

EDITORIALE

Per un nuovo Patto Sociale

La grave crisi che stiamo vivendo dal 2008 e la povertà e disoccupazione che ne sono derivate, stanno delineando contorni sempre più drammatici di sofferenza e inquietudine.

I recenti dati diffusi dall'ISTAT attestano per l'Italia un drammatico aumento della disoccupazione giovanile, con punte che raggiungono il 44%, il tasso più alto registrato dal 1971.

Essere privati del lavoro è come essere privati della dignità, relegati ai margini della società.

Anche Papa Francesco ha affermato recentemente che il lavoro è un diritto fondamentale, e che non può in alcun modo essere una variabile dipendente dai mercati finanziari e monetari. Disuguaglianza e povertà, in crescita esponenziale, mettono a rischio la democrazia inclusiva e partecipativa.

La Caritas Diocesana e molte Parrocchie registrano un

continuo aumento degli interventi ai poveri con i pacchi di viveri. Non poche famiglie stanno infatti riducendo drasticamente le spese per l'alimentazione e la cura della salute.

Siamo dunque di fronte ad un'emergenza sociale che supera ogni diversità politica, religiosa e culturale.

Emergenza che per essere affrontata, ha bisogno dell'aiuto di tutti quegli uomini e donne di buona volontà che superando inutili ideologie, sappiano tramutare il loro impegno in opere concrete.

Papa Francesco durante l'incontro con gli operai di Terni ha affermato che la grave crisi e la disoccupazione devono essere affrontate con gli strumenti della creatività e della solidarietà.

Per ripensare un'economia sana è dunque doveroso ripartire dai poveri e da un nuovo patto sociale valorizzando i talenti ancora inespressi nella nostra società.



RIPARTONO I CORSI DI INFORMATICA PER OVER 50 CON LA FAP



Le tecnologie informatiche sono diventate parte integrante della vita odierna, molti servizi ora sono disponibili online, e grazie ad internet, è possibile avere il mondo a portata di un click! Con internet si possono fare ricerche, programmare viaggi, consultare libri, scrivere e chiamare parenti ed amici lontani, conoscere il mondo, consultare la posta, fare shopping, guardare film e tv stando comodamente seduti a casa propria!

Anche per coloro che non sono più giovani la tecnologia rappresenta un'opportunità per aiutare la mente a restare in forma, imparando nuove nozioni e approfondendo quelle già acquisite.

Internet aiuta a socializzare e ad estendere la propria rete di conoscenze e amicizie. La ricerca ha infatti dimostrato che chi usa regolarmente un software per allenare il cervello sul proprio pc riporta significativi

continua a pagina 5

Volontariato e lavoro donato

VALORI E DIMENSIONE ETICA DI DONARE LE PROPRIE CAPACITÀ E COMPETENZE A CHI NE HA BISOGNO, IN UN PAESE CHE SENTE OGNI GIORNO DI PIÙ LA FATICA DI VIVERE UN TEMPO IN CUI LA CRISI È NON SOLO ECONOMICA MA ANCHE VALORIALE



IL VOLONTARIATO FA BENE A CHI LO RICEVE E A CHI LO FA.

Dedicare del tempo agli altri potrebbe ridurre ansie e depressione, aumentare il benessere e la soddisfazione personale. Insomma, fare del volontariato apporta una lunga serie di benefici, per se e per gli altri. Stando ai risultati, i vantaggi per la salute mentale sarebbero evidenti: un miglior benessere generale, minor rischio di ansia e depressione, una maggiore soddisfazione personale.

Alcuni dati suggerirebbero addirittura una riduzione della mortalità del 20 per cento.

Si sottolinea inoltre che aiutare gli altri è appagante per la psiche e questo, attraverso il sistema neuroimmuno-endocrino - che "mette in

comunicazione" cervello, sistema immunitario e attività metaboliche - avrebbe ripercussioni benefiche su tutto l'organismo.

A sorpresa i dati raccolti nell'ultimo rapporto evidenziano un significativo aumento del volontariato a fronte di una riduzione dell'occupazione.

Un rapporto inversamente proporzionale tra la perdita dei posti di lavoro e un aumento del volontariato.

Ma il dato forse più interessante è che i giovani coinvolti sono sempre di più: l'Istat ha fotografato la situazione del non profit in Italia facendo emergere la cifra di volontari impegnati: circa 5 milioni, con un aumento del 43,5% dal 2001 al 2011.

CRESCE L'IMPEGNO RESPONSABILE.

Ma come evidenziato sopra i volontari che operano nelle istituzioni non profit italiane sono nel complesso più giovani che anziani: 950mila hanno, infatti, meno di 29 anni (pari al 20%, di cui il 4% ha meno di 18 anni) a fronte di 704mila volontari over 64 (14,8%). Il 43,2% dei volontari ha tra i 30 e i 54 anni rispetto al 22% dei 55-64enni.

Questo dato deve farci riflettere: i giovani nonostante l'incertezza della condizione sociale ed economica di grande recessione che stanno vivendo non si sottraggono all'impegno, si assumono responsabilità, e lo fanno non per un tornaconto personale ma mettendosi a disposizione di chi ha bisogno

attraverso un impegno significativo e coinvolgente sul piano personale che ne sottolinea la dimensione etica. da questo impegno emerge un'anima solidaristica come risposta ai bisogni sociali di una comunità e/o di categorie svantaggiate; un'anima espressiva come risposta ai bisogni di socializzazione e di espressione individuale e un'anima partecipativa come forma di cittadinanza attiva, partecipazione civica che si esplica anche tramite forme di mobilitazione e di sensibilizzazione.

Con la crisi che sta colpendo e ha colpito ormai anche i ceti medi ci sono le mense, un tempo "mense dei poveri", con file lunghissime composte anche dai nuovi poveri italiani. E i dormitori, anch'essi classici, un tempo territorio esclusivo dei senzatetto soprattutto stranieri e ora invece sempre più frequentati da intere famiglie che hanno perso la casa, ma anche da famiglie mono-genitoriali che si moltiplicano e che non sono in grado più di mantenere uno standard di vita normale. Un patrimonio di solidarietà e cittadinanza attiva che nessuna statistica riesce a fotografare nella sua inesauribile ricchezza. 

Salute e benessere

L'allungamento della vita media è un dato di fatto ma è necessario adottare un salutare stile di vita, questo permetterebbe, secondo gli esperti di ritardare l'invecchiamento cognitivo.

Oggi più che in passato, siamo alla continua ricerca delle migliori strategie, per rallentare il processo di invecchiamento che, più di ogni altra cosa, riguarda davvero tutti, senza discriminazioni.

Il percorso più semplice per uno stile di vita sano è certamente quello dedicato alla sana alimentazione, alla restrizione calorica, al regolare esercizio fisico, alla corretta gestione dello stress e alla cura della mente.

FRUTTA E VERDURA, ALLEATI PER COMBATTERE L'INFLUENZA

Nonostante i vaccini e le cautele sembra oramai inevitabile incappare in questo disagio stagionale. Complici il freddo e gli sbalzi termici spesso i soggetti più cagionevoli e predisposti non riescono a superare l'ostacolo e cadono vittime dei virus.

La difesa da questi attacchi comincia anche a tavola, occorre infatti il giusto apporto di vitamine, di sostanze antiossidanti, alimenti energetici, ferro, sali minerali.

Tutti questi concorrono a rinforzare le difese immunitarie. Occorre tenere nella giusta considerazione l'effetto delle basse temperature sull'organismo degli animali isotermici, tra cui l'uomo.

Col freddo è richiesto un dispendio calorico superiore per mantenere la temperatura corporea stabile a 37 gradi. Le vitamine più importanti in questo tipo di alimentazione sono le vitamine A-B-C-D-E. La vitamina C, dalle proprietà antiossidanti e toccasana per il sistema immunitario, presente soprattutto nella frutta fresca di stagione, come i nostri agrumi e i kiwi.

La vitamina A, presente in numerose verdure di stagione, ricche anche di vitamina C e Sali minerali come spinaci, cicoria, zucca, ravanelli.

La vitamina B, che coadiuva l'organismo nel trasformare il cibo in energia, si trova soprattutto in cereali integrali, avena, carne rossa, tuorlo d'uovo e ceci.

La vitamina D, ottimo sostegno per il sistema immunitario e per l'umore.

D'inverno, a causa della diminuita luce solare, è bene in ogni caso assumere soprattutto la vitamina C, contenuta



maggiormente in cibi come: pesce, fegato, latte e uova. Infine, la vitamina E, antiossidante per eccellenza la cui assunzione ricopre un ruolo chiave lungo tutto l'arco dell'anno, la possiamo trovare nella frutta secca e nell'olio extra vergine d'oliva.

Anche aglio e cipolla, tipici ingredienti mediterranei, hanno un significativo potere antibatterico. Ancora un alimento molto utile è il miele, ottimo dolcificante, soprattutto a colazione, insieme al latte.

Fondamentali, caldi e corroboranti sono le minestre di legumi i legumi come fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave secche. Apportano energie, aiutano l'organismo a smaltire i sovraccarichi migliorando le funzionalità intestinali, in più contengono lecitina, fonte di fosforo ed immunizzante per le infezioni batteriche. 

COL FREDDO È RICHIESTO UN DISPENDIO CALORICO SUPERIORE. PER MANTENERE LA TEMPERATURA CORPOREA STABILE A 37 GRADI, LE VITAMINE PIÙ IMPORTANTI SONO LE VITAMINE A-B-C-D-E.

Cinquantamila nonni ed anziani con Papa Francesco per la benedizione della Lunga Vita

ANCHE LA NOSTRA FAP ACLI DI TRENTO ERA IN PIAZZA S. PIETRO DOMENICA 28 SETTEMBRE ALL'INCONTRO CON IL PAPA ED I NONNI GIUNTI DA TUTTO IL MONDO

Per il Santo Padre la vecchiaia è un tempo di grazia. L'allungamento della vita ci porta a vivere bene ed in salute molti anni dopo il pensionamento, infatti gli over 65 (dodici milioni sono in Italia) svolgono attività di volontariato, si occupano dei nipoti, rappresentando un prezioso aiuto per figli e nipoti, in questo momento di grave crisi economica. Il Papa, a questo proposito, ha sottolineato come il futuro dipenda proprio dall'incontro fra giovani e anziani, essendo questi ultimi "anelli fondamentali" per la cultura, la fede, il passato e le tradizioni che possono tramandare alle nuove generazioni. Non a caso, Papa Francesco ricorda spesso la sua nonna, che ha lasciato in lui "una forte impronta umana e spirituale".

Per questi motivi dobbiamo combattere la contraddizione di questa società che si spende per allungare la vita, ma rendendola spesso vuota, senza darle valore, molti anziani non si sentono valorizzati, ma dimenticati, domina la cultura dello scarto.

Il Papa e la Chiesa invece mettono l'anziano in primo piano, con l'idea di dare non solo anni alla vita, ma vita agli anni, il Signore infatti ci dona di invecchiare con saggezza e dignità per poterla trasmettere agli altri, sperando che ci regali anche l'umiltà per poter rappresentare un elemento fondamentale della catena della vita, della storia del mondo, per poter scommettere sul futuro, desiderando il meglio per i nipoti. Durante la domenica dedicata agli anziani in Piazza S. Pietro, la terza età



è stata al centro dell'attenzione, con riflessioni e testimonianze, con le canzoni di Andrea Bocelli, Claudio Baglioni, Massimo Ranieri.

Al Santo Padre sono state raccontate delle testimonianze di storie di nonni e anziani molto significative.

Una in particolare ha suscitato grande commozione, quella dei nonni dell'Iraq, Mubarak e Aneesa, genitori di 10 figli e 12 nipoti e abitanti in una cittadina vicina a Mosul, a maggioranza cristiana cattolica; luogo che hanno dovuto abbandonare a causa della guerra, diventando così profughi in Kurdistan. Con grande nostalgia pensano alla loro terra abitata per centinaia di anni dai loro nonni e bisnonni, e a ciò che hanno dovuto lasciare. La loro testimonianza rappresenta la forza della fede cristiana che resiste nonostante la guerra e le persecuzioni, che sono pura follia, ma non possono separarci dall'amore di Cristo salvatore.

A questa coppia di profughi, sposati da

51 anni, il Papa ha rivolto loro un grazie speciale: **"È molto bello che siate venuti oggi, è un dono per la Chiesa, e noi Vi offriamo la nostra vicinanza, la nostra preghiera e l'aiuto concreto.** Questi fratelli ha continuato il Papa ci testimoniano che anche nelle prove più difficili, gli anziani che hanno fede, sono come alberi che continuano a dare i loro frutti. La vecchiaia è un tempo di grazia, nel quale il signore ci chiama a custodire e trasmettere la fede, ci chiama a pregare e ci chiama ad essere vicini a chi ne ha bisogno.

"Beate quelle famiglie che hanno i nonni vicini, il nonno è padre due volte, così come la nonna è madre due volte.

Ma non sempre ha aggiunto il Papa l'anziano ha una famiglia che possa accoglierlo, e allora ben vengano le case per gli anziani, purchè siano veramente case e non prigioni! E siano per gli anziani e non per gli interessi di qualcun altro!

Non ci devono essere istituti dove gli anziani si sentano dimenticati, come nascosti o trascurati; le case di riposo dovrebbero essere come santuari di umanità, dove chi è vecchio e debole viene curato e custodito come un fratello o una sorella maggiore. **Un popolo che non custodisce i nonni è un popolo che non ha futuro!**"

Il Papa invita ad andare a trovare gli anziani, l'abbandono di questi ultimi infatti rappresenta una vera e propria eutanasia nascosta. Siamo tutti chiamati infatti a contrastare questa cultura dello scarto e a costruire invece una società inclusiva per tutte le età.

A seguito di questo discorso, il Papa ha dato inizio alla celebrazione della S. Messa da lui presieduta e concelebrata da cento sacerdoti anziani.

Il Pontefice ha commentato nell'omelia il brano del Vangelo in cui Maria incontra l'anziana cugina Elisabetta, sottolineando l'importanza per i figli di ricevere con riconoscenza il testimone della vita dalle mani dei genitori e dei nonni. **"I giovani danno infatti la forza per far camminare il popolo e gli anziani irrobustiscono questa forza con la memoria e la saggezza popolare"**.

Al termine della s. Messa il papa ha ringraziato di cuore tutti i presenti per la numerosa partecipazione, invocando durante la benedizione Apostolica, la protezione per tutti gli anziani del mondo, in particolare quelli che vivono in situazioni di maggiore difficoltà.

Il gruppo della FAP, al termine della mattinata, è rientrato a Trento, soddisfatto dei giorni trascorsi a Roma e delle emozioni indimenticabili dell'incontro con il Santo Padre, un Papa che con le sue parole per i nonni ed anziani, ha colpito il cuore di tutti coloro che sono accorsi ad ascoltarlo. 

Ripartono i corsi di informatica per over 50 con la FAP

segue da pagina 1

miglioramenti della memoria.

Per conoscere questi vantaggi o partire dall'a-b-c del computer, anche quest'anno la nostra Federazione Anziani e Pensionati Acli ha organizzato in collaborazione con Formazione e Sviluppo delle Acli Trentine:



CORSI PER OVER 50

Modulo A PER PRINCIPIANTI

Comprende le prime nozioni di conoscenza del pc, mouse e tastiera, gestione cartelle, realizzazione di un testo in word.

Informazioni basilari per l'uso di internet.

Il corso ha una durata di circa un mese per due incontri a settimana. Venti ore complessive di lezione.

Modulo B-INTERMEDIO

Vengono approfondite le conoscenze di base, i metodi di archiviazione ordinata, gli strumenti di word, la chiavetta usb, internet e la posta elettronica. Il corso ha una durata di circa un mese per due incontri a settimana.

Venti ore complessive di lezione.

Modulo C-APPROFONDIMENTO E PROVE PRATICHE

Per coloro che avessero frequentato i due precedenti corsi (o che avessero una conoscenza di base delle nozioni trattate) proponiamo un corso breve comprendente un approfondimento di internet (siti utili- Azienda Sanitaria, Comune, Provincia) scaricamento programmi), della posta elettronica (salvare e scaricare allegati, varie funzioni), come scaricare foto dalla macchina fotografica, elaborazione di semplici presentazioni. Dieci ore complessive di lezione.

Corso Tablet

In collaborazione con Vodafone e Federanziani, fino a dicembre 2014, proponiamo due incontri per imparare ad usare il tablet, consultare siti, leggere i quotidiani, consultare la posta elettronica.



Contatti:

**FEDERAZIONE ANZIANI E
PENSIONATI ACLI**

Via Roma 57

0461/277244-240 fap@aclitrentine.it

Bonus “80 euro” per l’anno 2014



L’art. 1 del DL n. 66/2014 ha introdotto un bonus per l’anno 2014 pari ad € 640 annui, destinato ai lavoratori che percepiscono redditi di lavoro dipendente ed alcuni redditi assimilati (le somme da chiunque corrisposte a titolo di borsa di studio o di assegno, premio o sussidio per fini di studio o di addestramento professionale, i compensi per l’attività svolta sotto forma di collaborazione coordinata e continuativa e a progetto).

Rimangono, invece, esclusi i titolari di redditi di pensione. L’ammontare del bonus è quantificato in funzione del reddito complessivo posseduto, se questo è compreso tra € 8.000 ed € 24.000

il bonus spetta per intero, se invece è compreso tra € 24.000 ed € 26.000 l’importo del bonus si riduce progressivamente.

I contribuenti che non hanno percepito il bonus nel corso del 2014 hanno la possibilità di richiederlo in fase di predisposizione della dichiarazioni del redditi per l’anno 2014 (Modello 730/2015 o Unico 2015).

SALDO IMUP E TASI 2014

Ricordiamo che entro il 16 dicembre 2014 va effettuato il saldo dell’IMUP e della TASI. Il versamento va effettuato con il Modello F24.

VERSAMENTI TRAMITE F24: LE NOVITÀ DAL 01 OTTOBRE 2014

Dal 01 ottobre 2014 sono state introdotte delle novità riguardanti il versamento delle imposte tramite il Mo-

dello F24. Tali novità riguardano tutti i contribuenti.

In particolare non è più possibile pagare allo sportello Modelli F24 con saldo superiore ad € 1.000; in questo caso, infatti, è obbligatorio utilizzare servizi di pagamento telematici.

L’uso di servizi di pagamento telematici è obbligatorio anche per gli F24 di qualsiasi importo che contengono compensazioni d’imposta e per gli F24 “a zero”.

È possibile effettuare il pagamento degli F24 tramite:

- gli intermediari abilitati come il CAF ACLI;
- il servizio fisconline utilizzabile previa registrazione sul sito dell’Agenzia delle Entrate;
- i servizi di remote/home banking messi a disposizione dalle banche (escluso il pagamento di Modelli F24 a zero).

NOVITÀ: BONUS 80 EURO, SALDO IMUP E TASI 2014, VERSAMENTI F24.

Progetti di cooperazione internazionale

COMPLETATO IL CENTRO COMUNITARIO DEL QUILOMBOLA...

Ipsia del trentino, Fap Acli con il contributo della PAT e della Regione hanno realizzato un Centro Comunitario nel Quilombola in **Brasile**. Qui la comunità nera, presente sul territorio da oltre un secolo e continuamente soggetta a minacce e pressioni da parte della comunità locale, non aveva un luogo dove potersi riunire per discutere i problemi della comunità. Il missionario trentino Luigi Zadra, che segue la comunità da molto tempo, ha deciso di dare una mano e s'è rivolto ad Ipsia del Trentino, l'organizzazione non governativa delle Acli Trentine.

Tre anni fa sono iniziati i lavori dell'edificio i quali hanno coinvolto l'interna comunità. La costruzione dell'edificio ha creato unione e autostima all'interno della stessa comunità, facendoli sentire maggiormente legati a quel luogo. Grazie all'aiuto trentino l'immobile è stato ultimato ed è già utilizzato per corsi di alfabetizzazione per adulti e corsi di sviluppo della capacità di produzione agricola.

La costruzione del centro comunitario, oltre all'utilità concreta che avrà per la comunità, ha anche un valore simbolico come forma di riscatto di una dignità schiacciata da tanti anni di soprusi, di affermazione del diritto di possedere un pezzo di terra da sempre negato. Secondo il missionario noneso: "il centro è diventato il simbolo della resistenza, è una grande vittoria e un forte motivo di speranza per l'intera popolazione".

Ma non è la sola novità di Ipsia del Trentino in campo internazionale.

In **Burundi** sta per nascere anche grazie all'aiuto di Ipsia la prima scuola alberghiera a Mugutu, un paio di ore dal-

le capitale Bujumbura. Da anni il Burundi è in pace relativa e iniziano a sorgere nuovi alberghi sulle rive del Lago Tanganica. Per soddisfare la domanda di personale le Suore Operaie della Santa Casa di Nazareth hanno deciso di fondare la nuova scuola alberghiera del Burundi ed hanno chiesto aiuto anche al Trentino. Enaip e Ipsia hanno ospitato per un anno due suore all'interno del loro istituto il Centro Formazione Professionale di Riva del Garda, che hanno avuto così l'opportunità di specializzarsi in quel ambito.

In **Kenya** ha appena consegnato una moto giapponese di grossa cilindrata allo staff di Tree is Life (Albero è Vita). La moto è stata sponsorizzata dalla Fondazione San Zeno di Verona la quale ha anche finanziato un percorso di sensibilizzazione di contadini al fine di trasformare decine di vivai con piante miste per la riforestazione in piante au-

toctone resistenti alla siccità.

Il Progetto Tree is Life è nato in Trentino che ha metà della sua superficie a foresta. Il Kenya ha solo un misero 3% ma dal 2002 Tree is Life pianta centinaia di migliaia di alberi con l'aiuto di 40 scuole e 40 organizzazioni di base di contadini. Il progetto ha avuto come testimone Wangari Maathai, già premio nobel per la pace del 2004.

Ipsia del Trentino ha chiuso la rendicontazione di due progetti di emergenza. Il primo in **Mali**, in occasione della guerra, ed il secondo in **Libano** che vede accogliere più di un milione di rifugiati siriani. Purtroppo le guerre nel Medio Oriente e nel Nord Africa aumentano in intensità e numero e la piccola organizzazione delle Acli trentine si vede costretta a respingere diverse domande di aiuto in quanto è impegnata anche sul fronte interno: i poveri di casa nostra che aumentano di numero. 



Patronati
L. d'Italia



Al Patronato ti tuteliamo

 [tituteliamo](#)

 [#patronatoè](#)

 www.tituteliamo.it

Ci sono momenti nella vita in cui devi prenderti cura di te stesso e di chi ami. Ma spesso non sai come farlo. Che si tratti di eventi felici oppure di circostanze tristi, dentro o fuori il luogo di lavoro, al Patronato siamo al tuo fianco e nel momento in cui ne hai bisogno agiamo per il tuo bene. Ogni anno, nelle nostre 2.749 sedi, assistiamo oltre 6 milioni di persone su prestazioni previdenziali e socio-assistenziali, nel rapporto con la Pubblica Amministrazione, per tutelare tutti i cittadini e i lavoratori italiani e stranieri. **La nostra unica premura è avere cura dei tuoi diritti.**

Patronati d'Italia

