

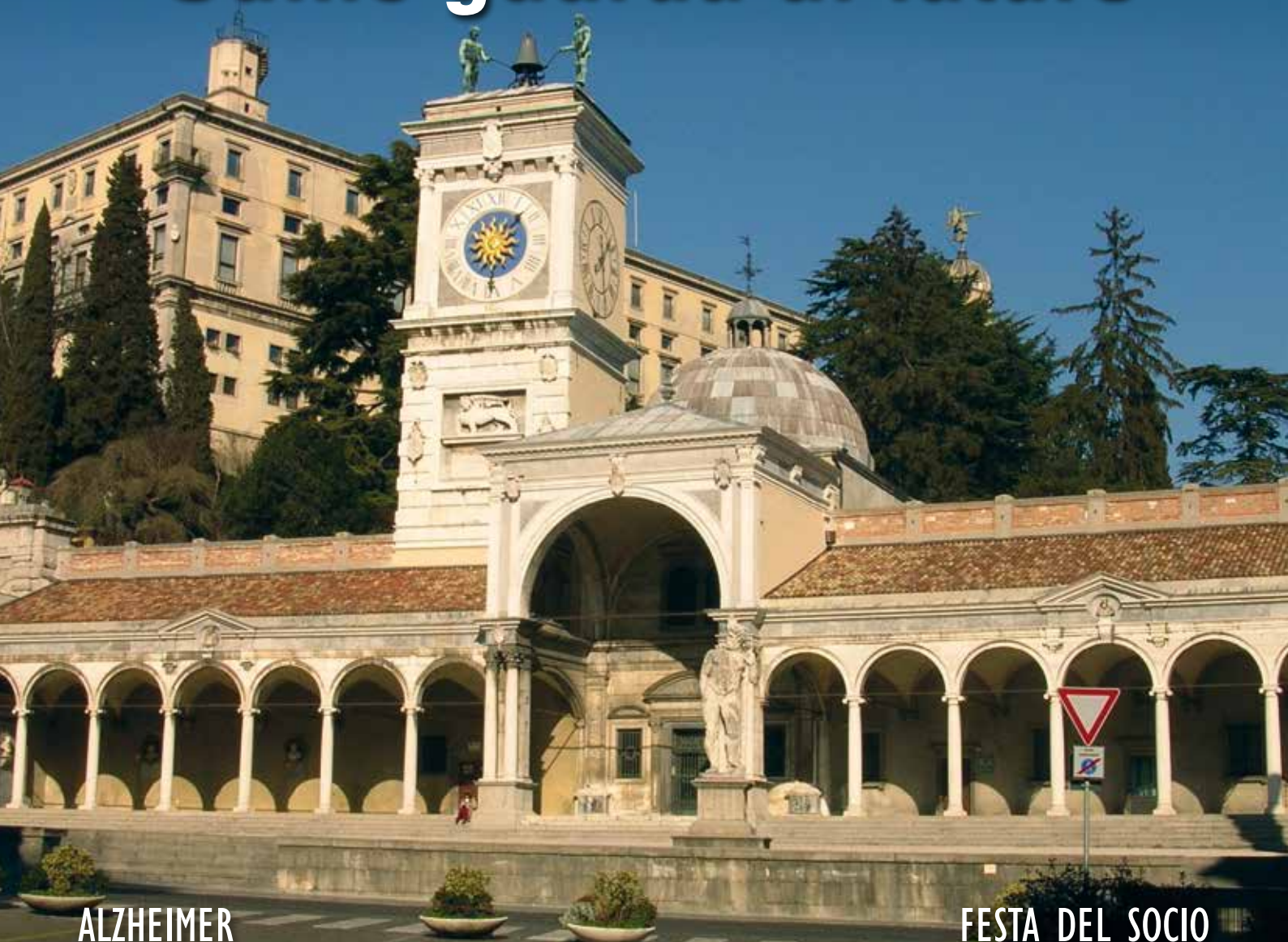
Supplemento al n° 18 di Persone e Società

postatarget
creative
MBPA/C/0011/2016
Poste italiane

Persone per vivere meglio e Società

Speciale ANAP Udine

Impegno e territorio: Udine guarda al futuro



ALZHEIMER

Ricerca e prevenzione
per allontanare la malattia



Confartigianato
persone

FESTA DEL SOCIO

Grande successo in Puglia.
Nel 2016 tutti in Sicilia

RIVOLGITI AL **CAAF** CONFARTIGIANATO



A partire da Aprile 2016 verranno messi a disposizione dei contribuenti, su una piattaforma informatica, i dati dei redditi e di alcune spese.

Scopri presso le nostre sedi le novità 2016. Persone esperte ed affidabili ti guideranno nel controllo e nella stesura del modello 730 precompilato, nel calcolo e nella dichiarazione per le imposte sugli immobili, nella compilazione dell'ISEE e del RED, offrendoti un servizio rapido e sicuro.

Ecco gli uffici a cui puoi rivolgerti:

Buja

Via Caspigello 1
Tel. 0432.960844
buia@uaf.it

Cervignano del Friuli

Piazzale del Porto 6
Tel. 0431.34821
cervignano@uaf.it

Cividale del Friuli

Viale Libertà 46/1/8
Tel. 0432.731091
cividale@uaf.it

Codroipo

Via Zorutti 37
Tel. 0432.904426
codroipo@uaf.it

Fagagna

Via Umberto 191
Tel. 0432.810116
fagagna@uaf.it

Gemona

Via Taboga 212/10
Loc. Campagnola
Tel. 0432.981283
gemona@uaf.it

Latisana

Via Gregorutti 2
Tel. 0431.520241
latisana@uaf.it

Lignano Sabbiadoro

Via Porpetto 43
Tel. 0431.720636
lignano@uaf.it

Manzano

Via San Giovanni 21
Tel. 0432.750091
manzano@uaf.it

Mortegliano

Via Udine 45
Tel. 0432.761911
mortegliano@uaf.it

Palmanova

Via Corner 4/A
Tel. 0432.928696
palmanova@uaf.it

Rivignano

Via Dante 4
Tel. 0432.776657
rivignano@uaf.it

San Daniele del Friuli

Via Trento Trieste 167
Tel. 0432.955970
sandaniele@uaf.it

San Giorgio di Nogaro

Via Marittima - C.C. Laguna Blu
Tel. 0431.66200
sangiorgio@uaf.it

Tarcento

Viale Marinelli 27
Tel. 0432.792800
tarcento@uaf.it

Tarvisio

Via Alpi Giulie 69 - Camporosso
Tel. 0428.2065
tarvisio@uaf.it

Tolmezzo

Via della Cooperativa 10/B
Tel. 0433.2687
tolmezzo@uaf.it

Udine Nord

Via Puintat 2 - Complesso Meridiana
Tel. 0432.547133 / 0432.532220
udinenord@uaf.it

Udine Uno

Viale Ungheria 61
Tel. 0432.516611
udine1@uaf.it

Sommario

- 03. **ANAP Udine**
Rappresentanza difesa e tutela degli anziani e pensionati
- 05. **Festa del pensionato 2015**
Festa annuale dei Pensionati ANAP e nomina dei Maestri d'opera ed esperienza
- 06. **Anap e la prevenzione dell'Alzheimer**
Movimento, vita sana e vitamine per allontanare il rischio Alzheimer
Prevenzione in Piazza: ANAP Udine rinnova il suo impegno
- 08. **Campagna sicurezza per gli anziani**
ANAP e Confartigianato insieme alle forze dell'ordine contro le truffe agli anziani
- 09. **Maestri d'opera ed esperienza**
Iscrizioni all'albo maestri d'opera ed esperienza
- 10. **Gite e gare**
A Modena ospiti del presidente Palazzi e a Milano, in visita ad EXPO
Festa del Socio 2015: tutti in Puglia!
Una sera all'insegna della briscola, del ballo e divertimenti
Gara di pesca sportiva alla trota nelle acque di San Daniele
- 14. **Gli incontri al circolo "Diego Di Natale"**
Una serata di racconti sugli episodi della Grande guerra in Friuli
La prevenzione dell'insonnia
- 16. **Notizie**
Il saluto alla poetessa Graziella Noacco
- 18. **Le convenzioni**
La polizza assicurativa ANAP: aggiornamento 2016 e nuovi servizi aggiuntivi



Editoriale

ANAP Udine, rappresentanza difesa e tutela degli anziani e pensionati

Questo supplemento speciale, edito in una veste nuova e pubblicato in collaborazione con la rivista nazionale di ANAP «Persone e Società», prosegue la consueta tradizione di descrivere ed illustrare ciò che l'ANAP del gruppo territoriale di Udine, unitamente al circolo ANCoS, realizza a favore degli associati.

Lo scopo di ANAP è garantire a tutti i cittadini anziani pensionati, senza limitazioni di sesso, età, etnia, e condizione sociale, lo sviluppo della personalità attraverso la soddisfazione a livello individuale e collettivo dei bisogni morali, intellettuali e materiali. Il 2015 è stato un anno di cambiamento soprattutto nell'ambito della sanità; i tagli approvati dal Governo si sono riversati a caduta sulle regioni e il Consiglio Regionale FVG ad ottobre 2014 ha varato la riforma sanitaria.

Nel 2015 si sono avute le prime ripercussioni: dalle lunghe code per il rinnovo dell'ISEE per ottenere l'esonero dal ticket (dal 1° maggio 2015 è possibile usufruire dell'esenzione totale dal pagamento della quota aggiuntiva ricetta per le famiglie residenti in Friuli Venezia Giulia con ISEE fino a 15.000 euro), alle lunghe liste di attesa per le prenotazioni di esami e visite specialistiche, tanto per citarne alcuni. In più l'arrivo della ricetta elettronica dal 1° marzo di quest'anno costringe ad un cambiamento di mentalità e abitudini la fascia di persone anziane con difficoltà evidenti dal punto di vista tecnologico.

L'ANAP a livello territoriale, anche tramite il CAPLA (Coordinamento Associazioni Pensionati Autonomi), intervenendo negli appositi tavoli tecnici e nelle opportune sedi, fa proprie le istanze degli anziani in modo che la legislazione a livello regionale possa essere sensibilizzata a realizzare un sistema di sicurezza sociale a tutela dei pensionati in condizione di bisogno. Continuiamo a perseguire questi obiettivi con l'attività sindacale e abbiamo sviluppato, tramite ANCoS, le attività organizzative per la socialità e il tempo libero che sono di fondamentale complemento per i soci. Di seguito trovate un riassunto di quanto realizzato con passione ed impegno da ANAP, con la speranza possa essere di leva per una partecipazione e coinvolgimento sempre più ampio e condiviso del nostro associazionismo.

*Il presidente territoriale ANAP Udine
Cav. Pietro Botti*

PROPRIETÀ

Anap - Via San Giovanni in Laterano, 152
00184 Roma - tel. 06 703741 - www.anap.it

EDITORE

Media S.r.l. - Via Lombarda, 72
59015 Carmignano - Località Comeana (Prato)
tel. 055.8716840 - www.mediaservizi.net

UFFICI DI REDAZIONE MAB.q S.r.l.

Via di San Vito, 17 - 00185 Roma
tel. 06 98262330 - fax 06 44702970

Via Jacopo Dal Verme, 7 - 20159 Milano
tel. 02 89289300 - fax 02 89289319

info@mabq.com

DIRETTORE EDITORIALE

Fabio Menicacci
fabio.menicacci@confartigianato.it

DIRETTORE RESPONSABILE

Lorenza Manessi
lorenza.manessi@confartigianato.it

REDAZIONE

Mavi D'Egidio, Lorena Leonardi

PROGETTO GRAFICO

MAB.q S.r.l.

IMPAGINAZIONE

MAB.q S.r.l.

CREDITI FOTOGRAFICI

Archivio MAB.q

HANNO COLLABORATO

Pietro Botti, Isabella Piazzotta,
Luciano Ermacora, Michele Bobaz

STAMPA

Media S.r.l.

Pubblicazione quadrimestrale.

Programmi d'abbonamenti anno 5 del 2015
Titolo della testata: Persone e Società

Prezzo del numero: 5 euro (arretrati 7 euro).
Abbonamento annuo: 12 euro
(per le istituzioni 10 euro; gruppi Anap 4 euro).
Socio Anap: la quota associativa comprende
2 euro per l'abbonamento alla rivista.

Ai sensi dell'Art. 13 del DLgs
del 30.06.2003, n. 196 (codice privacy),
si garantisce la massima riservatezza dei dati personali
forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne
gratuitamente la rettifica o la cancellazione.
Le informazioni custodite verranno utilizzate al solo scopo
di inviare agli abbonati la testata e gli allegati,
anche pubblicitari, di interesse pubblico.

Registrazione al tribunale di Prato n. 05/2015 del 01/07/2015.

I NOSTRI UFFICI

SEDE PROVINCIALE

Viale Ungheria 65 UDINE - tel.0432/516655 fax 0432/516681 e-mail: inapa@uaf.it
 Responsabile Provinciale: Isabella Plazzotta
 e-mail: iplazzotta@uaf.it
 dal lunedì al giovedì dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 17.00 (venerdì pomeriggio escluso)

ALTRE SEDI

SPORTELLO DI CITTÀ – UDINE

Via Ronchi 20
 tel.0432/500470
 Orario: 8.30 – 12.00 lunedì/martedì/mercoledì
mbobaz@uaf.it

CERVIGNANO DEL FRIULI

Piazzale del Porto 1
 tel. 0431/34821 - fax 0431/32498
 Orario: 8.30 – 12.00 lunedì/mercoledì/giovedì
lpiemonte@uaf.it

CIVIDALE DEL FRIULI

Viale Libertà 46/l/8
 tel. 0432/731091 - fax 0432/700185
 Orario: 8.30 – 12.00 lunedì/martedì/mercoledì
rzuanigh@uaf.it

CODROIPO

Via P. Zorutti 37 - tel. 0432/904426 - fax 0432/900598
 Orario: 8.30 - 12.00 lunedì/martedì/mercoledì
fperuzzi@uaf.it

GEMONA DEL FRIULI

Via Taboga 212/10 Loc. Campagnola
 tel. 0432/981283 - fax 0432/970216
 Orario: 8.30 – 12.00 martedì/mercoledì/giovedì
pbuttarelo@uaf.it

LATISANA

Via Gregorutti 2 - tel. 0431/520241 - fax 0431/50103
 Orario: 8.30 – 12.00 lunedì/martedì/giovedì
dcasasola@uaf.it

SAN DANIELE DEL FRIULI

Via Trento e Trieste 167
 tel.0432/1713767 - fax 0432/940259
 Orario: 8.30 – 12.00 lunedì/martedì/mercoledì
mconstantini@uaf.it

TOLMEZZO

Via della Cooperativa 10/b
 tel. 0433/2687 - fax 0433/40682
 Orario: 8.30 – 12.00 lunedì/martedì/mercoledì
mfachin@uaf.it

UDINE NORD

Complesso Meridiana di fronte al Terminal Nord, Via Puintat 2
 Tel. 0432/1711763
 lunedì dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14 alle 17; giovedì dalle 14 alle 17
cpiagno@uaf.it

PALMANOVA

Via Corner 4
 tel. 0432/928696 – fax 0432/923657
 ogni martedì dalle 9.00 alle 10.30
lpiemonte@uaf.it

SAN GIORGIO DI NOGARO

Via Marittima – Centro commerciale Laguna Blu
 tel. 0431.66200 – fax 0431.621094
 1° e 3° venerdì del mese dalle 09.00 alle 10.00
lpiemonte@uaf.it

TARCENTO

Viale Marinelli 27
 tel. 0432/792800 – fax 0432/783626
 1° e 3° lunedì del mese dalle 8.30 alle 10.00
pbuttarelo@uaf.it

TARVISIO

Via Alpi Giulie 81
 Località Camporosso
 tel. 0428/2065 – fax 0428/645749
 1° e 3° venerdì del mese dalle 8.30 alle 12.00
mfachin@uaf.it

RECAPITI

BUJA

Via Caspigello 1
 tel 0432/960844 – fax 0432/964763
 Orario: 1° e 3° lunedì del mese dalle 10.30 alle 12.00
pbuttarelo@uaf.it

FAGAGNA

Via Umberto 1° n° 91
 tel 0432/810116 – fax 0432/810956
 Orario: 1° e 3° giovedì del mese dalle 9.00 alle 10.30
mconstantini@uaf.it

MANZANO

Via San Giovanni 21 - Località Case
 tel. 0432/750091 – fax 0432/740494
 Orario: tutti i giovedì dalle 8.30 alle 12.00
rzuanigh@uaf.it

MOGGIO UDINESE

Piazza Uffici 20
 tel. e fax 0433/51518
 Orario: 1° e 2° giovedì del mese dalle 8.30 alle 12.00
mfachin@uaf.it

LA FESTA ANNUALE DEI PENSIONATI ANAP E NOMINA DEI MAESTRI D'OPERA ED ESPERIENZA

Sanità, prevenzione e la figura del geriatra
i principali temi al centro dell'evento

La Festa del Pensionato nel 2015 ha compiuto la maggiore età. L'edizione numero 18 si è aperta con la santa messa celebrata presso il duomo di Tricesimo, officiata da don Ariedo e accompagnata dai canti della corale Luigi Garzoni di Adornano. Al termine della funzione religiosa i partecipanti si sono spostati presso l'hotel Belvedere per il convegno sulla situazione dei pensionati. I principali temi trattati sono stati la riforma sanitaria regionale, l'importanza del ruolo della prevenzione e la conseguente necessità di introdurre una figura

come quella del geriatra di base per assistere e consigliare l'anziano nel modo migliore per contrastare l'insorgenza di malattie croniche e situazioni di non autosufficienza, l'urgente bisogno di fornire opportuni mezzi economici per consentire agli anziani di poter gestire eventuali problematiche di salute a casa. Tra i graditi ospiti della manifestazione ricordiamo Giovanni Mazzoleni, vice presidente nazionale vicario dell'ANAP, i presidenti regionali di ANAP Veneto Fiorenzo Pastro

del titolo di Maestro d'opera ed esperienza: Ione Aita, Gian Paolo Bosa, Alessandro Cainero, Nibe Caon, Luigi Chiandetti, Aleardo Chiarandini, Ottone Clocchiatti, Angela Comina, Luigi Cortinovis, Valter D'Angelo, Luigi Del Fabbro, Leandro Del Missier, Sergio Della Negra, Giordano Ecoretti, Franco Faleschini, Danilo Gomboso, Giovanni Greatti, Antonio Kravina, Nereo Pagani, Paolino Puntel, Natale Ruffini, Giuseppe Sartini, Alverio Savoia, Mario Sebastianis, Lucio Stefani e Dalisa Vit.



e della Toscana Angiolo Galletti, il presidente di zona di Confartigianato Mauro Damiani ed il sindaco di Tricesimo Andrea Mansutti. Al termine delle relazioni del presidente provinciale ANAP Pietro Botti, del presidente di Confartigianato Udine Graziano Tilatti, del presidente nazionale ANAP Giampaolo Palazzi e del segretario nazionale Fabio Menicacci, seguite con attenzione da una folta platea, c'è stata la passerella di gala per i seguenti pensionati, insigniti

del titolo di Maestro d'opera ed esperienza: Ione Aita, Gian Paolo Bosa, Alessandro Cainero, Nibe Caon, Luigi Chiandetti, Aleardo Chiarandini, Ottone Clocchiatti, Angela Comina, Luigi Cortinovis, Valter D'Angelo, Luigi Del Fabbro, Leandro Del Missier, Sergio Della Negra, Giordano Ecoretti, Franco Faleschini, Danilo Gomboso, Giovanni Greatti, Antonio Kravina, Nereo Pagani, Paolino Puntel, Natale Ruffini, Giuseppe Sartini, Alverio Savoia, Mario Sebastianis, Lucio Stefani e Dalisa Vit.

MOVIMENTO, VITA SANA E VITAMINE PER ALLONTANARE IL RISCHIO ALZHEIMER



Il 9 ottobre 2015 presso il teatro Palamostre si è rinnovato l'impegno di ANAP Udine per la predizione della malattia di Alzheimer.

La serata è stata introdotta da Pietro Botti, presidente provinciale e regionale dell'ANAP, Giampaolo Palazzi, presidente nazionale dell'ANAP, Graziano Tilatti, presidente di Confartigianato Imprese Udine, Simona Liguori, assessore del Comune di Udine, Elisa Battaglia, assessore provinciale e Mariangela Benedetti Esente, presidentessa dell'Associazione Alzheimer Udine.

La medicina è ancora alla ricerca di risposte farmaceutiche alla malattia, pertanto si rivela fondamentale la prevenzione. Curare la forma fisica, alimentarsi in maniera corretta ed equilibrata, ridurre il colesterolo e aumentare l'assunzione di vitamina B, mantenere allenata la memoria, evitare di fumare diventano i principali strumenti per contrastare le cause che generano l'Alzheimer, specialmente se adottati durante tutto l'arco di vita della persona.

Conferme a quanto enunciato dai dottori Ferdinando Schiavo (neurologo), Roberto Colle (internista) e dal Prof. Vincenzo Marigliano (direttore del dipartimento di scienze geriatriche dell'Università La

Sapienza di Roma) sono arrivate dal preparatore atletico dell'Udinese Marco Montesanto, dall'ex allenatore Massimo Giacomini ed anche dal vicario generale mons. Guido Genero.

L'evento, organizzato grazie al sostegno della MAICO, si è concluso con la rappresentazione teatrale "Cuestions di massanc", messa in scena dalla compagnia "Buine Blave" di Mortelegiano.

I medici e gli esperti insistono sulla prevenzione: importante curare forma fisica, alimentarsi in modo corretto e assumere vitamina B per la memoria



ALZHEIMER: NUOVI STUDI E PREDIZIONE

Da Losanna la sperimentazione di una nuova pillola sottocutanea

Il 2 aprile 2016 ANAP ed ANCoS hanno proseguito la collaborazione con il Dipartimento di Scienze Geriatriche dell'Università la Sapienza di Roma e la Croce Rossa italiana per lo studio e la predizione della malattia di Alzheimer. L'appuntamento, giunto ormai alla nona edizione, ha visto la presenza dei volontari nelle principali città italiane, per informare la popolazione e raccogliere preziose informazioni su abitudini e stili di vita attraverso questionari dedicati.

Presso il gazebo allestito in Piazza San Giacomo a Udine sono stati registrati quasi 200 contatti di persone che hanno voluto documentarsi, compilare i questionari o

ritirare materiale informativo inerente il problema. Negli ultimi anni la ricerca ha compiuto passi importanti nel contrasto alla malattia di Alzheimer e la speranza è che si possano trovare gli strumenti per debellarla definitivamente.

Di recente gli studi condotti da una equipe del Politecnico di Losanna hanno portato alla sperimentazione di una capsula sottocutanea che, attraverso il rilascio graduale di anticorpi e di un idrogel che facilita la crescita cellulare, potrebbe aiutare il corpo umano a rimuovere efficacemente le molecole tossiche che danneggiano i neuroni e causano l'insorgere dell'Alzheimer.

**"SENZA RICORDI
NON HAI FUTURO"**



**"Non permettere all'Alzheimer di
cancellare il tuo domani
Prevenire. Insieme."**

Campagna nazionale di prevenzione del
morbo di Alzheimer

L'impegno dell'Anap per sensibilizzare la gente sulla predizione dell'Alzheimer.

L'Associazione, mediante la raccolta di tali questionari e a una diffusa informazione, cerca di portare un contributo alla ricerca, sostenendola con alcune borse di studio per ricercatori da anni impegnati ad individuare cause e sviluppi.

Info: Anap di Udine
via Ronchi, 20
tel. 0432.510659
e-mail anapudine@uaf.it

L'IMPEGNO DI ANAP UDINE INSIEME ALLE FORZE DELL'ORDINE PER LA CAMPAGNA CONTRO LE TRUFFE AGLI ANZIANI



Un vademecum informativo e i consigli del Questore Ortolan per ridurre i rischi



Campagna
sicurezza
per gli anziani

Se ti senti minacciato
o vittima di un reato,
chiama subito
il 112, 113 o 117.



ANAP Udine prosegue la sua attività di informazione per contrastare e prevenire le truffe nei confronti degli anziani.

Il 20 giugno 2015, in sinergia con ANAP nazionale, il Ministero dell'Interno e le forze di sicurezza locali, in piazza san Giacomo a Udine i pensionati di ANAP e una rappresentanza delle forze dell'ordine hanno informato i passanti con utili consigli su comportamenti da adottare per ridurre il rischio di rapine e truffe. Gli anziani sono diventati un bersaglio preferenziale dei malintenzionati negli ultimi anni (le statistiche registrano un aumento dell'8,6% di reati contro gli anziani nel triennio 2012-2014), perciò è necessario mantenere una soglia di attenzione elevata quando si viene approcciati da sconosciuti che, spesso, si spacciano per incaricati di aziende pubbliche o per vecchi conoscenti. Il vademecum informativo distribuito è stato particolarmente apprezzato per la sua utilità, tanto che tutte le copie disponibili sono andate rapidamente esaurite. La collaborazione con le forze dell'ordine locali su tale argomento è proseguita durante l'anno. Il 4 novembre è stato gradito ospite presso il circolo ANCoS "Diego di Natale" di via Ronchi il dott. Massimiliano Ortolan (nella foto), Questore di Udine.

Un'utenza numerosa ed interessata ha ascoltato le indicazioni su comportamenti e precauzioni da adottare per cercare di ridurre i rischi. Il Questore ha ricordato che le forze dell'ordine sono sempre disponibili e ha invitato, in caso si notino situazioni sospette, a contattare i numeri di emergenza 112, 113 o 117.

MAESTRI D'OPERA E D'ESPERIENZA: MADE IN ITALY DA TUTELARE

L'Assemblea programmatica dell'ANAP ha istituito a partire da dicembre 2011 l'Albo dei Maestri d'opera ed esperienza, definendo i requisiti dei potenziali candidati. L'iscrizione all'Albo è infatti riservata ai soci ANAP che abbiano svolto per almeno 25 anni la propria attività nel settore di competenza, dimostrando perizia, passione, impegno e correttezza professionale. Il registro non rappresenta, nell'ottica dell'Associazione, una semplice lista anagrafica dei soci anziani dell'ANAP, ma un valido strumento mirato a valorizzare e sottolineare l'importanza del lavoro svolto dai Maestri iscritti, con particolare attenzione alle innovazioni introdotte ed al contributo offerto nel diffondere - grazie al loro talento - l'affermazione del Made in Italy,

espressione di qualità, competenza e creatività, che tutto il mondo ci invidia.

Il Senior, in quest'ottica, rappresenta una figura centrale, sia come fonte di memoria ed esperienza da trasmettere alle nuove generazioni, sia come cerniera fra la tradizione artigianale e l'innovazione del prodotto, per favorire la ricerca del nuovo e del meglio.

Una Commissione nazionale passa al vaglio le domande e ufficializza i nominativi dei nuovi Maestri d'opera ed esperienza. Per presentare la propria candidatura e compilare i moduli appositamente predisposti è possibile contattare la **Sede ANAP di Udine in via Ronchi, 20** tel. **0432 510659** - e-mail: **anapudine@uaf.it** oppure **consiglio.anap@uaf.it**

UNA PROPOSTA CONVENIENTE E CHIARA PER LUCE E GAS DI CASA!

LUCE

GAS

QUANTO PUOI RISPARMIARE?

<div style="background-color: white; color: #0070C0; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center; font-weight: bold; font-size: 20px;">15%</div> <p>È LO SCONTO SUL PREZZO DELL'ENERGIA ELETTRICA DEFINITO DALL'AUTORITÀ. E la riduzione è applicata a tutte le fasce orarie. Il tuo risparmio dura tutto il giorno!</p>	<div style="background-color: white; color: #0070C0; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center; font-weight: bold; font-size: 20px;">10%</div> <p>È LO SCONTO ANCHE SUL PREZZO DEL GAS. E la riduzione è calcolata direttamente sul costo della materia prima definito dall'Autorità. Il tuo risparmio è reale!</p>	<div style="background-color: white; color: #0070C0; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center; font-weight: bold; font-size: 20px;">5€</div> <p>È IL BONUS SU OGNI AUTOLETTURA DEL GAS. E se comunichi l'autolettura gli ultimi 3 giorni di ogni mese pari (febbraio, aprile, giugno, agosto, ottobre, dicembre), oltre al bonus in bolletta troverai addebitato il tuo consumo effettivo. Il tuo risparmio lo vedi subito!</p>
--	---	--

L'offerta è rivolta ai titolari di contratti di energia e gas; agli imprenditori associati a Confartigianato Udine, ai loro famigliari, dipendenti e collaboratori ed ai pensionati iscritti all'ANAP.

Per maggiori informazioni rivolgiti agli uffici di Confartigianato Udine risparmioenergia@uaf.it | www.confartigianatoudine.com



A MODENA E MILANO PER SCOPRIRE L'ECCELLENZA ITALIANA

Dal Museo Ferrari all'EXPO:
in trasferta tra monumenti, storia e degustazioni

DUE SPLENDIDI VIAGGI A MODENA IN VISITA ALLA FERRARI E MILANO PER EXPO 2015

Un folto gruppo di soci ANAP e simpatizzanti ANCoS ha partecipato il 9 maggio scorso a una gita a Modena su invito del Presidente Nazionale dell'ANAP Giampaolo Palazzi.

La prima tappa del viaggio è stata la visita guidata al Museo Ferrari, con documenti e cimeli della vita di Enzo Ferrari e l'esposizione permanente delle più belle vetture realizzate nella storia della casa automobilistica.

La visita è proseguita ammirando le bellezze del centro modenese, il Duomo, la Piazza Grande e i capolavori architettonici lasciati dagli Estensi. Dopo l'ottimo pranzo a base di prelibatezze locali organizzato dal Presidente Palazzi, la giornata si è conclusa con la visita alla Consorzeria dell'aceto balsamico di Spilamberto.

Il gruppo ANAP di Udine ha preso parte a quello che è stato l'evento dell'anno per eccellenza in Italia: EXPO 2015.

Il viaggio, promosso dall'ANAP Confederazione Regionale FVG e organizzato da ANCoS Udine, ha raccolto le adesioni di un centinaio di partecipanti che hanno avuto modo di ammirare i padiglioni dell'Esposizione Universale, il cui tema era "NUTRIRE IL PIANETA - Energia Per la Vita".

Nel corso della seconda giornata il gruppo si è diretto in zona Navigli milanesi per visitare l'Italian Makers Village del Fuori EXPO promosso da Confartigianato Imprese, che in quella settimana proponeva una serie di incontri, visite e degustazioni con la raccolta delle eccellenze artigianali friulane.



FESTA DEL SOCIO: GRANDE SUCCESSO PER L'EDIZIONE 2015 IN PUGLIA

Grande partecipazione alla Festa del Socio
per il Gruppo ANAP di Udine

Il Friuli ha mobilitato quasi un centinaio di persone per la "Festa del Socio" 2015, realizzata presso il Villaggio Torreserena a Marina di Ginosa.

Incontri e dibattiti sulla condizione e i diritti dei pensionati italiani si sono alternati a momenti più leggeri di svago, giochi e animazione, il tutto nella splendida cornice naturale offerta dalle spiagge e dal mare della Puglia.

La tradizionale gara di bocce ha rappresentato, come sempre, uno dei momenti più divertenti ed apprezzati del soggiorno.

I partecipanti hanno anche avuto modo di effettuare escursioni guidate che li hanno condotti a visitare Matera (città patrimonio dell'Unesco), Taranto detta la città dei due mari ed il santuario di Padre Pio a San Giovanni Rotondo.

La prossima edizione della Festa del Socio farà tappa a Licata dal 18 al 28 settembre 2016.



UNA SERATA DI ALLEGRIA E DIVERTIMENTO ALLA GARA SOCIALE DI BRISCOLA 2015

Mario Tulissi e Andrea Cappelletti vincitori del torneo di carte.
L'argento alla coppia Adolfo Azzolini e Sandra della Mora



Il Circolo ANCoS "Diego di Natale", in collaborazione con ANAP e Confartigianato Udine, il 20 novembre 2015 ha organizzato la 15° gara sociale di briscola per soci e simpatizzanti presso il Ristorante "Belvedere" di Tricesimo.

Al termine della serata, forti della propria bravura e assistiti da quel pizzico di fortuna che al gioco non guasta mai, sono usciti vincitori e proprietari di un tv color ciascuno Mario Tulissi e Andrea Cappelletti.

L'altra coppia di finalisti, Adolfo Azzolini e Sandra Della Mora, se ne è andata comunque soddisfatta e con una fotocamera digitale nuova sottobraccio.

La sfida per il "bronzo" ha visto prevalere il duo composto da Adriano Paiani e Nereo Pagani su Pierino Tassile ed Enrico Bertoni.

Tra i premi "minori" anche una apprezzata selezione enogastronomica. La serata si è svolta in amicizia e allegria, con i partecipanti che hanno potuto intrattenersi a ritmo di musica e degustare gli ottimi piatti creati dall'esperto staff di cucina del ristorante Belvedere di Tricesimo.

Siamo sicuri che tutti quanti i presenti vorranno rivivere l'esperienza e, perché no, provare a portarsi a casa rivincita e premi durante l'edizione 2016.



PESCA ALLA TROTA

Al laghetto della Polisportiva Pighin
premiati Gianpaolo Bosa, Anna Bigatton e Alex Murello

Associati e simpatizzanti del Circolo ANCoS "Diego di Natale" e di ANAP Udine si sono "affrontati" presso il laghetto della polisportiva Pighin per decretare chi fosse il miglior pescatore.

Il vincitore dell'edizione 2015 è il socio Gianpaolo Bosa, che con la sua pescata da 2,820 kg si è aggiudicato la fotocamera digitale messa in palio come primo premio. Lo ha emulato nella categoria "Dame" Anna Bigatton, con un risultato addirittura migliore: 2,990 kg il peso finale fatto registrare sulla bilancia.

Tra i giovani "Pierini" si è distinto Alex Murello, con un "bottino" di 2,370 kg.

Il premio simpatia va ad Andrea Marinato, che con il pescato più basso si è portato a casa come premio la prestigiosa "patacca di legno".

Al termine della gara i partecipanti hanno potuto apprezzare il pranzo preparato dal Circolo ANCoS Dopolavoro di Villaorba. La giornata è stata ulteriormente allietata da musica dal vivo e dalla lotteria finale. Un ringraziamento speciale per la buona riuscita della manifestazione va al socio Nibe Caon e agli sponsor Natisone Viaggi e Maico sordità.

La prossima edizione è prevista per domenica 3 luglio 2016. Segnate la data sui vostri calendari!



Gianpaolo Bosa



Anna Bigatton



Alex Murello

LA “NOSTRA” GRANDE GUERRA



Aneddoti e riflessioni nel racconto di Adolfo Londero



Silvio Pagani - Presidente Circolo ANCoS Udine "Diego Di Natale"

PROGRAMMAZIONE ANCoS PRIMAVERA 2016

Mercoledì 06/04/2016 ore 19:00

Lo storico Guido Fulvio Aviani – Tema - “La prima guerra mondiale”

Mercoledì 13/04/2016 ore 19:00

Tombola con premi a sorpresa

Mercoledì 20/04/2016 ore 19:00

Il radiologo Dr. Massimo Sponza – Tema “Innovazione in Radiologia interventistica”. Seguirà briscola non competitiva

Mercoledì 27/04/2016 ore 19:00

Briscola con premi enogastronomici

Mercoledì 04/05/2016 ore 19:00

Il neurologo Dr. Ferdinando Schiavo – Tema “Invecchiare con saggezza”. Seguirà briscola non competitiva

Mercoledì 11/05/2016 ore 19:00

Sabrina Pagani – Tema “Noi siamo quello che pensiamo?”. Seguirà briscola non competitiva

Mercoledì 18/05/2016 ore 19:00

L'ematologo Dr. Federico Silvestri – Tema “La tiroide”. Seguirà briscola non competitiva

Mercoledì 25/05/2016 ore 19:00

Tombolissima con premi a sorpresa

Adolfo Londero, appassionato studioso di storia, ha raccontato alcuni degli episodi salienti del Primo Conflitto Mondiale avvenuti in Friuli.

Il centenario della Grande Guerra ha offerto numerosi spunti di riflessione su un conflitto che ha visto il nostro territorio letteralmente in prima linea. L'interessante incontro organizzato nella sede del Circolo ANCoS “Diego di Natale” di via Ronchi a Udine con Adolfo Londero ha permesso di conoscere meglio la dimensione locale della Prima Guerra Mondiale. Londero, grande appassionato di storia, fin dalla tenera età ha visitato palmo a palmo molti degli scenari bellissimi in terra friulana. “Da piccolo – ha ricordato lo studioso – giocavo con i miei amici nelle trincee e nella testa di ponte di Tolmino. Ricordo perfettamente anche quando nel 1938, in occasione di una visita di Mussolini a Cividale, il servizio di sicurezza chiese proprio a noi ragazzi di indicare eventuali ordigni inesplosi da disinnescare nei dintorni”.

La carrellata parte, inevitabilmente, da Sarajevo, dove l'uccisione dell'arciduca Francesco Ferdinando e della consorte produce la scintilla che scatena il conflitto mentre in Friuli il primo colpo di fucile venne esploso a Visinale dello Judrio. Nel corso della serata sono state giustamente ricordate le Portatrici carniche, figure fondamentali e troppo a lungo dimenticate, come dimostra il fatto che la memoria di Maria Plozner Mentil, colpita a morte da un cecchino austriaco il 15 febbraio 1916 a Malpasso di Pramosio (Timau), sia stata celebrata solo nel 1997 con la medaglia d'oro al valor militare conferitale dal Presidente Scalfaro.

C'è stato spazio anche per altri curiosi aneddoti, come quello dei piccioni viaggiatori usati per comunicare le posizioni delle truppe nemiche, la storia del primo paracadutista Pier Arrigo Barnaba o quella degli studenti di medicina dell'Università Castrense che, durante l'ultima fase del conflitto, furono impegnati sul fronte di San Giorgio di Nogaro.

L'INSONNIA: CONOSCERLA E PREVENIRLA

Mercoledì 18 marzo 2015 la dottoressa Elisa Mattiussi, psichiatra, ha incontrato, presso la sede associativa di Via Ronchi 20, i pensionati dell'ANAP e i soci del Circolo ANCoS “Diego di Natale” di Udine. Ecco alcune utili indicazioni che ha fornito trattando il tema dell'insonnia. Prima di approfondire l'argomento “insonnia”, sembra più che opportuno soffermarci sul definire il cosiddetto “sonno fisiologico”. Il sonno è, con termini alquanto altisonanti, una temporanea soppressione della coscienza con modifiche delle funzioni corporee, coinvolgendo la muscolatura liscia, l'attività cardiorespiratoria, la temperatura corporea e i riflessi muscolari.

Si identificano due fasi che si alternano ciclicamente:

- REM (Rapid Eyes Movements), detto anche sonno attivo. È il momento onirico, in cui si sogna. Il battito cardiaco e i movimenti respiratori sono irregolari. Favorisce lo sviluppo cerebrale e l'apprendimento.
- NREM (Non Rapid Eyes Movements), detto anche sonno quieto. È correlato alla conservazione e al ristoro delle funzioni vegetative di base. Sembra avere una relazione con la veglia precedente e le necessità metaboliche, termoregolatrici e omeostatiche che si sono rese necessarie.

Il sonno in condizioni fisiologiche è regolato da due sistemi che interagiscono tra di loro: quello omeostatico, che determina la quantità di sonno in base alle energie spese nella fase di veglia, e quello circadiano, che stabilisce l'ora in cui il sonno inizia.

Vi è una stretta correlazione tra età e numero di ore di sonno ristoratore: dalle 16-20 ore del neonato alle 8-9 dell'adulto. L'insonnia è quindi la sensazione soggettiva di insufficienza e inadeguatezza del ristoro. Si classifica in base alla frequenza in occasionale, transitoria o cronica e in base alla clinica da addormentamento, con risveglio precoce o intermedio. L'insonnia può essere secondaria a farmaci: stimolanti (nicotina, caffeina, teina, teobromina o estratti tiroidei); steroidi; beta-bloccanti; broncodilatatori (salbutamolo) e alcol.

Può essere anche l'espressione di malattie neurologiche, come la demenza, o di patologie psichiatriche come depressione o ansia. Nella deflessione del tono dell'umore il sonno spesso viene vissuto come rifugio, tuttavia spesso il sonno è irrequieto o popolato da numerosi incubi per cui viene meno la fase NREM e la stanchezza diurna si somma all'apatia patologica. Nella situazione di ansia, di solito l'induzione di sonno non è facilitata, data la sensazione di allarme con conseguente aumento di secrezione di tutti i neurotrasmettitori sovrastimolanti.

• **Cosa fare dunque prima di ricorrere ai farmaci ipnotici?**

Cercare di identificare una causa scatenante, tentando di rimuoverla – ove possibile – e avere una buona igiene del sonno. Questo significa evitare le sostanze eccitanti dopo le 14 (caffè e the in primis), non effettuare sonnellini pomeridiani, mantenere un ritmo costante (cercare di mangiare e andare a letto con orari regolari), non fare sforzi fisici intensi nella serata.

• **E se questo non funziona o non è possibile, che farmaci occorre assumere?**

Niente di nostra iniziativa, ma consultare sempre il proprio medico curante. Sarà lui eventualmente a fare diagnosi differenziale (magari escludendo un distiroidismo o una sindrome da apnee notturne) e prescrivere un ipnotico idoneo in base alle caratteristiche dell'insonnia e alle eventuali patologie concomitanti.

Quando necessario è utile rivolgersi a uno specialista: se si risolvono i problemi diurna di ansia o depressione, il ritmo sonno-veglia si regolarizza di conseguenza.



Elisa Mattiussi
Psichiatra





IL FRIULI PIANGE GRAZIELLA NOACCO

Socia storica
dell'ANAP,
poetessa e attrice
era nata a
Manzano nel 1935

Testamento

(ultima poesia di Graziella)

Graziella, si accorcia il tempo, prepara la valigia non con vestiti colorati, perle e sandali dorati ma con un buon esame di coscienza da portare lassù nella luce del Signore.

Sono una povera anima ma ho fatto carità del poco che avevo, sempre vicino ai miei cari e agli amici con amore e sincerità ho dato conforto ai malati in ospedale.

Ho perdonato a tutti tirando fuori quella spina dal cuore.

Perdonami, Signore, delle poche cose che con me ho portato anche la veste del Battesimo, bianca immacolata

si è macchiata lungo la strada.
O Signore, grande e misericordioso porto con me lassù la carezza di mia madre e l'amore dei miei figli la bellezza del luogo in cui vivo la gentilezza e l'affetto dei nipoti, parenti e amici.
Mandami incontro, Signore, la mia dolce metà fa che il nostro spirito dia ancora conforto ai miei figli e la luce del nostro amore non si spenga mai per loro.
Senza Berto, la mia vita Signore, è stata una lunga sofferenza.
Si sa che più grande è l'amore più grande sarà il dolore.
Anche Lei ha scelto di morire Per far conoscere al mondo il suo grande amore.

Si è spenta nella notte tra domenica 19 e lunedì 20 aprile 2015 nella propria abitazione sulle colline di Gramogliano (Corno di Rosazzo), la poetessa, attrice e imprenditrice friulana Graziella Noacco. Nata a Manzano il 20 agosto 1935, dopo la morte dell'amato marito Berto Costantini, nel gennaio del 1983, aveva iniziato a dedicarsi alla poesia. La dolorosa esperienza del lutto, infatti, aveva inaspettatamente acceso la sua ispirazione poetica, vissuta fin dall'inizio come esigenza di ritessere il filo dei ricordi. In tantissimi l'hanno voluta salutare nella chiesa parrocchiale di Corno e nel cimitero di Visinale, dove il feretro, ricoperto da fiori e foglie del 'suo' bosco di Gramogliano, è stato accompagnato anche dalle voci del coro di San Giovanni e dalla bandiera

della Patria del Friuli. Storica socia dell'ANAP di Udine, ogni giorno lavorava nell'azienda di famiglia, senza trascurare le sue tante passioni, dalla scrittura al teatro in friulano (faceva parte della compagnia il Tendon di Corno di Rosazzo), passando per la solidarietà e il tempo dedicato ad amici e parenti. Madre di sei figli e nonna di nove nipoti, per anni è stata volontaria nel reparto di Oncologia dell'Ospedale di Udine. Nonostante possedesse solo la licenza media e avesse, letteralmente, la 'testa rotta' (a quattro anni era caduta, rischiando di morire), la sua personale prospettiva sul mondo le aveva consentito di vincere vari concorsi letterari. Nel 1988 viene stampata la prima raccolta, *Le mè vite, sclipignadis di puisiiis*. Successivamente ha partecipato al Premio Letterario

San Valentino, nel 2006, con *Anniversario della tua morte*, primo premio nella sezione di lingua friulana; al Premio di Narrativa e Poesia La Torate, nel 2007, è stato segnalato dalla giuria un suo racconto breve, *Un dono d'amore*; al Premio letterario Glemone îr, vœi e doman, nel 2007, conquista il terzo premio con *Les contis da none*. Nel 2013 era uscita la sua ultima raccolta *Le gioie della vita e i dolori dell'anima* (Gaspari Editore), pubblicata dal Circolo culturale di Corno e presentata in una serata affollatissima. Spesso era stata chiamata a raccontare la sua vita da 'miracolata' (anche in televisione), per le malattie superate e la sua voglia di vivere, per il suo modo di affrontare ogni esperienza, dalle gioie ai dolori, con il sorriso, la grinta e la simpatia di una donna da imitare.

ANCoS
Confartigianato
persone

**Dona il tuo
5 per 1000
all'Ancos**

C.F.07166871009

Per informazioni sul progetto:
sede Anap-Ancos di Udine in Via Ronchi, 20
telefono 0432 510659
e-mail: ancousudine@uaf.it

I progetti realizzati da ANCoS
e le iniziative che porta avanti
sono possibili
grazie alla generosità
dei suoi soci e sostenitori,
all'impegno
dei suoi volontari
e soprattutto grazie
alle adesioni
dei contribuenti
che ci hanno scelto per la raccolta
dei fondi del 5 per mille.

Grazie!

POLIZZA ASSICURATIVA: I VANTAGGI PER I SOCI ANAP

TUTTI I SOCI ANAP POSSONO USUFRUIRE DI UNA POLIZZA RICOVERO E INFORTUNI

Essa garantisce, per chi è iscritto ufficialmente da almeno 180 giorni, una diaria da ricovero (in istituto di cura pubblico o privato, ospedale o clinica) in caso di infortunio e/o malattia secondo il seguente schema di rimborso:

- nessun indennizzo dal 1° al 5° giorno di ricovero;
- diaria di € 15,00 dal 6° al 15° giorno di ricovero;
- diaria di € 25,00 dal 16° al 30° giorno di ricovero;
- il sinistro deve essere denunciato entro 30 giorni dalla data di dimissioni o decesso ed è necessario fornire i dati di un conto corrente per il pagamento. Per inoltrare la pratica è possibile rivolgersi agli sportelli zionali di Confartigianato;
- indipendentemente dal numero di ricoveri, verrà indennizzato un numero massimo di 30 giornate.

La polizza copre anche gli infortuni dovuti a incidenti causati dalla circolazione di autoveicoli con i seguenti limiti di indennizzo:

- morte: € 5.200,00;
- invalidità permanente totale: € 7.800,00 (non è previsto alcun indennizzo quando l'infortunio sia di grado non superiore al 30%).

Ulteriori benefit previsti riguardano la prevenzione odontoiatrica, con una visita specialistica e una seduta di igiene orale professionale l'anno (a titolo gratuito) in strutture convenzionate. Il Pacchetto Emergenza odontoiatrica prevede, a seguito di infortuni, alcune prestazioni dentarie d'emergenza gratis presso strutture convenzionate (massimo una volta l'anno). Per avvalersi di tale beneficio il socio è tenuto ad inviare il certificato di pronto soccorso alla società.

LE PRESTAZIONI GARANTITE SONO LE SEGUENTI:

- sigillatura (per ogni dente);
- otturazione (di qualsiasi tipo);
- incappucciamento della polpa;
- ricostruzione temporanea del dente con ancoraggio a vite o a perno a elemento;
- endodonzia (comprese RX e qualunque tipo di otturazione).

Per concludere il Pacchetto *Week-end in salute* permette a tutti i soci di fruire a titolo completamente gratuito di una visita specialistica al mese (anche di controllo) in una qualsiasi delle specializzazioni disponibili presso i centri autorizzati *Previmedical* aderenti all'iniziativa (estesa anche ai centri autorizzati odontoiatrici). Gli associati ANAP inoltre beneficiano di ulteriori convenzioni, vantaggi e sconti: informatevi presso la sede di riferimento per conoscere quali sono!



Confartigianato
UDINE SERVIZI SRL

SERVIZIO SUCCESSIONI
Ogni cosa per tempo e al suo posto.

Confartigianato Udine Servizi srl fornisce un servizio di assistenza e consulenza per le pratiche di successione gestito con competenza, professionalità e riservatezza.

Per informazioni: Viale Ungheria n. 61 a Udine - Tel. 0432.510659 email: rcomuzzo@uaf.it
www.confartigianatoudine.com

ORGANIZZANO

La Gara sociale di pesca alla trota

Villanova di San Daniele il 3 luglio 2016
(presso la pesca sportiva Pighin)

PROGRAMMA

08.30	Ritrovo e ritiro assegnazioni
09.00	Inizio della gara (massimo 5 catture)
09.00 – 10.00	Primo tempo
10.00 – 10.15	Cambio posto
10.15 – 11.30	Secondo tempo
11.30	Fine gara e pesatura del pescato
12.30	Pranzo
15.00	Premiazioni ed estrazione lotteria

PER I PESCATORI LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI € 15,00

PER I NON PESCATORI LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE AL PRANZO È DI € 10,00

ISCRIZIONI

Entro le ore 12.00 di venerdì 01 luglio 2016

Telefonando al n. 0432510659 – ancosudine@uaf.it – Via Ronchi, n. 20 – 33100 UDINE

IL REGOLAMENTO PUÒ ESSERE

- richiesto presso l'ufficio ANAP-ANCoS di Udine in Via Ronchi, n. 20 – tel. 0432510659
- consultato durante la gara essendo affisso in loco per la regolarità della gara, saranno presenti commissari.



in collaborazione con



Il gruppo Territoriale dell'ANAP
(Associazione Nazionale Anziani Pensionati) di UDINE

ha il piacere di invitarvi alla

19[^] Festa del Pensionato

Domenica 1° maggio 2016

**Presso il Ristorante Belvedere di Tricesimo
Via Belvedere, 21**

PROGRAMMA

- 09.00** **Santa Messa** presso il Duomo di Tricesimo accompagnata dal Coro Garzoni di Adornano
- 10.00** Saluto del Sindaco di Tricesimo **Andrea Mansutti**
- 10.15** Saluto del Presidente Zonale "Udine" di Confartigianato Imprese **Mauro Damiani**
- 10.30** Relazione del Presidente territoriale dell'Anap **Pietro Botti**
- 11.00** INTERVENTI
- Graziano Tilatti** Presidente Provinciale Confartigianato Imprese Udine e regionale
- Fabio Menicacci** Segretario Nazionale ANAP
- Giampaolo Palazzi** Presidente Nazionale ANAP
- 13.00** PRANZO SOCIALE

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA ANAP UDINE

Tel. 0432-510659 e-mail: anapudine@uaf.it o consiglio.anap@uaf.it