapposizioni culturali e politiche, mons. Livio Sparapani si è proposto sempre con una ricchezza di messaggi puntuali laddove si è trovato ad esercitare il suo ministero sacerdotale, in Trentino come altrove, non preoccupandosi specificatamente del fine immediato di un risultato, bensì di stabilire la scala delle priorità che dovevano essere soddisfatte. Per questo deve essere considerato e ricordato come "profeta della speranza", poiché questa avrà la sua attuazione al momento giusto.

Nell'omelia di commiato, l'Arcivescovo di Trento ha ricordato come mons. Sparapani "pur criticandola, ha veramente amato la Chiesa". Posso darne atto e, altresì, attestare come questa apparente contraddizione tra opposti sentimenti possa trovare conferma nella proposta avanzata da mons. Sparapani a che il clero ospite della Casa di riposo fosse tenuto stabilmente al corrente delle "intenzioni" del Vescovo affinché queste conseguissero pieno compimento, perché sostenute anche dalle preghiere e dalle sofferenze di coloro i quali, pur nella difficoltà della partecipazione fisica, si sentono pur sempre partecipi del Presbiterio trentino. Con tutta la prudenza di fedele interpretazione, mi piace ricordare come nel pensiero di mons.

Livio Sparapani fosse plurimo il concetto di Chiesa/chiesa, perché: se scritta con la lettera iniziale minuscola, la chiesa è un edificio, un luogo di culto o anche uno spazio naturale o coltivato ove si possa meditare sul mandato "usa e conserva il Creato"; se scritta, invece, con la lettera iniziale maiuscola, per Chiesa deve intendersi la comunità dei fedeli che professano la fede in Gesù Cristo (come tale riconosciuta ordinamento giuridico primario dalla Repubblica Italiana), l'assemblea o la riunione oppure l'adunanza dei fedeli, il popolo di Dio.

Ed in questa distinzione ortografica, forte del suo incarico di archivist, mons. Livio Sparapani lamentava di non aver potuto portare a compimento due suoi progetti: il primo, come custode della memoria della Chiesa trentina, sia sotto il profilo delle esperienze, sia sotto il profilo del fondamento dell'identità e dell'azione, riconosceva nei momenti di culto delle comunità locali un potenziale di informazioni prezioso da conservare anche a livello locale e da valorizzare; il secondo, come utilizzatore dei mezzi informatici e fiducioso nell'educazione all'eredità culturale digitale, di intraprendere una riflessione sul valore culturale del patrimonio immateriale del culto ufficiale e/o popolare, come straordinaria eredità storica e culturale delle Chiese locali trentine da far conoscere.

In conclusione, personalmente devo esprimere a Domine Dio un sentito ringraziamento per avermi fatto incontrare mons. Livio Sparapani e concordare con suo fratello che, nel momento della morte, mi confida "Ora abbiamo un Angelo in Cielo!".

Pietro Nervi

Professore di "Economia e Politica montana e forestale" nella Facoltà di Economia e Commercio dell'Università di Trento



Il libro di racconti di vita scritto da don Livio Sparapani

## LE RUBRICHE

- Iniziativa  >>> 4
- Riflessione spirituale  >>> 5
- Letto per voi  Quasi tutto velocissimo christopher kloeble >>> 7
- Il personaggio  >>> 9
- Voci dai nonni  >>> 10
- In buona salute  >>> 10
- Vita dei gruppi  >>> 11



# Vivere Insieme

Insero trimestrale di Vita Trentina  
Registrazione del Tribunale di Trento n. 1157 del 9/9/1992.

Direttore  
Diego Andreatta

Redazione  
Piero Rattin, Claudia Dorigni,  
Anna Maria Minotto, Silvio Magnini

Impaginazione  
Sergio Mosetti  
Antonella Zeni, Viviana Micheli

Servizi fotografici  
Gianni Zotta

Redazione - Abbonamenti  
Servizio Salute Pellegrinaggi Anziani  
via Barbacovi 4 - 38122 Trento  
tel. 0461/891.127  
anziani@diocesitn.it

Stampa e spedizione  
Centro Stampa Quotidiani SpA  
Via dell'Industria, 52  
25030 Erbusco (BS)



# Vivere Insieme

NOVITÀ

OGNI TRE MESI  
COME INSERTO  
SPECIALE  
DI VITA TRENTINA

PER INFORMAZIONI

PER RINNOVARE L'ADESIONE DI € 15  
ALLA RIVISTA "VIVERE INSIEME"  
PER L'ANNO 2020:



conto corrente postale

IT 48 G 07601 01800 001000139491

oppure



bonifico bancario sulla Banca

Intesasanpaolo codice Iban

IT 84 X 03069 01856 1000 0000 1440

con causale:

adesione "Vivere Insieme" 2020

Servizio Salute Pellegrinaggi Anziani | via Barbacovi 4, 38122 Trento | tel. 0461/891.127 | anziani@diocesitn.it



# “Dobbiamo ripartire dalla donna”

di Anna Maria Minotto

**I**l periodo natalizio è ormai finito e siamo alle soglie della Quaresima, altro periodo forte dell'anno liturgico, ma non possiamo dimenticare i messaggi ascoltati nei giorni più importanti del periodo natalizio: Natale, ultimo giorno dell'anno, Capodanno, Epifania. In sede locale ascoltiamo le parole sempre piene di carica del vescovo Lauro, dal punto di vista civile ascoltiamo la sera dell'ultimo dell'anno il messaggio del presidente Mattarella, e infine, ma non ultimo, cosa ci dice il Papa.

## NATO DA DONNA

L'omelia di papa Francesco del primo gennaio 2020 inizia e si sviluppa intorno a poche parole: “Nato da donna”, “Dio mandò suo figlio nato da donna”, lì ha fatto sua la nostra umanità, giorno dopo giorno... nel grembo di una donna Dio e l'umanità si sono uniti per non lasciarsi mai più.

## MARIA, DONNA E MADRE

Nel primo giorno dell'anno celebriamo queste nozze tra Dio e l'uomo, inaugurate nel grembo di una donna. In Dio ci sarà sempre la nostra umanità e per sempre Maria sarà la madre di Dio. È donna e madre, da lei, donna, è sorta la salvezza e dunque non c'è salvezza senza la donna. Perciò iniziamo l'anno nel segno della Madonna, donna che ha tessuto l'umanità di Dio e se vogliamo tessere di umanità le trame dei nostri giorni, dobbiamo ripartire dalla donna.

## RIPARTIRE DALLA DONNA

Continua il Papa: “La rinascita dell'umanità è cominciata dalla donna. Le donne sono fonti di vita. Eppure sono

## Il Papa nell'omelia del 1° gennaio 2020: “Non c'è salvezza senza la donna, la violenza è profanazione di Dio”

continuamente offese, picchiate, violentate... Ogni violenza inferta alla donna è una profanazione di Dio, nato da donna... Da come trattiamo il corpo della donna capiamo il nostro livello di umanità... Oggi pure la maternità viene umiliata, perché l'unica crescita che interessa è quella economica. Ci sono madri che rischiano viaggi impervi per cercare disperatamente di dare al frutto del proprio grembo un futuro migliore e vengono giudicate numeri in esubero da persone che hanno la pancia piena, ma di cose e il cuore vuoto di amore”.

## LA DONNA NEL SENTIRE COMUNE

Frequentemente si sprecano i luoghi comuni: “Dio prima ha creato l'uomo poi la donna” e ancora: “La donna proviene dalla costola dell'uomo” per sottolineare con quel ‘prima’ e quel ‘proviene’ un primeggiare dell'uomo su di lei, ma papa Francesco invece dice: “Secondo il racconto della Bibbia, la donna giunge al culmine della creazione, come riassunto dell'intero creato. Ella infatti racchiude in sé il fine del creato stesso: la generazione e la custodia della vita, la comunione con tutto, il prendersi cura di tutto”.

## “CUSTODIVA TUTTE QUESTE COSE MEDITANDOLE NEL SUO CUORE”

Queste sono le parole del Vangelo e ripetute due volte. Maria custodiva tutto: la gioia per la

nascita di Gesù e la tristezza per l'ospitalità negata a Betlemme; l'amore di Giuseppe e lo stupore dei pastori; le promesse e le incertezze per il futuro. Tutto prendeva a cuore e nel suo cuore tutto metteva a posto, anche le avversità. **Perché nel suo cuore sistemava ogni cosa con amore e affidava tutto a Dio.**

## È PROPRIO DELLA DONNA PRENDERE A CUORE LA VITA

La donna mostra che il senso del vivere non è continuare a produrre cose, ma prendere a cuore le cose che ci sono. Solo chi guarda col cuore vede bene, perché sa “vedere dentro”: la persona, il fratello oltre la fragilità, la speranza nelle difficoltà, vede Dio in tutto.

## PER IL NUOVO ANNO

Dice ancora il Papa: “Chiediamoci: So guardare col cuore? Mi sta a cuore la gente con cui vivo o la distruggo con le chiacchiere? E soprattutto, ho al centro del cuore il Signore? O vi tengo altri valori, interessi, la mia promozione, ricchezze, il potere? Chiediamo questa grazia: di vivere l'anno col desiderio di prendere a cuore gli altri...”

E se vogliamo un mondo migliore, casa di pace e non di guerra, **ci stia a cuore la dignità di ogni donna.**

**La donna è donatrice e mediatrice di pace e va pienamente associata ai processi decisionali.**

Quando le donne possono trasmettere i loro doni, il mondo si ritrova più unito e più in pace.

Una conquista per la donna è una conquista per l'umanità intera.

## LA CHIESA, DONNA E MADRE

“Anche la Chiesa” – continua e conclude il Papa – è donna e madre e nella Madonna ritrova i suoi tratti di madre: vede lei Immacolata e si sente

Papa Francesco durante l'Eucaristia del 1° gennaio 2020

foto Vaticanews

chiamata a dire no al peccato. Vede lei feconda e si sente chiamata ad annunciare il Signore, a generarlo nelle vite. Vede lei madre e si sente chiamata ad accogliere ogni uomo come figlio.

## IL PAPA CI INVITA A PREGARE:

“O madre, genera in noi la speranza, porta a noi l'unità. Donna della salvezza, ti affidiamo quest'anno, custodiscilo nel tuo cuore. Ti acclamiamo: Santa Madre di Dio... Santa Madre di Dio...”

Questa omelia è un inno alla Madonna e alla donna e si conclude con l'appello del Papa a riconoscere alle donne un ruolo decisionale nella società.

A questo proposito papa Francesco ha dimostrato capacità decisionale e coerenza nominando il 15 gennaio 2020 per la prima volta nella storia, una donna ai vertici della Segreteria di Stato vaticana, incarico nella sezione per i rapporti con gli Stati.

“Sono sorpresa – dice la signora Francesca Di Giovanni – il Santo Padre ha preso una decisione innovativa, è un segno di attenzione nei confronti delle donne. Non possono non tornarmi in mente le parole dell'omelia del primo gennaio”.

“Non solo belle parole, ma anche fatti”, è stato uno dei commenti a questa nomina storica.

Speriamo anche che le parole del Papa mettano germogli di conversione nel cuore degli uomini per poter vedere i segni concreti del prendersi a cuore la vita dei fratelli.

SAN ROMEDIO, LA SAGRA IN SUO RICORDO E...

# Il pranzo del pellegrino!

di Anna Maria Minotto

**M**ercoledì 15 gennaio 2020. Dopo 50 anni di residenza a

Trento sento parlare della sagra a San Romedio in onore del Santo e mi informo. "Vai a mangiare le trippe?"... "Attenta a non mangiare troppe trippe!"

Ho capito: sagra di San Romedio e trippe sono un tutt'uno e anche sulla

locandina che pubblicizza l'evento, le trippe sono nominate come pranzo del pellegrino. E trippe sono state, peraltro ottime, come l'orzetto, ma precedute dalla fiaccolata notturna che per circa 3 chilometri conduce da Sanzeno al santuario noneso di San Romedio. Quasi 2.000 pellegrini che camminavano con il mio gruppo ed altri che già tornavano dopo la prima Messa; molti altri ancora erano già presso il santuario, provenienti dall'Alto Adige, in costume con larghi cappelli piumati; altri ancora con accento veneto, raccontano che vengono ogni anno fin dal giorno prima e partecipano alla fiaccolata notturna.

Alle 11 la Messa, celebrata dal vescovo Lauro, fedele celebrante ogni anno, come ci ha detto padre Giorgio Silvestri priore del santuario che assieme agli altri frati conventuali di S. Antonio curano l'imponente struttura e l'accoglienza dei pellegrini. Messa decisamente animata, oltre che dai bei canti del coro giovanile di Livo, dalla voce coinvolgente del nostro Vescovo che ci invita a raccontare Gesù di Nazareth, il Dio che scalda ancora il cuore agli uomini perché è il Dio che dà pace, futuro e gioia. E lo dice con tanto calore da scusarsi poi per la passione impiegata, ma "sente che non c'è più tempo da perdere".

Coinvolgenti anche le parole di padre Giorgio pronunciate all'accoglienza dei pellegrini, che accennano alle testimonianze dei numerosi ex voto che "ornano" il santuario. Il priore racconta in particolare un'ultima testimonianza: "Mia figlia voleva abortire ed eravamo qui, da San Romedio. Ma dopo essercene andati mi ha comunicato che avrebbe tenuto il bambino che è nato ed ora è una grandissima gioia! Ma non solo: sta arrivando anche un fratellino!"

È accaduto un miracolo nel silenzio di San Romedio? Non ci importa avere una risposta, sta di fatto che San Romedio veramente si è ritirato su quella rupe che svetta verso il cielo nel silenzio, che quando percorri certi sentieri sei nel silenzio, che si ricalcano i cammini dei pellegrini di una volta, che don Lauro ha improntato la sua omelia sul silenzio: "Dobbiamo recuperare la dimensione del silenzio che appartiene all'uomo. Il silenzio serve per una sana vita umana". Ecco, la sagra di San Romedio è "semplicemente" tutto questo.



fotoservizio di Gianni Zotta



## I PELLEGRINAGGI

### In viaggio nel 2020

Si ricordano i pellegrinaggi organizzati dalla Diocesi, attraverso il suo Servizio Salute Pellegrinaggi Anziani, ai quali è possibile aderire, con iscrizione entro le date riportate (o comunque fino ad esaurimento dei posti). In particolare si segnala fin d'ora il pellegrinaggio di **sabato 12 settembre** al santuario di Montagnaga di Pinè.

#### per informazioni

Ufficio di Trento in via Barbacovi, 4 o telefonare al mattino allo 0461/89.11.55; e-mail: [pellegrinaggi.malatitrento@gmail.com](mailto:pellegrinaggi.malatitrento@gmail.com)

**LUOGHI DI SANTI  
E ZONE FERITE D'ITALIA**  
dal 9 al 12 maggio

iscrizioni entro il 16 marzo  
in particolare per malati e personale

**PINÈ**  
Pellegrinaggio diocesano  
domenica 7 giugno  
con malati, presieduto  
dall'Arcivescovo

**ALBANIA**  
a metà luglio (6/7 giorni)  
a piedi e in pullman tra segni  
delle fedi e storie di vita

**STA. MARIA  
VAL MUSTAIR**  
giovedì 23 luglio  
iscrizioni entro  
il 26 giugno  
in particolare  
per malati  
e personale



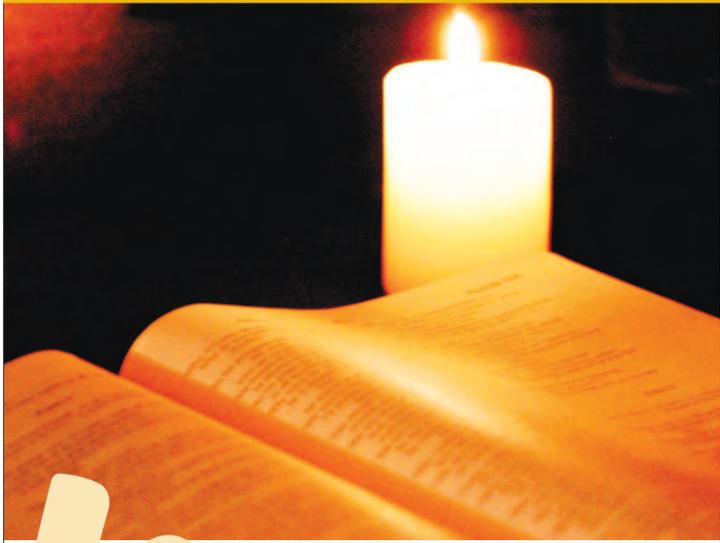
**SANZENO-SENALE**  
sabato 8 agosto  
a piedi

**LOURDES**  
Pellegrinaggio diocesano  
dal 4 al 7 settembre  
iscrizioni entro il 9 luglio  
con malati,  
presieduto dall'Arcivescovo

**ANZIANI A PINÈ**  
sabato 12 settembre

**SANTJAGO DE COMPOSTELA**  
dal 21 settembre al 2 ottobre  
iscrizioni entro il 24 luglio  
con tratti a piedi

**TERRA SANTA**  
dal 18 al 25  
novembre  
iscrizioni  
entro  
il 18 settembre



OGGI SI RITROVANO EDUCATORI DEI NIPOTI

# Missione nonni!

di don Piero Rattin

**P**enso che Dio sarà molto comprensivo con noi, molto misericordioso: ben più di quanto non lo sia mai stato in tutta la storia dell'umanità; perché mai? Ci troviamo a vivere in un'epoca e in un mondo molto affascinanti da un lato, ma dall'altro anche molto complessi. Sono così tante le attrazioni, le opportunità, le novità, che nessuno di noi accetterebbe di tornare a vivere nel passato (quando al posto delle pensioni regnava la precarietà e la media della vita era molto più bassa di oggi). Ma quante responsabilità in più ci riserva questo mondo d'oggi!

Una novità che riguarda gran parte degli anziani è proprio questa: si trovano nonni. Fino a 200 anni fa solo un bambino su 10 aveva la fortuna di conoscere un nonno, gli altri nove ne sentivano soltanto parlare, perché non c'erano più... Oggi, invece la maggioranza dei bambini conoscono i loro nonni e non pochi anche i bisnonni. È una bella soddisfazione, ma anche una responsabilità in più per quanti, dopo aver già fatto da educatori una volta con i loro figli, ora si trovano a farlo una seconda volta con i loro nipoti. Ecco perché Dio sarà particolarmente comprensivo e misericordioso con loro: lui lo sa che la responsabilità è grande e che le energie invece, via via che passano gli anni, calano e si riducono. Dio lo sa, e siccome non è un padre irresponsabile ma saggio e providente, ci rivela il segreto per far fronte anche a questa responsabilità. Ce l'ha detto Gesù, suo Figlio: "Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me, e io in lui, porta molto frutto, perché senza di me non potete far nulla" (Giovanni 15,5).

Questo vale per tutti: per i preti, per i giovani, per i genitori, vale – direi – soprattutto per i nonni. "Chi rimane in me, e io in lui, porta molto frutto, perché senza di me non potete far nulla". Qualcuno potrebbe obiettare: "Ma figurati! Io, quello che dovevo fare l'ho già fatto: per me la stagione dei frutti è passata, finita. Che frutti potrei portare ancora?"

No, per chi crede questo ragionamento non sta in piedi: nella Bibbia, che è stata scritta migliaia di anni fa, risuona quest'affermazione: "I giusti, piantati nella casa del



**La responsabilità affidata a chi "ha la sapienza che matura dall'aver camminato nella vita"**

Signore, nella vecchiaia daranno ancora frutti, saranno vegeti e rigogliosi..." (Salmo 92,13-16). Altro che alberi spogli o rinsecchiti! Ma, si noti bene, a questa precisa condizione: "Piantati nella casa del Signore", cioè ben radicati nella Fede, nella preghiera. E quale sarebbero questi frutti? Quale la responsabilità che proprio ai nonni spetta?

Papa Francesco, qualche giorno dopo la sua elezione, ai Cardinali (che con i nonni condividono l'età) diceva con brio e convinzione insieme: "Cari Fratelli, forza! La metà di noi siamo in

età avanzata: la vecchiaia è – mi piace dirlo così – la sede della sapienza della vita. I vecchi hanno la sapienza che matura dall'aver camminato nella vita. Doniamo questa sapienza ai giovani, ai piccoli: come il vino buono, che con gli anni diventa ancora più buono".

Per i credenti della Bibbia non vi è niente di più desiderabile della sapienza, la quale tuttavia non la si impara dai libri, ma da quella scuola che è la vita, vissuta in amicizia con Dio sia nei giorni di sole come in quelli nuvolosi.

Ma questo argomento assomiglia a un

liquore prezioso; va gustato a piccoli sorsi. Nulla di strano, pertanto, se vi ritorneremo a riflettere. Intanto, nel frattempo, inviterei a una verifica personale (provocatoria, se volete) ma tra anziani possiamo permetterci di non incartare troppo le cose: Se rimane vero che per portare anche da anziani buoni frutti occorre essere ben radicati nella Fede, vi è in noi questa condizione?

In ogni caso, ve lo ricordo: fossero anche un po' superficiali le nostre radici nella Fede, non è mai troppo tardi per approfondirle! È questo il bello per noi anziani... cristiani!

L'IMPEGNO PER GLI ANZIANI NEL SEMINARIO DEL 6 DICEMBRE SCORSO

# Più famiglia, più umanità

**Il presidente Acli Luca Oliver:  
"Più coraggio da parte della politica"**

**Per Claudio Barbacovi, segretario  
di Fap Acli: "Serve un modello  
per il Trentino"**



**D**i quali innovazioni ha bisogno la provincia di Trento per rispondere al meglio ai bisogni degli anziani fragili? Euricse ha risposto a

questa domanda nella ricerca qualitativa commissionata dalla Federazione anziani e pensionati Acli Trentine, presentata questa mattina durante il convegno "Integrazione nei servizi domiciliari agli anziani: quale supporto alla solidarietà delle famiglie", inserito nel programma dell'8° Festival della Famiglia.

Analizzando i più rappresentativi casi studio trentini e nazionali, le ricercatrici hanno sottolineato l'importanza di agire sulla delicata fase che precede la non-autosufficienza, sull'attivazione della cittadinanza e sulle azioni a favore dei care-giver (coloro che si prendono cura degli anziani non autosufficienti).

In apertura del seminario il presidente aclista Luca Oliver, ha affermato che "per affrontare cambiamenti epocali come quello del progressivo invecchiamento della popolazione serve coraggio. Da una politica di mera gestione serve arrivare ad una politica che scelga di concentrare l'attenzione sulle reali necessità del nostro tempo, evitando di sprecare

energie ad inseguire problemi e nemici immaginari".

L'innovazione nei servizi agli anziani fragili presa in esame da Euricse non riguarda solo i supporti tecnologici, bensì soprattutto l'estensione degli interventi in termini di prevenzione e reti tra enti pubblici, privati e cittadini. Lo studio evidenzia in proposito - anche tramite interviste ad hoc - la rilevanza di esperienze come



DAL COORDINAMENTO PROVINCIALE IL PROGRAMMA

## Le attività dei Circoli previste per il 2020

di Tullio Cova \*



**Il presidente Tullio Cova durante un convegno**

**I**l Direttivo uscente del Coordinamento dei Circoli Pensionati e Anziani del Trentino nella sua ultima riunione presso la sede di Via Sighele ha posto le basi al programma delle attività per l'anno 2020. Naturalmente tutto dipenderà dalla scelta delle cariche amministrative che dovranno essere elette entro la primavera. Il nuovo direttivo potrà infatti apportare modifiche al programma.

Intanto pare definitivamente confermato che il consueto raduno dei Circoli si terrà a Cles in settembre. Così come si è stabilita la ripetizione del pellegrinaggio alla Comparsa di Pinè con la partecipazione di molte altre associazioni comprese le Acli di Trento. Tra le varie attività messe in cantiere dal Coordinamento si è posta particolare attenzione al fenomeno della solitudine, che si presenta con particolare virulenza nella popolazione anziana. Va detto che il Coordinamento si è particolarmente impegnato per circoscrivere l'estendersi di questo cruciale e deleterio problema, chiedendo ai Presidenti di prolungare l'apertura dei propri Circoli. Infatti è risaputo che per le persone che vivono da sole, il Circolo rimane talvolta l'unica occasione di scambiare qualche parola con i propri concittadini.

Il Coordinamento ha concordato con i responsabili dell'Università della Terza Età una serie di incontri culturali per i Soci dei Circoli aderenti. Il programma prevede delle conferenze tematiche nelle Zone stabilite dal Coordinamento. Gli argomenti trattati sono indicati in sintesi nella tabella qui a fianco.

Gli argomenti trattati sono indicati in sintesi nella tabella qui a fianco.



### le tematiche

- **Salute e stili di vita**  
(medico)
- **Il movimento salva vita**  
(chinesiologo)
- **Alimentazione e benessere nella terza età**  
(medico)
- **Le parole che sostengono le relazioni** (psicologo)
- **Un tema specifico trattato da don Piero Rattin**



le comunità age-friendly (sentinelle nel quartiere e buon vicinato), le soluzioni sharing (coabitazioni e badante di condominio) e i servizi di prossimità (operatori di quartiere e operatore socio sanitario itinerante).

### LA SCOMMESSA DI SPAZIO ARGENTO

Inserendosi nel dibattito sul percorso della legge provinciale in materia di

*Per ulteriori informazioni sul progetto e la programmazione*

**FAP ACLI**  
0461.277244 - VIA ROMA 57  
FAP@ACLITRENTINE.IT

servizi agli anziani e alla prossima creazione di "Spazio Argento" - la cui sperimentazione in tre ambiti territoriali è appena partita, anche con il supporto scientifico di Euricse -, la ricerca presentata questa mattina fornisce alcuni spunti per descrivere scenari e sviluppi che il settore del welfare per anziani si troverà ad affrontare. "Nel nuovo modello organizzativo che verrà testato in Val d'Adige, Giudicarie e Primiero - ha spiegato Sara Depedri, responsabile del progetto di ricerca curato assieme ad Ester Gubert - l'innovazione è possibile in primo luogo quando i contesti normativi ed operativi, come i Cataloghi dei servizi o i processi negli affidamenti, sono sufficientemente flessibili a recepire i cambiamenti. È poi fondamentale che gli attori chiave nella realizzazione di questi servizi innovativi, cioè gli enti di Terzo settore e le cooperative sociali, vengano coinvolti anche nella fase di pianificazione". Intervenire sull'innovazione dei servizi è una questione urgente; sebbene il welfare provinciale per la terza età sia



uno dei più avanzati in Italia, circa 1/3 degli anziani trentini che necessitano di assistenza continuativa si trova solo o in carico alle famiglie. Una situazione sulla quale è necessario intervenire anche alla luce dei trend demografici e alla rarefazione delle reti familiari e informali di supporto, concentrandosi sul sostegno alla domiciliarità. Le famiglie - riporta lo studio - spesso si trovano sole a coordinare un bricolage assistenziale: all'ente pubblico non chiedono quindi solo erogazioni monetarie, bensì accompagnamento e monitoraggio, informazioni e servizi.

Vanno date quindi concrete risposte ai bisogni ancora non coperti dall'offerta pubblica degli anziani fragili, che si trovano in una delicata fase di passaggio alla non autosufficienza, come emerso dal confronto finale del convegno. "Intervenire sulle fragilità e agire sulla prevenzione è efficiente perché significa investire risorse pienamente recuperabili che permettono di abbattere i costi futuri dell'intervento su situazioni di gravità. La chiave, anche in quest'ottica, è comunque puntare sulla creazione di solide reti di soggetti specializzati", ha concluso il presidente di Euricse Carlo Borzaga.

Secondo Claudio Barbacovi, segretario di Fap Acli, la prospettiva sperimentazione di Spazio Argento in tre aree del Trentino rappresenta l'occasione per attuare un modello di welfare di comunità tutto trentino incentrato su servizi diffusi sul territorio, oltre al coinvolgimento e al sostegno della famiglia.

### UN NUOVO PROFILO PER LE POLITICHE SOCIALI IN PROVINCIA DI TRENTO

Federica Sartori, responsabile del Servizio politiche sociali della provincia autonoma di Trento, ha informato che in Trentino sono 3083 gli anziani seguiti dai servizi a domicilio e 1967 gli assegni di cura per le famiglie attualmente erogati. L'annunciata sperimentazione degli Spazi Argento (Valle dell'Adige, Giudicarie e Primiero) si pone l'obiettivo di organizzare una politica concertata ed unitaria in favore dell'anziano e della famiglia costituendo un punto unico di riferimento.

Altro obiettivo della Giunta provinciale sarà quello di promuovere il protagonismo di tutti i soggetti coinvolti: servizi pubblici, associazionismo, volontariato e famiglie attraverso il supporto operativo sia di Euricse, sia della Fondazione Demarchi.

Secondo Mariachiara Franzoia, Assessora alle politiche sociali del comune di Trento, la sperimentazione di Spazio Argento sarà l'occasione per rivedere e riorganizzare i servizi comunali attuando una politica unitaria.

Secondo Claudio Mazzurana, di Acli anziani Con.s.a.t. (Consulenze Servizi Anziani Trentini) va proposta un'impostazione delle politiche sociali rivolte all'anziano in senso sussidiario e partecipativo che evitino sia le metodologie calate dall'alto da parte della politica, sia quelle di natura meramente assistenziale come nel caso del reddito di cittadinanza.

Maria Antonia Pedrotti, aderente a Fap Acli e consigliere UPIPA, ha ricordato che in Italia ci sono circa 7 milioni di care-giver, di cui il 65% è rappresentato dalle donne. A riguardo Pedrotti ha rilanciato l'ipotesi di una legge per il riconoscimento e l'affiancamento di queste figure del sociale.

Nella ricerca Euricse, ha ribadito Pedrotti, sono stati evidenziati molti progetti interessanti sparsi in Italia, molti anche in Trentino. Un esempio è l'Oss itinerante, tale figura ha il compito di far visita all'anziano, al suo domicilio per ascoltare le sue esigenze, dirottare specifici servizi degli anziani. Questa figura potrebbe essere molto importante nelle Comunità di Valle, dove già esiste una APSP e quindi figure Oss già presenti.

Altro contributo importante può essere dato dai Circoli Anziani sparsi sul territorio del Trentino, la loro presenza e funzione è indispensabile, ma sarebbe auspicabile che il Circolo rivolgesse il proprio sguardo non solo agli anziani sani ed autosufficienti che frequentano il Circolo, ma a tutte quelle persone fragili, anziani non autosufficienti, tali da diventare Sentinelle di comunità, sentinelle che ascoltano, intercettano e segnalano alla famiglia e a tutte le strutture sociali.

di Silvio Magnini

## "Quasi tutto velocissimo"

**D**ello scrittore tedesco Christopher Kloeble, questo romanzo luminoso e commovente, scritto con linguaggio che cattura il lettore dall'inizio alla fine, è una saga familiare che si colloca in Baviera, a Königsdorf e racconta l'avventura di due personaggi: Albert diciannovenne, cresciuto in un orfanotrofio senza aver mai conosciuto la madre e che ha dovuto invece assistere Fred, ritenuto suo padre, un uomo che in realtà è come un bambino intrappolato in un corpo di adulto, che conta le auto verdi che passano sulla strada ed è conosciuto come l'eroe di un tragico incidente d'autobus. Nel momento in cui a Fred vengono dia-

gnosticati solo pochi mesi di vita, Albert capisce che il tempo è troppo breve per conoscere la sua storia familiare, il suo passato, chi sia sua madre e solo Fred, perso in un mondo tutto suo, può conoscere ed è l'unico a poterlo aiutare. Comincia così un viaggio avventuroso nel quale si incontreranno storie e personaggi appartenenti ad un'epoca lontana, da una notte di agosto del 1912, alla storia di un amore sconvolgente e proibito,



## Letto per voi

ambientato nelle terre alpine dalle quali è impossibile separarsi. Un tempo pieno di possibilità, ombre, misteri e luoghi strani, quasi fiabeschi.

Un cammino, quello di Albert, difficoltoso ma determinato a voler sapere e conoscere la madre, nonostante tante voci che lo sconsigliano ad incontrarla: "Se vuoi la mia opinione, sei stato fortunato a crescere senza"; "Cosa c'è altrove che non troveresti anche qui?"; "Non significavi niente tu per quella donna, altrimenti si sarebbe fatta sentire molto tempo fa. Non è lei il tuo problema. Mettici una pietra sopra e pensa alla tua vita". Una grande storia, di rispetto e di "amore per tutti gli umani".

UIIPA LA SPERIMENTAZIONE DI SPAZIO ARGENTO NELLE GIUDICARIE, PRIMIERO E VALLE DELL'ADIGE

# Per anticipare risposte ai mutevoli bisogni

*I capisaldi*

di Francesca Parolari \*

**N**el corso del 2019 la Giunta provinciale ha annunciato di voler modificare, in parte, la riforma del welfare anziani e l'istituzione del cosiddetto "Spazio Argento", per rendere tale funzione più flessibile ed adattabile ai differenti contesti territoriali, in una logica però che "attraverso l'adozione di modelli organizzativi territoriali innovativi incardinati presso le Comunità" garantisca "ascolto, informazioni, orientamento, presa in carico e monitoraggio per favorire la qualità di vita dell'anziano e della sua famiglia, con procedure semplificate e risposte unitarie" (Obiettivo 3.2 del piano di sviluppo provinciale).

Sulla proposta di delibera della Provincia contenente Direttive in ordine all'avvio della sperimentazione di moduli organizzativi di Spazio Argento nelle Comunità delle Giudicarie, del Primiero e del territorio della Valle dell'Adige si sono espressi favorevolmente il Consiglio delle Autonomie, seppur con osservazioni, e la Quarta Commissione del Consiglio provinciale a maggioranza.

La sperimentazione della durata di un anno dovrebbe, quindi prendere avvio entro il primo aprile 2020 in questi tre territori, scelti perché differenti: il Territorio Valle dell'Adige dove risiede il maggior numero di anziani, la Comunità delle Giudicarie che è il più esteso di tutti e la Comunità del Primiero in quanto periferico e in cui l'indice di vecchiaia è fra i più alti del Trentino. La sperimentazione prevede anche un Tavolo tecnico provinciale coordinato dal Dipartimento salute e politiche sociali e partecipato da Pat (Provincia Autonoma di Trento), Apss (Azienda provinciale per i Servizi Sanitari), Upipa, Comunità interessate e Cooperazione per il monitoraggio della sperimentazione. Come consulenti scientifici saranno inoltre coinvolti la Fondazione Demarchi e per gli enti locali anche Euricse (Istituto di ricerca che promuove la conoscenza e l'innovazione nell'ambito delle imprese cooperative e sociali e delle altre organizzazioni no profit di carattere produttivo - ndr).

Il ruolo dell'Unione Provinciale Istituzioni per l'Assistenza (UIIPA), che rappresenta il luogo d'incontro delle ex I.P.A.B. (ora APSP, Aziende Pubbliche per i Servizi alla Persona) della Provincia di Trento e delle altre istituzioni (pubbliche e private) non aventi scopo di lucro che operano prevalentemente nel settore socio-assistenziale e sanitario (per un totale di 46 soci, di cui 44 sono APSP), sarà quello di partecipare alla definizione di queste sperimentazioni, assicurando da una parte supporto, consulenza e coordinamento ai soci direttamente coinvolti, ma anche una cornice di analisi, verifica e validazione

delle sperimentazioni in una prospettiva provinciale. L'auspicio, per il bene non solo della popolazione anziana ma della comunità in generale, è che da tali sperimentazioni escano risultati positivi, che possano essere esportati anche in altri territori, seppur nel rispetto delle specificità di ognuno.

Non possiamo né permettere né accettare che la sperimentazione si risolva in un nulla di fatto. È assolutamente urgente infatti, individuare proposte, idee, soluzioni, risorse per rispondere ai bisogni di una comunità che invecchia, bisogni che sono in costante, progressiva ed inarrestabile crescita.

Da qui ai prossimi cinquant'anni ci sono due uniche certezze: vivremo sempre di più e il rapporto numerico fra anziani e giovani sarà sempre più sbilanciato a favore dei primi. Anche qualora le politiche per sostenere la natalità riuscissero effettivamente a invertire il trend negativo e a innescare l'incremento delle nascite, è evidente a tutti che gli effetti in termini di rovesciamento dei rapporti numerici giovani/anziani non sono affatto né immediati né a medio termine.

Allora, che fare di fronte a questa situazione? Innanzitutto una precisazione: non definiamo questa condizione come "criticità", "emergenza" o, peggio, "problema". Siamo di fronte ad un cambiamento sociale importante, che va compreso e affrontato come tale. Accanto a oggettive difficoltà, ci sono infatti altrettante opportunità. Si tratta, quindi, di analizzare da un lato le necessità e i bisogni, dall'altro le risorse, già disponibili o reperibili. Occorre un grande sforzo, da parte di tutti i soggetti interessati da questo processo (la politica, gli enti locali, le aziende di servizi, il terzo settore, gli stessi utenti e la comunità in generale), che deve poggiare su alcuni capisaldi (vedi box accanto).

Si tratta, quindi, di affrontare una condizione sociale in evoluzione, dotandosi di strumenti adeguati, puntando sull'innovazione, con lungimiranza ma anche con estrema concretezza. Le nostre Comunità, per le ragioni che sopra ho descritto, saranno in grado di implementare modelli di welfare rispondenti ai bisogni se sapranno operare in modo integrato, sostenendo strumenti diversificati ma complementari, fortemente radicati nei territori di riferimento.

1.

Servono **soluzioni plurime e diversificate**. Non si può pensare, infatti, di orientare i servizi né nella direzione esclusiva della **residenzialità** (più posti nelle strutture), ma nemmeno fare una scelta di campo solo verso la **domiciliarità**. Se è vero, infatti, che vivremo di più e presumibilmente meglio ciò non esclude che una gran parte di queste persone avranno bisogno comunque di servizi residenziali di qualità, non essendo nelle condizioni di poter vivere al proprio o in un altrui domicilio. Occorre, quindi, **potenziare entrambe le soluzioni**, sia quella tradizionale offerta dalle RSA sia quella, assolutamente auspicabile, che mira a mantenere l'anziano il più possibile nella sua comunità.



2.

Occorre agire sulla **prevenzione** e sulla **promozione di stili di vita che mantengono attiva la persona**, specie sotto il profilo cognitivo. Purtroppo poco è stato fatto a livello istituzionale, mentre invece fortunatamente sono nati in questi anni, grazie all'azione benemerita del volontariato, circoli, associazioni, gruppi informali (i cosiddetti filò) che attraverso le loro proposte coinvolgono, in una rete che è anzitutto solidale, migliaia di anziani e propongono loro attività che hanno una efficacia straordinaria nel mantenere lontano il decadimento cognitivo.

3.

A fronte dell'incremento della popolazione anziana, le comunità vanno preparate a convivere con cittadini che hanno problemi cognitivi. Per questo occorre promuovere **comunità che sono amiche delle persone con demenza**. Anche in Trentino si stanno diffondendo questi modelli (primo fra tutti il Comune di Cavedine, grazie all'azione dell'APSP Residenza Valle dei Laghi), che sono sparsi in tutto il mondo. Si tratta di formare i dipendenti pubblici, i commercianti, gli studenti delle scuole ad affrontare con strumenti adeguati l'utente o il cliente, oppure il nonno che è disorientato. Non è possibile pensare che le soluzioni a questi problemi siano date solo dalle istituzioni. Devono essere le comunità a prendersene carico, ad essere pronte, a partire dalle giovani generazioni, a convivere con situazioni che saranno sempre più diffuse.

4.

Occorre che **le Aziende pubbliche di servizi alla persona siano sempre più attive nell'offrire servizi al territorio**. Per la loro capillare diffusione, la loro capacità di promozione di reti e collaborazioni, il loro livello di professionalità e la continuità di apertura e di servizio sono infatti uno dei **fattori di sviluppo** più importanti delle loro comunità, in particolare nelle zone di valle. Per questo motivo sono le istituzioni naturalmente più vocate a garantire l'equilibrio dei servizi tra centro e periferia, se ne viene rispettata l'autonomia - già prevista e disciplinata con lungimiranza dalla Legge Regionale 7/2005 che ha istituito le APSP - e ne viene valorizzato il ruolo nel contesto delle relazioni istituzionali e dell'auspicata attivazione dello Spazio Argento. Peraltro, se da un lato dobbiamo sostenere e valorizzare il ruolo delle APSP nei territori di riferimento, dall'altro ciò può avvenire solo sulla base di **progetti condivisi**, approfonditi, che declinano in modo chiaro ruoli, competenze, responsabilità e risorse.

**ADRIANO OLIVETTI**  
L'industriale che creò  
un'organizzazione  
di lavoro che  
comprendeva un'idea  
di felicità collettiva  
e generava efficienza

di Federico Moser

**F**ra le figure più note dell'industria italiana. Uomo di grande e singolare rilievo che si distinse per i suoi innovativi progetti industriali basati sul principio secondo cui il profitto aziendale deve essere reinvestito a beneficio della comunità. Adriano Olivetti nacque nelle vicinanze di Ivrea l'11 aprile del 1901 da padre ebreo e madre valdese. Non ricevette alcuna educazione religiosa e solo nella maturità, in vista del secondo matrimonio, si convertì al cattolicesimo. Si laureò presso il Politecnico di Torino e nel 1926 entrò nella fabbrica paterna dove, per volere del padre, fece le prime esperienze come operaio. Divenne direttore della società Olivetti nel 1932, anno in cui lanciò la prima macchina da scrivere portatile. Nel secondo dopoguerra, Adriano seppe condurre la Olivetti alla posizione di leader nel settore delle macchine d'ufficio e a farla diventare un'azienda capace di produrre cultura nei campi dello sviluppo della responsabilità sociale d'impresa, in termini di relazioni sociali con i lavoratori e di rapporti con il territorio. Unì un'instancabile sete di ricerca e di sperimentazione su come si potesse armonizzare lo sviluppo industriale con l'affermazione dei diritti umani e con la democrazia partecipativa, dentro e fuori la fabbrica. L'organizzazione del lavoro comprendeva un'idea di felicità collettiva che generava efficienza. Gli operai vivevano in condizioni migliori rispetto alle altre grandi fabbriche



# Cercava Dio fuori dalle chiese

italiane: ricevevano salari più alti, vi erano asili e abitazioni vicino alla fabbrica che rispettavano l'ambiente. Nel 1945 pubblicò "L'ordine politico delle Comunità", che va considerato la base teorica per un'idea federalista dello Stato che, nella sua visione, si fondava appunto sulle comunità, vale a dire unità territoriali culturalmente omogenee ed economicamente autonome. Divenne un sostenitore del federalismo europeo. Le idee sostenute in "L'ordine politico delle Comunità" supporteranno il Movimento Comunità da lui fondato a Torino nel 1948. Sotto l'impulso delle fortune aziendali e dei suoi ideali comunitari, Ivrea negli anni Cinquanta raggruppò una quantità straordinaria di intellettuali che operavano (chi in azienda chi all'interno del Movimento Comunità) in differenti campi disciplinari, inseguendo il progetto di una sintesi creativa tra cultura tecnica-scientifica e cultura umanistica. Nel 1958 fu eletto deputato come rappresentante di "Comunità". La sua morte prematura sancì la fine del Movimento. Nel frattempo, Adriano si era risposato, nel 1950 con Grazia Galletti, dopo diversi anni dal divorzio dalla prima moglie. Nel 1956 fu eletto sindaco di Ivrea. Alla ricerca di nuovi fondi presso banche svizzere per rilanciare la sua

azienda, il 27 febbraio 1960 prese il treno che doveva portarlo a Losanna. Dopo il confine svizzero, nei pressi di Aigle, fu colto da improvvisa emorragia cerebrale. I soccorsi furono inutili. Non fu eseguita l'autopsia, lasciando adito ad ipotesi di complotto a favore delle lobby statunitensi. Quell'anno, in segno di lutto, la città di Ivrea annullò le festività dello storico Carnevale, decisione che raramente nella storia era stata presa. Adriano, sul quale sono fiorite leggende relative ai suoi interessi per le scienze più o meno occulte, era senza dubbio, un uomo intimamente religioso: che aveva e coltivava in sé un forte senso del mistero. Le origini familiari facevano confluire in lui la grande tradizione del profetismo biblico, da un lato, e il rigore etico protestante, dall'altro. E queste due tradizioni trovavano in lui, grazie alla sua conversione al cattolicesimo, una sintesi positiva e dottrinalmente coerente. Racconta un suo amico che alla vigilia di un discorso politico a Napoli, era preoccupato a proposito di certe citazioni dal Vangelo di cui, i suoi scritti erano costellati. Al suggerimento di avvalersi del noto episodio di Gesù che scaccia i mercanti dal Tempio, gridando loro che avevano trasformato la casa del Padre in una spelunca di ladri,

"troppo duro" mormorava Adriano, aggiungendo che a Napoli si rischiava di alienare la gente locale. Alla possibile scelta della parabola del cieco che guida altri ciechi e tutti naturalmente finiscono nel fossato, rispondeva che era troppo pessimistico. Scelse alla fine la parabola del Buon Samaritano, con cui Olivetti avvertiva una certa vicinanza e congenialità. Cercava il soccorso della parola di Dio. L'eredità protestante della madre emergeva chiarissima in Adriano. La sua ricerca della citazione biblica era spasmodica e appassionata. Ascoltare la Parola di Dio voleva dire anche conseguentemente praticarla. Nessuna distinzione vi doveva essere fra parola e azione, fra convinzione e comportamento. Il problema fondamentale, l'ombra, di cui l'uomo Adriano non poteva fare a meno e che peraltro non riusciva ad afferrare, era il mistero di Dio. Questo spasimo desiderante non gli era sufficiente. Solo la Rivelazione divina avrebbe potuto appagarne il bisogno di significato, la sete di verità: un Dio non segregato, non custodito nelle chiese, ma presente e vivo nella realtà quotidiana del mondo umano. La città di Trento gli ha dedicato un viale nel nuovo quartiere delle Albere.

## La ricetta

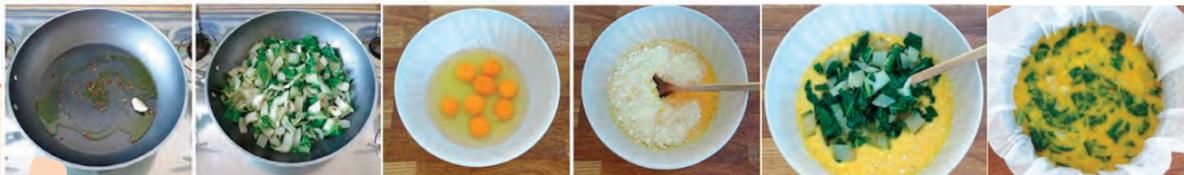
### Frittata di bietole

PREPARAZIONE  
20 MINUTI  
COTTURA 30 MINUTI  
6-8 PORZIONI  
COSTO BASSO  
DIFFICOLTÀ BASSA  
TEGLIA 20 CM

La frittata di bietole al forno è una frittata leggera e buonissima perfetta come cena, per farcire un panino e da servire ad un buffet.

#### ingredienti

- bietole: 2 mazzetti
- peperoncino: 1 pezzetto
- uova: 8
- olio d'oliva
- sale e pepe
- aglio: 1 spicchio
- formaggio grattugiato: 80 gr



Per fare questa frittata potete usare delle bietole lesse oppure saltate in padella.

**Pulite** le bietole e lavatele. **Dividete** le coste dalle foglie. In una padella dal fondo largo **versate** un giro d'olio d'oliva e aggiungete uno spicchio d'aglio e del peperoncino. Non appena l'aglio comincia a soffriggere **aggiungete** le coste delle bietole tagliate a pezzetti. **Salate, coprite** con il coperchio e lasciate **cuocere** per 3-4 minuti. Trascorso questo tempo, **aggiungete** anche le foglie delle bietole tagliate. **Coprite** e lasciate **cuocere** ancora qualche minuto.

In una ciotola **sbattete** le uova e **aggiungete** del sale e del pepe macinato. **Aggiungete** il formaggio grattugiato e le bietole saltate in padella. **Versate** l'impasto in una teglia rivestita di carta forno. **Scegliete** una teglia piccolina così la frittata verrà bella alta e resterà morbida dentro.

**Infornate** la frittata in forno caldo a 180° per 30 minuti circa. **Sfornate**, lasciate intiepidire e servite la vostra frittata di bietole.

La frittata di bietole può essere servita sia calda che fredda, può essere conservata in frigo e consumata anche il giorno dopo.

di Anna Maria Minotto

**“Q**uando oggi si parla di nonni, non ci si riferisce più all'anziano seduto in poltrona, sulla sedia a dondolo o davanti al camino, né alla signora attempata stretta nello scialle e la coperta sulle ginocchia.

Oggi, grazie al progresso scientifico e al benessere fisico raggiunto, i nonni sono persone pienamente autonome, efficienti, valide sotto tutti i punti di vista, che hanno ancora una notevole porzione di vita da giocarsi". Così è scritto sul calendario di Frate Indovino del 2018.

E io condividevo, mi sentivo nonna proprio così, "valida sotto tutti i punti di vista".

E ancora: "Hanno energia, lucidità, intraprendenza (...) possono fare quasi tutte le cose che facevano da giovani (quasi)".

E va bene.

Ma le mie certezze e il mio orgoglio di nonna vacillavano un po' quando scendendo o salendo le scale "sentivo" le ginocchia e immaginavo di guardarmi dal di fuori e mi vedevo... impedita!

Se poi mi capitava di tornare a casa con le borse della spesa per la scaletta scorciatoia, il respiro affannoso e affannato mi faceva sperare di non trovare nessuno che mi dicesse: "Signora, l'aiuto con la spesa?"... Oh, mio Dio, ma quali nonni efficienti, intraprendenti, che fanno le cose anche meglio di quando erano giovani? Ma quando mai?

Il colpo di grazia però me l'ha dato proprio lui, uno dei nipoti, il più piccolo, aperto, affettuoso e sensibile.

Dovevo portare delle locandine nella bussola di Casa Aperta a Piedicastello. "Chi viene con me?"

"Io no, ho da fare" (il liceale).

"Io no... (pausa), ma se vuoi ti accompagno, però andiamo a piedi, perché ho la bici rotta".

Che bello condividere una breve passeggiata col nipote che parla, ti racconta, ti dà la mano e constata,



# Un regalo al nonno

tristemente stupito: "Ma nonna, zoppichi!"

Di avere male al ginocchio lo sapevo, di zoppiare no, non ancora!

Tra una corsa e rincorsa si ferma ad allacciarsi le scarpe e... "Nonna, ma che scarpe da vecchia hai!"

Già, perché lui parla e racconta a ruota libera, ma io non racconto a nessuno del mio ginocchio e alluce valgo.

Nemmeno la rubrica di Frate Indovino racconta di queste cose. Procediamo nel nostro giro,

**La "rivelazione" tra nonno e nipote all'uscita dal casello autostradale**

**I pregiudizi reciproci tra la realtà e il percepito**

andiamo sulla porta della chiesa, ci fermiamo ai giardinetti, davanti alla piccola vasca con pesci rossi e piante acquatiche, lui sale sui giochi e poi torniamo a casa, intanto continua a raccontare.

Camminiamo, mi prende di nuovo per mano (e io mi commuovo segretamente), continua a raccontare, ma poi: "Ma nonna, ti annoio?"

"Ma scherzi? Io sto proprio godendo di questa passeggiata con te".

"Sarà... hai una faccia!"

Me la sentivo in tutte le ossa, era la faccia di una nonna che per quel giorno "li aveva spesi tutti" (come diceva mio papà).

Il nipote sconfessa Frate Indovino! Io ho comunque un bel ricordo di quella breve passeggiata serale durante la quale mio nipote mi osservava con affetto e vedeva tutte le mie "defaiances".

Ma le avvisaglie del receipto dei nipoti le abbiamo avute qualche anno fa, quando il liceale era, probabilmente, un "Grande" all'asilo e siamo stati al mare insieme.

Al ritorno, al casello autostradale in entrata, al nonno sfugge qualcosa al momento di prelevare il tagliando, si agita e io gli dico: "Tranquillo, premi sul 'Chiedi aiuto'".

E il nonno lo fa.

Alla voce che, gentile, chiede cosa può fare, risponde che è anziano e che...

"Accidenti - esclamo - ma occorre dire che sei anziano? Perché, i giovani non sbagliano, non si confondono?"

L'episodio, finito nel dimenticatoio, torna alla memoria in estate, durante una trasferta nella casa di montagna con i nipoti.

Al casello d'uscita dell'autostrada il futuro liceale ha un flash, probabilmente una associazione di idee ed esclama, pieno di entusiasmo:

"Nonni, sapete che noi col papà e la mamma abbiamo già pensato al regalo di Natale per voi? Siccome quella volta che tornavamo dal mare il nonno ha detto che è anziano, il papà ha pensato di regalargli il telepass!"

Beh, è stato un bel pensiero, denota sensibilità e vicinanza, però, insomma... con questo 'anziano'!

di dr. Maurizio Agostini

## In buona salute

### L'apparato cardiocircolatorio | 1

**T**ra i vari apparati che compongono l'organismo umano, l'apparato cardiocircolatorio è uno dei più importanti sia per la sua funzione, quella di portare a tutte le parti del corpo il sangue e con esso l'ossigeno e altre sostanze necessarie al buon funzionamento dei vari organi, sia per la frequenza con cui si manifestano le patologie che possono colpirlo e che nel loro insieme rappresentano, specie nella terza età, una grande parte delle malattie e delle cause di morte.

Anatomicamente esso è formato dal cuore, un muscolo che funziona come una pompa aspirante premente e da un complesso sistema di vasi sanguigni: le arterie, che portano il sangue dal cuore verso la periferia e le vene che riportano il sangue dalla periferia verso il cuore.

A collegare le arterie con le vene si sviluppa una re-

te di vasi sempre più piccoli chiamati capillari, dotati di una parete così sottile da consentire lo scambio di ossigeno e anidride carbonica tra il sangue e i tessuti. Nel corpo umano la funzione cardiocircolatoria si realizza con un duplice passaggio attraverso il cuore e si definiscono quindi un "piccolo circolo" che avviene tra cuore e polmoni, dove il sangue si arricchisce di ossigeno, e un "grande circolo", dove il sangue cede l'ossigeno ai vari tessuti irrorati. L'impulso per far circolare il sangue viene dato dal cuore, le cui cavità più importanti, dette ventricoli, ritmicamente si rilasciano per riempirsi di sangue e si contraggono per spingerlo fuori. La contrazione prende il nome di sistole, il rilasciamento quello di diastole. Il succedersi di questa attività di pompa del cuore è percepibile sia auscultando il torace, come avviene durante la visita medica, sia toccando i polsi, luoghi dove



un'arteria passa così vicino alla pelle da farci apprezzare l'impulso che viene dal passaggio del sangue. Oltre al polso vero

e proprio possiamo percepire i battiti cardiaci all'inguine e ai lati del collo.

In questo semplice modo possiamo già misurare un parametro importante della funzione cardiaca, cioè la frequenza, che significa contare il numero di battiti al minuto. Un primo gruppo di patologie cardiache è proprio quello caratterizzato dai disturbi del ritmo del cuore. Normalmente il cuore si contrae con un ritmo regolare e con una frequenza tra i 60 e gli

Vita dei gruppi

La preghiera

Preghiera urgente

Per questo nuovo anno 2020 e con invito a rileggere con frequenza magari lungo tutto l'anno, proponiamo una preghiera semplice ma profonda, di padre Davide Maria Turoldo, consegnataci da don Bepi Grosselli, in occasione di una sua recente intervista esclusiva a "Vivere Insieme" (n. 3/2019). Non a caso è una delle preghiere preferite da don Bepi, prete della gioia e che ha intitolato: "Preghiera urgente". È un invito a coltivare il nostro spirito nell'avanzare dell'età, a mantenere vivi e vigili i nostri sentimenti e sensazioni, la capacità di sentire, partecipare, emozionarsi, soffrire e soprattutto sperare.

Restituiscimi all'infanzia, Signore; fa' che ritorni fanciullo, al sapore vero delle cose, al gusto del pane e dell'acqua.

Signore, salvami dall'indifferenza... dall'anonimato da uomo adulto. È il male di cui soffriamo, senza averne coscienza.

Quando un popolo è indifferente, allora sorgono le dittature e l'umanità diventa un gregge, una turba senza volto. Allora il bene è uguale al male, il sacro uguale al profano; l'amore è unicamente piacere; un male il sacrificio, un peso la libertà e la ricerca.

Signore, salvami dal colore grigio: fa' che tutto il popolo sia liberato da questa senilità dello spirito. Ridonaci capacità di piangere, di gioire, di sperare.

Davide Maria Turoldo

Trento Nord

Le parrocchie in gita alla riscoperta di Antonio Rosmini

È stato don Davide, che ci aveva accompagnato a Rovereto alla Campana dei Caduti e in visita alla chiesa di S. Marco, a parlarci in modo approfondito di Antonio Rosmini e della sua casa, che si può visitare a Rovereto. E così nell'ottobre scorso abbiamo organizzato un'uscita pomeridiana alla casa, con visita guidata, accompagnati dalla bibliotecaria e da un padre Rosminiano. Splendida visita, con due guide squisite, gentili, esaurienti e profonde. La casa è un vero palazzo, risultato della dimora seicentesca ristrutturata nel 1874.



MA CHI ERA ANTONIO ROSMINI?

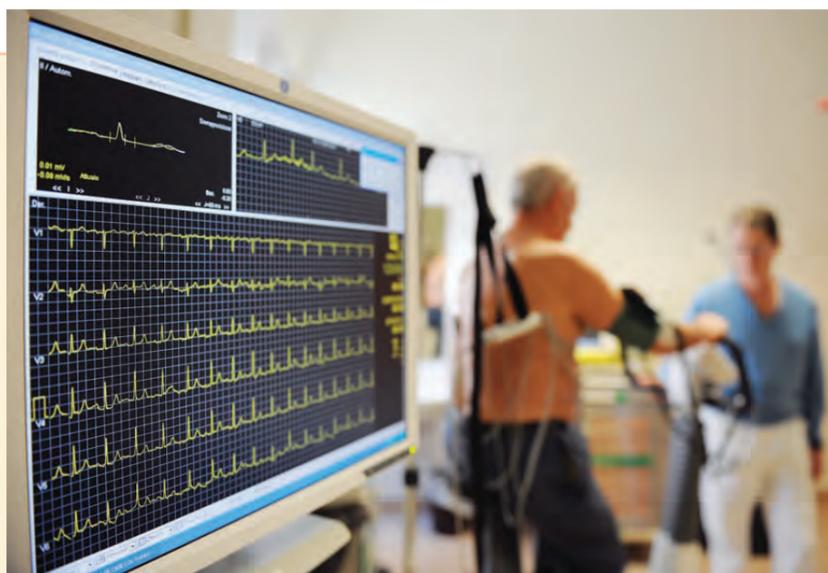
Nacque nel 1797 a Rovereto, da una famiglia proveniente fin dal 1450 dalla val Brembana. Famiglia facoltosa e benemerita quella dei Rosmini, che ebbe al suo interno soldati, abili industriali, commercianti nell'arte e nella seta, amministratori, uomini di studio e di elevata cultura, che diedero prestigio alla casata da sempre. Il ramo dei Rosmini - Serbati che abitò il palazzo visitato a Rovereto, toccò ad Antonio e ai suoi fratelli: lui divenne sacerdote, la sorella si fece suora e il fratello non ebbe figli. Grandissima è la testimonianza delle opere di Antonio, continuate dalla Congregazione dei Padri Rosminiani che hanno conservato e conservano tuttora i suoi libri in una straordinaria biblioteca. Antonio Rosmini fu persona mite e amichevole, curioso e amante della ricerca.

Si esprimeva con libertà di pensiero, promuovendo la libera discussione e il confronto di idee. Uomo di grande cultura, di pensiero religioso, politico e sociale contrastato all'epoca, ma ora riscoperto per l'attualità e la rispondenza alle istanze del nostro tempo. Abitò anche a Trento per un periodo e fu sacerdote dotato di grande carisma educativo. Si racconta che nel periodo in cui fu a Trento, i bar della zona Portela avrebbero potuto chiudere, in quanto i giovani invece di affollarli, preferivano passare le serate con il prete-filosofo. Non per niente l'ex Istituto Magistrale, ora Istituto per le Scienze Umane, è intitolato, appunto, a lui. "Che scuola frequentati?" si sente dire; "Il Rosmini" è la risposta. Che bella storia dietro questo nome, che meravigliosa persona da conoscere e imitare secondo le tre parole che ha lasciato come testamento spirituale ad Alessandro Manzoni: ADORARE, TACERE, GODERE.

Anna Maria Minotto

80 battiti al minuto. È normale anche che questo numero di battiti oscilli continuamente a seconda del momento e di cosa stiamo facendo; è più basso a riposo e durante il sonno, aumenta durante uno sforzo fisico. Se c'è un rallentamento marcato e immotivato si parla di bradicardia, se c'è un'accelerazione si parla di tachicardia. Queste situazioni vanno valutate dal medico perché potrebbero essere sostenute da qualche patologia della sede cardiaca da cui partono gli impulsi alla contrazione o essere sintomo di patologie extracardiache (p. es. alterazioni della funzionalità tiroidea).

Indipendentemente dalla frequenza cardiaca, può manifestarsi anche un'irregolarità del ritmo cardiaco in cui i battiti si succedono caoticamente, creando una sensazione di farfallio nel petto o di cardiopalmo. L'elettrocardiogramma (ecg) potrebbe evidenziare la presenza di una fibrillazione atriale, una condizione di aritmia molto frequente



nella popolazione anziana. Si cercherà allora di capire quali sono le cause, ma spesso si concluderà che si tratta di una semplice conseguenza dell'invecchiamento del cuore. Si cercherà con farmaci o con pic-

coli interventi sul cuore (cardioversione, ablazione cardiaca) di ripristinare il ritmo regolare (che si chiama sinusale), ma qualche volta non ci si riuscirà e si dovrà limitarsi a controllare che la frequenza rimanga nell'intervallo fisiologico.

Sarà però importante prevenire il rischio principale legato alla fibrillazione atriale, quello che nel sangue che circola in modo più turbolento si formi qualche piccolo coagulo (trombo) che vada ad occludere qualche piccola arteria determinando, per esempio un'ischemia cerebrale o un ictus vero e proprio. Lo si farà associando ai farmaci antiaritmici dei farmaci che mantengano il sangue più fluido: gli antiaggreganti (come la cardioaspirina) o dei veri e propri anticoagulanti.

fine 1ª parte - continua

di don Piero Rattin \*

**P**roprio in questa nostra epoca, la fragilità dell'anziano sta assumendo una rilevanza (o meglio una problematicità) inedita fino ad alcuni decenni or sono, con risvolti e conseguenze che forse sarebbe esagerato definire allarmanti, ma certamente piuttosto preoccupanti. Oltre che con la fragilità (più o meno naturale) connessa ad acciacchi o patologie tipiche dell'età avanzata, oggi molto più che in passato occorre fare i conti con una fragilità psicologica provocata da diversi fattori; ne accenno due particolarmente rilevanti:

l'esperienza della solitudine che pare crescere via via che aumenta la popolazione anziana, e il ritmo vertiginoso del tempo, cioè del cammino sociale della nostra epoca (non so se definirlo "progresso" sarebbe onesto, o non sarebbe invece un eufemismo). Quest'ultimo dato, comunque, favorisce spesso negli anziani la sensazione di rimanere indietro rispetto agli altri, in ritardo sulla tabella sociale di marcia, e quindi non in grado di sintonizzare con tanti interessi, aspettative, ideali, o semplicemente questioni o argomenti di attualità. Non di rado poi, se affrontano il rischio di dire la loro, sono fatti oggetto d'ironia da parte di familiari (figli o nipoti); ciò li induce al silenzio, a tenere per sé i loro sentimenti, le loro emozioni, il che alla fin fine li impoverisce, li rende titubanti o sospettosi oltre misura: più fragili, appunto. Ancora una volta si deve dire (e chissà quante volte lo si dovrà ribadire) che non c'è altro modo di evitare che gli stacchi tra generazioni diventino baratri o abissi, se non l'educazione delle generazioni giovani e adulte al rispetto, anzi, alla stima nei confronti di quelle anziane e dei valori di cui queste sono testimoni. È un ambito nel quale occorrerà molta



# Sì, siamo fragili

inventiva e soprattutto pazienza e costanza. Tra Associazioni e realtà operose in quest'ambito, è importante convergere sull'essenziale per quanto riguarda il come prevenire la fragilità degli anziani e il come averne cura. E una prima direzione su cui puntare è il coinvolgimento di quanti tra loro sono dotati di autonomia e di qualità, a vantaggio di coloro che invece sperimentano fragilità e dipendenza. A questo riguardo mi permetto di far notare che questa proposta, pur nel nostro piccolo, un anno fa è già stata presa a tema d'un incontro dal titolo "Gli anziani per gli anziani", nel quale si è cercato anche di scendere al pratico con esemplificazioni e suggerimenti discretamente realistici e concreti. Un'ultima considerazione sento tuttavia di dover fare, e proprio dal punto di vista pastorale. Si parla sovente di "come prevenire la fragilità degli anziani", "come individuarne i primi segni", "come averne cura". Vorrei aggiungere un'altra espressione (anche se lì per lì può apparire un po' strana): "come rispettare, come non abusare della fragilità degli anziani". E mi riferisco al clima sociale che si respira da qualche tempo non solo in Italia, ma anche in altri Paesi della nostra vecchia

Europa. Ogni tipo di fragilità umana è terreno fertile per seminarvi panico e paure; e se in quel terreno possono attecchire, i frutti che producono hanno sapori amari, anzi, nocivi per tutta la convivenza civile. Un conto è esortare, informare e formare gli anziani alla prudenza: il che è legittimo e doveroso; altro conto è plagiare, approfittando della loro fragilità: il che è decisamente immorale.

Mi chiedo (e sarebbe opportuno che fossimo in molti a chiedercelo) se nonostante la fragilità - che in misura pesante o leggera accompagna comunque l'esistenza di tutti gli anziani - non

vadano piuttosto incoraggiati, se non addirittura provocati, a esercitare quel ruolo che ad essi spetta in modo prioritario: quello cioè di essere memoria vivente di un certo passato oscuro e drammatico che non vorremmo più veder ritornare. Perché resta vero sempre e per ogni società: "Chi dimentica in fretta gli errori (o gli orrori) del passato, stia pur certo: è destinato a riviverli ancora".

Mi chiedo, e lo chiedo anche a voi, se l'incoraggiare o il richiamare gli anziani a questo ruolo non possa essere una modalità concreta per "valorizzare la loro figura, riconoscere la loro competenza legata all'esperienza, e il contributo che potrebbero dare alla comunità" (parole, queste, che mi permettono di "rubare" al Presidente Nazionale dei Circoli ANCESCAO nell'intervista che ha rilasciato).

Di mio posso aggiungere ancora questa semplice considerazione: incoraggiare gli anziani a svolgere questo ruolo forse potrebbe rivelarsi buona cura o efficace terapia per ogni loro fragilità.

\* Intervento all'incontro sul tema dell'ANZIANO FRAGILE, organizzato dai Circoli Provinciali il 13 novembre 2019

## Ma in che mondo viviamo?

NELL'ANALISI DEL GESUITA PADRE OCCHETTA LA DIFFICOLTÀ DI APRIRSI AL FUTURO

# Italia: paure e illusioni

**L**a società italiana — afferma il Censis (Centro Studi Investimenti Sociali, istituto di ricerca socio-economica fondato nel 1964) — è piena di paure per il futuro e di sfiducia verso i vicini, mentre «crescono i tentativi egoisti ad arrangiarsi», le spinte antidemocratiche e «l'attesa messianica dell'uomo forte che risolve tutti i problemi».

Ci chiediamo: non sarà questo un urlo silenzioso di una società che ha perso la propria bussola spirituale interiore? I valori e i sogni, i beni comuni e la cooperazione nascono dalla costruzione di legami di fiducia non dalla competizione del tutti contro tutti. C'è un dato che lo dimostra: negli ultimi 3 anni il consumo di farmaci ansiolitici e sedativi è cresciuto del 23%; li assumono 4,4 milioni di italiani. Sembra questa l'unica risposta di fronte alla disillusione, allo stress del vivere e alle ansie. Ritornano alla mente le parole di Kierkegaard, quando scriveva che la crisi di una civiltà può essere paragonata a una

nave in cui chi comanda è il cuoco di bordo, e le parole che questi trasmette dal megafono del comandante non riguardano più la rotta da seguire, ma il menu del giorno. È l'immagine di un Paese che continua ad avere radici solide e, ciononostante, i suoi rami non stanno producendo frutti di futuro. Si preferisce ascoltare il cuoco e vivere alla giornata, invece di sforzarsi insieme a ritrovare la rotta che la figura del capitano rappresenta. E questo clima sociale genera una diffusa insicurezza.

### DATI DI FATTO POCO ENTUSIASMANTI

Tra le conseguenze più gravi della crisi in corso c'è quella che riguarda la classe media: un lavoratore su 5 ha un impiego a metà tempo, quasi 3 milioni di lavoratori guadagnano meno di 9 euro l'ora. Il vecchio proletariato si è trasformato in precariato ed è questa la vera umiliazione sociale, paragonabile al sale posto su una ferita. Anzi per i sociologi, il pericolo di rivolte sociali è dietro l'angolo, se i ricchi diventeranno sempre più ricchi e le classi medie e quelle povere sempre più povere.

Il divario è ingiustificabile: nel 1960 un manager guadagnava 4 volte più di un lavoratore; negli anni Settanta, 40 volte di più; ai nostri giorni invece, si è arrivati a stipendi 400 volte maggiori del salario medio della classe lavoratrice. È urgente piuttosto chiedersi su quali principi si debba fondare la convivenza sociale e politica. Su quelli di efficienza e di utilità? O anche su quelli di solidarietà e di giustizia? È tipico di una "società liquida" — quella senza certezze e punti di riferimento, in cui i rapporti umani sono scarsi e poco duraturi, in cui manca il bene fragile della fiducia tra cittadini —, imporre stili di vita e modi di conquistare il potere illusori. Cresce una generazione che starà peggio di quella dei genitori. Questa è l'incertezza. I consumi e l'«usa e getta dei legami sociali» non possono essere considerati come l'unico modo per cercare la felicità e liberarsi dei conflitti sociali e politici. Il risultato di questo processo è la sterilità, dal 2015 si contano 436.066 cittadini in meno, nonostante l'incremento di 241.066 stranieri residenti.

### MA I VERI CREDENTI NON SI RASSEGNA

È parte della società a trainare la politica, anziché viceversa: il manifatturiero si innova e funziona, molti giovani sono creativi e inventano, le famiglie risparmiano ma non credono più nel mattone e nei Bot, il made in Italy si espande, cresce la silenziosa e costante integrazione degli stranieri che svolgono lavori umili rifiutati dagli italiani. Sono questi i germogli da custodire anche come Chiesa in Italia: portano in sé un progetto generale di sviluppo del Paese, con nuove capacità inventive e soggetti che potranno governare il sistema. Ogni credente è chiamato a essere lievito e testimone nella massa buona di questo impasto. Per il Censis hanno ancora senso i politici che pensano al futuro e investono sui giovani, invece di parlare a colpi di slogan. Ma tutto questo deve diventare progetto politico.

**Francesco Occhetta**

Del collegio degli scrittori di Civiltà Cattolica  
(da Vita Pastorale n° 1 - 2020)