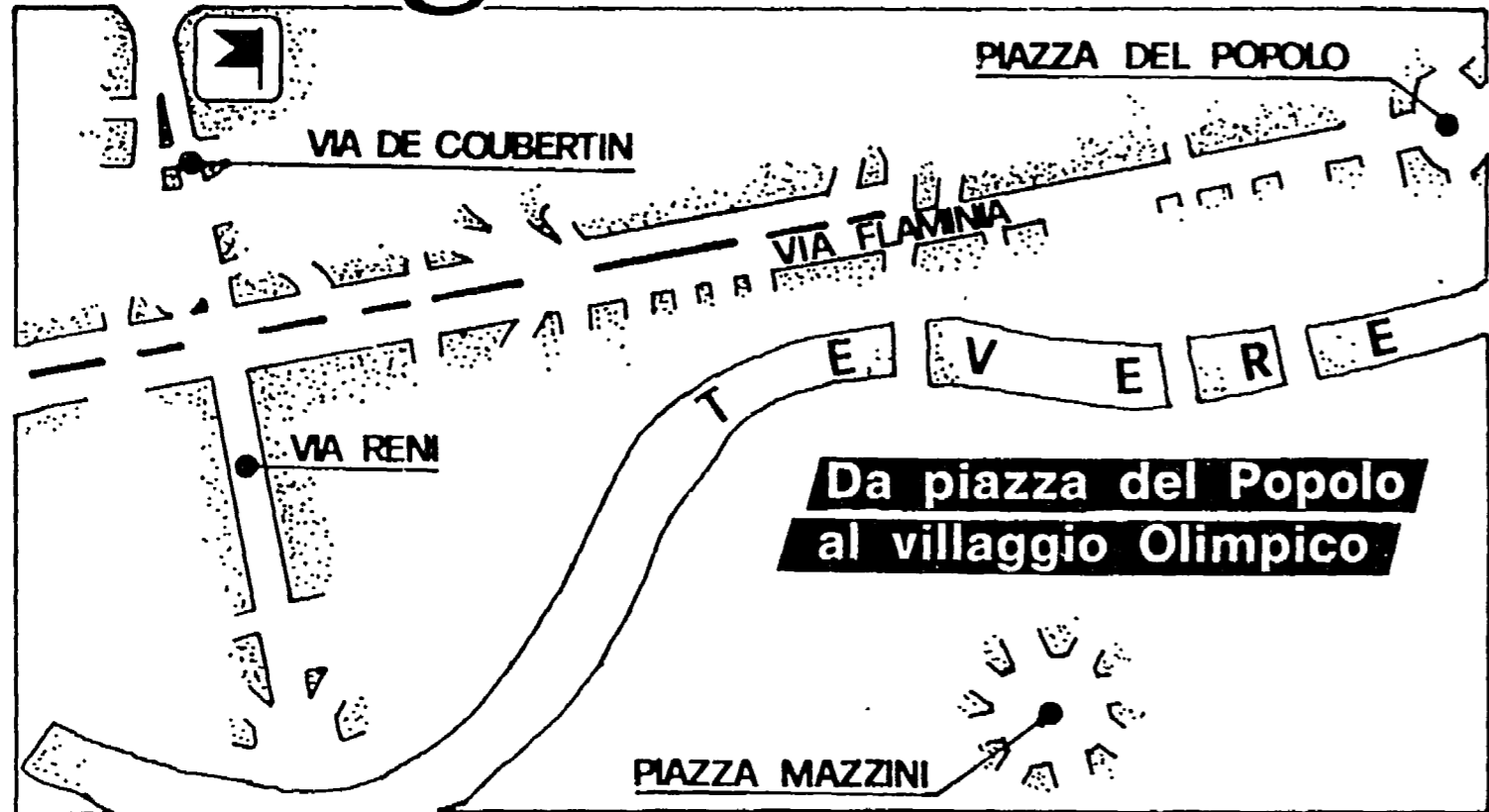


ANZIANI E SOCIETÀ

Domani e dopodomani la «duegiorni» al Teatro Tenda del quartiere Flaminio

Ecco gli anziani a Roma col Pci



Da piazza del Popolo al villaggio Olimpico

L'incontro nazionale organizzato dal Pci sui temi degli anziani si svolge a Roma nei giorni 27 e 28 marzo al Teatro Tenda Pianeta (via P. De Coubertin - Villaggio Olimpico). La zona dispone di vaste aree a parcheggio nelle immediate vicinanze dello Stadio Flaminio e del Palazzetto dello Sport. Per chi giunge da fuori Roma in pullman o con auto proprie i percorsi consigliati sono i seguenti:
DA SUD E DA EST - All'uscita delle autostrade A2 e A24 percorrere il grande raccordo anulare sulla corsia esterna e uscire con indicazioni Roma Centro sulla via Salaria oppure sulla via Flaminia (in entrambi i casi seguire le indicazioni Flaminio). E da tenere presente che il teatro è adiacente allo Stadio Flaminio.
DA SUD E DA EST - All'uscita delle autostrade A2 e A24 percorrere il grande raccordo anulare sulla corsia esterna e procedere come quelli che vengono da Nord (uscita con indicazioni Roma Centro sulle S.S. Salaria o Flaminia).
Per chi viene in treno ed arriva alla Stazione Termini ci sono i seguenti mezzi pubblici:
910 da piazza del Cinquecento
3 dalla Stazione Termini
Chi intende, dal teatro Tenda Pianeta, raggiungere il centro della città, può utilizzare i seguenti bus:
53: raggiunge piazza Barberini e piazza S. Silvestro
910: per piazza Flaminio
93: per via del Corso e piazza Venezia.

Terza età, tempo di vita Ne parlano i protagonisti

Da tutt'Italia all'appuntamento con i comunisti - In agenda le pensioni, ma soprattutto la condizione di vita più generale - La «Tribuna» con tutti i massimi dirigenti

ROMA - Ci siamo. L'appuntamento tra gli anziani e il Pci, previsto per domani e dopodomani, è arrivato (in mezzo alle cose, come dicevano i latini: si fa stretta in queste ore la discussione sulle pensioni, sono al centro dell'attenzione il dibattito sul diritto alla salute e il rapporto tra cittadini ed enti locali. Ne tiene conto la scaletta della «due giorni», ne hanno tenuto conto gli anziani che, con decine e decine di telefonate, hanno risposto da tutta Italia all'invito del «Filo diretto» con il Pci. I due centralini installati la scorsa settimana presso la direzione nazionale e presso la federazione romana hanno registrato più volte una curiosa richiesta (ma significativa): perché non rendere stabile questa forma di rapporto?
E ricco anche il carnet dei dirigenti comunisti che riempiranno - dall'altra parte della platea - la tribuna politica di massa prevista per giovedì mattina: ci sarà già Natta (il cui intervento è in calendario per il pomeriggio) a rispondere alle domande degli anziani. E poi Nide Jotti, Alfredo Reichlin, Renato Zangheri, Giorgio Napolitano, Gerardo Chiaromonte, Emanuele Macaluso, Luciano Lama, Adriana Lodi, Iginio Ariemma, Arvedo Fornì. E ancora, Giacinto Millette (prossimo presidente dell'Inps), Marina Rossanda, Renzo Antoniazzi e altri

deputati: Torri, Alborghetti, Danini, Francese, Pallanti, Palopoli e Strumendo. Parteciperanno anche il vice presidente della Confindustria, Massimo Bellotti; il segretario della Cna, Mauro Tognoni; il segretario della Confindustria, Giacomo Sivich.
Quale sarà il filo rosso che percorrerà la manifestazione romana? Sicuramente più d'uno, anche se molto intrecciati fra loro. L'incontro nazionale promosso dal Pci cade alla vigilia di un momento particolarmente caldo per gli anziani. Nello stesso tempo, l'iniziativa servirà a mettere maggiormente a fuoco, con il contributo degli anziani appunto, le proposte dei comunisti. Dal Teatro Tenda dovrà uscire uno spaccato delle condizioni di vita dei cittadini anziani; probabilmente molte denunce della emarginazione cui sono costretti nella società; ma anche un bilancio - in bene e in male - dell'azione degli enti locali, che in questo settore hanno competenze non secondarie.
Le esperienze verranno anche da amministratori, da dirigenti politici e di organismi di massa. Sarà svelato - e quindi messo a fuoco - quel che è stato fatto nel campo sanitario, dello spettacolo e della cultura: non da oggi i comunisti sottolineano che la qualità della vita per l'anziano (più che in altri settori della società) si identifica sì con condizioni materiali migliori, ma anche (e in certi casi soprattutto) con un

tessuto di relazioni che ne impedisca l'abbandono.
Con la tribuna politica di massa, il Pci darà voce alle esigenze da loro stessi portate, alle richieste e anche (perché no) alle proposte, nuove o alternative a quelle che è stato finora sperimentato. In molte città d'Italia è dall'aggregazione spontanea degli anziani che è derivato - per tutta la società - il progetto di un centro, di una istituzione di quartiere o di città. Pensiamo alle attività socialmente utili (muse, uscita dei ragazzi da scuola, ecc.) pensiamo alle gite e ai viaggi, che da intervento assistenziale stanno diventando in parecchie zone dei veri servizi offerti alla cittadinanza.
Vi ricordiamo il programma: domani, mercoledì pomeriggio, dalle 14 si darà vita al dibattito sulle esperienze di vita degli anziani. Si spazzerà dal Sud al Nord e si darà la parola anche agli amministratori e ai dirigenti politici. Al termine, il concerto di Sergio Endrigo. Dopodomani, giovedì, si comincerà al mattino con la tribuna politica di massa, si prosegue al pomeriggio con l'intervento di Alessandri Natta. E non dimenticate l'esplosivo di Roberto Benigni. Le adesioni sono tante, forse l'ampio Teatro Tenda del Flaminio non riuscirà a contenerle tutte. n. t.



E adesso quello che dovette fare tutte le mattine da 60 anni in poi, a casa vostra senza spendere un soldo, né perdita di tempo, senza l'aiuto di nessuno e bisogno di attrezzi e tanto meno di palestra. Di una sola cosa avete bisogno: della volontà e della costanza e se non ce l'avete, è come il coraggio, nessuno può darvela. Si tratta di mantenere tonici ed efficienti tutti i muscoli, attive le articolazioni e di garantire la conservazione dei principali schemi psicomotori, una vera e propria polizza di assicurazione contro le cadute accidentali e le fratture. Cominciamo dagli arti inferiori. Per esercitare la coscia ossia il muscolo quadricep femorale basta sedersi su una sedia rigida e sollevare la gamba, molto lentamente, poi fletterla, sempre lentamente, nella posizione di partenza e ripetere il movimento 3-5 volte. Tutto qui, provate però a palparvi la coscia dopo 3-4 settimane e sentirete la differenza. Altro esercizio: in piedi prima sui talloni, poi sulla punta delle dita, camminare con le gambe rigide uno-due, lentamente, alternando le posizioni su entrambi i piedi, 6-7 volte, poi una volta diventati esperti si può fare su un piede per volta. La prova dell'efficacia del movimento l'avrete misurando la sporgenza del muscolo tibiale anteriore sul margine della tibia. Anche i muscoli poplitei della gamba (quelli dietro) vanno esercitati tenendo saldamente il piede con una certa energia e quelli pedali afferrando con le dita dei piedi matite all'inizio, ma poi persino fiammiferi. A questo punto si passa all'anca e gli esercizi da fare coinvolgono anche i muscoli del dorso e quelli addominali. Sono semplici però: in piedi si porta l'arto superiore rigido in alto (non c'è bisogno che il palmo della mano resti aperto) e l'arto inferiore controllato in dietro, si ritorna sull'attenti, poi l'altro, sempre lentamente in alto il braccio in dietro più che in avanti e l'altra parte estesa col piede flesso posteriormente: 5-8 volte, se ne possono fare di più, si può ripetere l'esercizio 2-3 volte al giorno e va benissimo, ma quel che più conta è farlo tutti i giorni, nessuno escluso.
Una volta diventati bravi l'esercizio può essere fatto a terra, prima sul fianco destro con le gambe estese sollevando la gamba sinistra in alto, per circa 10 secondi, dall'altra

Lezione pratica di ginnastica
Seduti, in piedi: un quarto d'ora al giorno e si è in forma

sciamo perché ci duole la spalla, ci siamo, bisognerà gradualmente, magari aiutandosi con l'altro arto portare il braccio dolente in alto fin dietro la schiena. Se non ci si riesce bisogna far scivolare la mano contro il muro in alto fin che l'arto non è esteso completamente. Altro esercizio per superare il dolore della spalla è quello di sollevare il braccio col gomito flesso ad angolo retto sino all'altezza della spalla afferrando il polso con l'altra mano e facendo leva sull'avambraccio oppure facendo la mossa di allacciarsi il grembiule dietro la schiena. Più comprensibile è fare e fare comunque è quello di portare i polpastrelli delle dita sulle nocche del pollice in avanti e poi spostare in dietro i gomiti in linea con le spalle, avanti e in dietro una decina di volte.
Tutte cose che si fa prima a fare che a dire. Non dimenticatevi di un altro movimento semplice che va ripetuto tutti i giorni una ventina di volte e che può essere fatto anche a tavola a pranzo e cena e cioè col gomito sul tavolo, chiedendo scusa, ruotare l'avambraccio flesso da una parte e dall'altra. Per esercitare le dita schiacciare ripetutamente prima con una mano e poi con l'altra una semplice spugna. Una decina di flessioni del tronco e gambe estese con le punte delle dita che toccano la punta dei piedi sono di prassi. Non dimenticate di fare qualche di più anche una decina di flessioni del tronco a gambe estese ma divaricate toccando con le dita della mano destra il piede sinistro e ruotando la testa dal lato opposto elevando verso l'alto il braccio sinistro prima da una parte poi dall'altra tornando fra i due movimenti ovviamente nella posizione eretta.
L'operazione può essere completata per rafforzare i muscoli del collo e per evitare quelle terribili cefalee muscolotendinee premendo la fronte prima, poi i parietali e la nuca contro il muro, spingendo come si volesse spostarlo. Siamo arrivati a quindici minuti circa, non è poi molto e può essere accompagnato da una buona musica. Se poi durante il giorno non avete trascurato la vostra camminata di mezz'ora, almeno, potete ben dire che vi volete bene e che volete bene anche agli altri perché non dovranno preoccuparsi per voi.

Argiuna Mazzotti
(4 - fine)

Il Pci: ricalcolo della pensione (il governo: solo 2.000 lire ogni anno in più dei 15)
Sono pensionato dipendente Inps categoria V.O. classe 1917. Ho versato 1017 marche complessive settimanali dal 1932 al 1965, escluso il periodo militare e la guerra, dal 1938 all'8 settembre 1943. Ho fatto la prosecuzione volontaria di 61 marche dal 1965 al 1973, ho iniziato il versamento come artigiano edile dal 1966 al 1983; percepisco una pensione al trattamento minimo dal luglio 1977. Ho fatto domanda di ricostituzione pensione presentata l'8/7/1983. Ho ricevuto la seguente risposta: «La pensione di cui ella è titolare è stata ricostituita per con-

tributi versati nella gestione artigiana dal 1966 al 1983». Domanda: se occorrono 781 marche assicurative per la pensione al trattamento minimo, i versamenti che ho fatto sia obbligatori che volontari sono andati in fumo? E a vantaggio di chi? Dell'Inps? Se occorrono 35-40 anni di versamenti per avere il doppio della minima il sottoscritto ne ha 50 anni compreso il periodo 1938-1943. Quindi cosa devo fare per avere giustizia? Sono stato truffato da un diritto Acquisito dai versamenti della gestione artigiana in quella dei lavoratori dipendenti, anche quando questi siano stati versati per periodi successivi a quelli in cui sono stati pagati quelli da dipendente; e se sono validi i versamenti della gestione arti-

glana prima dei versamenti dei lavoratori dipendenti perché non devono essere validi i miei? ADRIANO UTIQUE Genova
La risposta che segue vale anche per altri lettori che ci hanno scritto sullo stesso argomento. Citiamo in particolare Angelo Livolsi, di Torino, il quale si domanda inoltre perché gli ex partigiani, che «sono riconosciuti combattenti a tutti gli effetti», non debbano usufruire della legge 336.
Il provvedimento di perequazione delle vecchie pensioni del settore privato speriamo che possa essere approvato entro breve tempo, tiene conto di quanti hanno versato contributi per oltre 15 anni e sono rimasti «inchiodati» al minimo. Il Pci ha chiesto il ricalcolo delle pensioni stes-

Domande e risposte
Questa rubrica è curata da:
Lionello Bignami,
Rino Bonazzi,
Mario Nanni D'Orazio
e Nicola Tisci

deciso di prendere all'amo gli ex combattenti partigiani che non hanno goduto della 336, elargendo loro l'elemosina di lire 15.000 mensili. Contribuendo con ciò a un'altra ingiustizia sociale.
Tempo fa un mio amico mi aveva chiesto se, potendo rinascere, avrei fatto la lotta partigiana.
Gli risposi che, dall'esperienza fatta durante questi anni, sicuramente avrei seguito anch'io la strada di migliaia di persone, che facendosi i cavoli propri, possono occupare posti privilegiati sia in politica che nelle amministrazioni statali.
Non posso sapere quali saranno le reazioni degli altri ex partigiani, di fronte a questa nuova presa in giro, per quanto mi riguarda rifiuto di accettare tale elemosina che offende nel profondo la mia dignità. UMBERTO DELLA PICCA Monfalcone (Gorizia)

Il pasticcio per l'esenzione dal «ticket»
Sono una pensionata e per avere diritto al ticket devo presentare la mia denuncia dei redditi e lo stato di famiglia.
Niente da eccepire. Sul mio stato di famiglia risulta mio figlio, il quale ha un reddito proprio, ma a me (che sono vedova) non dà un centesimo. (Tra l'altro non ne ho bisogno).
Però sommando il mio reddito a quello di mio figlio, lo risultato esente dal beneficio del ticket.
Il ticket lo chiedo per me e non per la mia famiglia. Pertanto non capisco perché sono due le dichiarazioni dei redditi che devo presentare. Però io di questo cumulo di redditi non benefico affatto. Vivo della

mia sola pensione che è dignitosa.
Chiedo al ministro come intende obbligare tutti i figli conviventi con reddito proprio a passare una cifra fissa ai genitori, visto che il ministro dà per scontato che essendoci due o più redditi questi si sommano per forza d'inerzia?
Io sostengo che chi chiede il ticket deve portare solo la sua dichiarazione dei redditi e non quella di terze persone.
GIANNINA LEONARDI Milano
Appello ai lavoratori e pensionati dell'Enpals
Continua la raccolta di firme sulla petizione per l'Enpals (Ente nazionale previdenza assistenza lavoratori dello spettacolo).

Centinaia sono le firme che ci arrivano dai settori dello spettacolo, lettere da vari pensionati.
Rivolgiamo un appello a tutti i compagni dello spettacolo, alle sezioni del partito, affinché ci aiutino e collaborino con noi nella raccolta di firme e su questa importante iniziativa. Sono ancora molte le città, i paesi che non abbiamo raggiunto con le nostre lettere e tanti saranno i cinema, teatri, ecc. che non hanno firmato le petizioni. Un appello lo rivolgiamo ai pensionati affinché ci inviino documentazione sul mancato pagamento delle pensioni e sul lungo ritardo nel versamento degli arretrati.
Porteremo queste testimonianze unitamente alle firme, al Parlamento.
CELLULA PCI NOLEGGIO CINEMA (Sezione Macao) Roma

OPERAZIONE GRAND PRIX '85

PEUGEOT 205 E 305: AFFARI DA RECORD!

RATE MENSILE DA L. 197.000

5.000.000 SENZA INTERESSI

1° RATA AL 1° LUGLIO

Operazione Grand Prix è l'occasione per festeggiare il record di vittorie della Peugeot 205 turbo 16 ai Rally mondiali con un mese di affari da record. Su tutte le Peugeot 305 e sulle 205 benzina fino a 1360 cm³ vi offriamo una serie di vantaggiose proposte di acquisto*, a scelta tra un eccezionale finanziamento di 5.000.000 senza interessi* in 9 rate, o minime rate a partire da L. 197.000 (modello 205 XE). O minime anticipi a partire dal 10%. Con queste formule Grand Prix '85 avrete sempre il vantaggio di iniziare a pagare dal 1° luglio. In più, altre speciali proposte finanziarie su misura vi attendono. OFFRE CHI VINCE. DAL 16/3 AL 16/4

* Salvo approvazione Peugeot Talbot Finanziaria