

VIAGGIO... NELLA TERZA ETÀ

Torino: positiva esperienza dei corsi di attività motoria per la terza età organizzati dall'Uisp, con il Comune e la clinica di gerontologia. Nessuno sforzo o selezione. Un'attività semplice e allegra da cui si può ricavare salute e serenità



Giovanna Casalis, 77 anni (nella foto a sinistra con la maglietta bianca) da noi intervistata. Dichiarazioni delle insegnanti Giuse Trolezzi e Bruna Guarini (qui sopra) e del prof. Fabrizio Fabris, direttore della cattedra di geriatria dell'Università (foto in basso)

Ginnastica per stare meglio

Dalla nostra redazione
TORINO — Capelli grigi e decisamente candidi, tute blu per la ginnastica, scarpe da palestra, qualche rotolito di un tantino in eccesso. Una quindicina di anziani, quasi tutte donne, disposti lungo le pareti della saletta del Centro di quartiere di via Lessona. Piccole chiacchiere vengono fatte pian piano e passano di mano in mano col ritmo dettato dalle note di un motivo sull'andante ma non troppo. Poi cominciano i cerchi, gialli, rossi, blu, e comincia un'altra serie di esercizi con movimenti abbastanza semplici: il fanno passare sul capo, dietro la schiena, se il scambio viene seguendo le indicazioni della giovane istruttrice. Si va avanti per un'oretta, il tutto in un'atmosfera molto allegra, battute frizzanti, risate a ripetizione.
È uno dei corsi di attività motoria per la terza età organizzati dall'Uisp in collaborazione con il Comune e la clinica di gerontologia e geriatria dell'Università. Torino fu la prima città nell'ormai lontano 1977, all'epoca della giunta di sinistra, a dar vita a quest'esperienza che si è rivelata un grosso successo. Da tutti i punti di vista, a cominciare da quello organizzativo.
Lasciamo la parola all'insegnante di educazione fisica Giuse Trolezzi, responsabile regionale del settore anziani Uisp, che fu l'ispiratrice dell'iniziativa, e alla sua collaboratrice Bruna Guarini. «Lo scopo era ed è di proporre un'attività motoria sportiva a misura di chi la pratica, da cui si possano ricavare salute e serenità, e che non rappresenti alcun rischio per chi vi partecipa. Quindi una ginnastica di modesta intensità fisiologica, che escluda ogni sforzo e crei interesse anche per le sue componenti di gioco. Si fa molta gin-

nastica respiratoria, e abbiamo sviluppato in particolare il tema delle danze popolari, ovviamente adattando al gruppo. Non adottiamo forme di selezione per età, né per capacità psicomotoria. I gruppi nascono a caso nel quartiere, dove la gente va a iscriversi dopo la visita di idoneità. Nel nostro corso ci sono anche infortunati che hanno effettuato la normale riabilitazione ospedaliera.
I corsi durano da ottobre a fine maggio, con due sedute settimanali. Estremamente ridotto il costo, 24 mila lire l'anno. Gli istruttori (tutti con diploma o studenti Isec) diventano tali dopo aver frequentato corsi biennali di specializzazione promossi dall'Uisp e tenuti da insegnanti di educazione fisica, psicologi, geriatri.
Dice ancora la prof. Trolezzi: «L'iniziativa continua a fare proseliti, ora abbiamo quasi 1500 anziani iscritti. Tutti i quartieri hanno i loro corsi, complessivamente più di 60, che si svolgono nei centri civici, nelle palestre scolastiche, in circoli privati, negli oratori delle parrocchie, in alcune polisportive. L'età media è sui 61 anni, con le punte estreme da 55 a oltre 90 anni. L'esperienza è stata recepita anche in alcuni istituti di riposo pubblici e privati, con una decina di corsi nei quali l'età media si eleva a 75 anni.
Il 70 per cento di coloro che «hanno provato una volta», partecipa poi ai corsi (oltre quelli a sigla Uisp se ne contano alcune decine) e altre organizzazioni, per un totale di oltre un migliaio di iscritti) in modo continuo. Con quali risultati sul piano medico? Sentiamo il parere del prof. Fabrizio Fabris, direttore della cattedra di geriatria che dà la sua collaborazione all'iniziativa: «Risultati ottimi, queste attività hanno decisamente bene. Le ricerche scientifiche che ab-



biamo compiuto dimostrano che chi ha svolto attività motoria si sente meglio. Si registra anche una riduzione notevole del consumo dei farmaci, circa il 22 per cento, e il miglioramento di alcuni indici biochimici, come l'aumento del colesterolo HDL che ha un'azione protettiva nei riguardi dell'arteriosclerosi. Sono verifiche significative, ma il dato più importante è la sensazione che l'anziano prova di stare meglio.
Cosa si intende, precisamente, con questa espressione?
«Stare meglio è un fatto sia fisico che psicologico. È sicuro che anche in condizioni di grave decadimento, come nel caso di certe malattie mentali, si verifica un miglioramento, seppure modesto, delle prestazioni psico-intellettive dopo un corso di attività motoria. L'idea dell'attività motoria è fondamentale nella prevenzione dei danni da invecchiamento. È molto utile in quanto ricalcola, crea degli appuntamenti, delle occasioni di vita comune. Si tratta di esercizi che vengono svolti in gruppo, con un contenuto ludico che coinvolge più persone; non sono competitivi, e determinano un dispendio fisico minimo, non superiore a quello di molte attività della vita quotidiana. Farli è sempre bene, senza sofisticare troppo sui modi e naturalmente senza arrivare a limiti pericolosi.
Ci sono tendenze che danno un'interpretazione diversa della ginnastica per la terza età, più selettiva, competitiva.
«Sì, tante volte, tantissimi, tanta selezione. Noi crediamo invece si debba essere il più larghi possibile nell'accesso ai corsi dopo la visita di idoneità. Nella nostra esperienza gli esclusi sono una percentuale molto bassa, il 5,2 per cento, dovuta alla presenza di patolo-

gie cardiovascolari gravi. Gli esercizi che vengono effettuati sotto la guida dell'istruttore non sono assolutamente pericolosi, non c'è bisogno del defibrillatore in palestra. E la verifica che abbiamo fatto sul campo è assolutamente positiva. Possiamo dire di essere orgogliosi di questa esperienza che presenta un norme interesse medico e sociale, di recupero della naturalità negli anziani.
Non resta che raccogliere giudizi e testimonianze dei diretti interessati. È entusiasta Serafino Gala, 84 primavere suonatore, impegnato nelle sedute del mercoledì e venerdì, che mette una punta di civetteria nelle sue parole: «Io ho sempre fatto del movimento, ero uno sportivo, tiravo di boxe, dovevo anche fare l'attore. Così mi tengo in gran forma.
È entusiasta anche Giovanna Casalis, che ora si fa vanto dei suoi 17 anni splendidi e portati «Sa, io ero sarda, anni e anni a tirar l'ago con il collo piegato, mi era venuta in fuori la vertebra cervicale, una specie di soprasso. Ora non ce l'ho più, sente che non c'è più? Prima mi prendevano d'ipoti dappertutto, ora niente, tutto sparito. È una ginnastica che non fa sudare, adatta per noi. A fine corso facciamo la festa tutti insieme, incontriamo i medici dell'Università che ci parlano degli scopi e degli effetti di questo tipo di esercizi. È molto, molto interessante. Guarand, io che avevo sempre lavorato da sola, venendo qui ho imparato a vivere con gli altri, e ho capito che non ero capace solo di lavorare, ma anche di fare qualcosa con gli altri e di avere iniziative che servono agli altri, come organizzare una gita, occuparmi degli atteggiamenti collettivi. Insomma, quasi quasi mi sento giovane.»

Pier Giorgio Betti

Dalla vostra parte Così nell'86 la scala mobile sulle pensioni

Gli scatti di scala mobile sulle pensioni non sono più a periodicità trimestrale, come fu stabilito a decorrere dal 1983 con la legge n. 297 del 1982 per uniformare le pensioni alle retribuzioni dei lavoratori dipendenti nell'adeguamento al costo della vita. A partire dal 1986 gli scatti della perequazione automatica Intervengono con cadenza semestrale al 1° maggio e al 1° novembre dell'anno per effetto del D.L. n. 790 del 30-12-85 che ha stralciato dalla legge finanziaria per il 1986 alcune misure urgenti per il contenimento della spesa nel settore pubblico.
La lieve maggiorazione delle pensioni, che si registra dal 1° gennaio 1986, è dovuta al congruo effetto della relazione agli scostamenti, per i singoli trimestri del 1985, fra previsioni e variazioni effettive registrate nella dinamica del costo della vita e, per quanto riguarda le pensioni autonome e supplementari a carico dell'Assicurazione Generale obbligatoria dell'Inps, all'aumento per dinamica salariale (+0,4%) che è dato dalla differenza tra la variazione percentuale delle retribuzioni minime contrattuali degli operai dell'industria e la variazione percentuale dell'indice del costo della vita.
L'aumento semestrale è pari alla differenza percentuale di variazione tra il valore medio dell'indice Istat del costo della vita, valido per la scala mobile delle retribuzioni dei lavoratori, retribuzione per il mese precedente il mese di decorrenza, e il valore medio dello stesso indice relativo al semestre precedente. Per il primo scatto del maggio 1986, la variazione percentuale però è data dal raffronto del valore medio dell'indice Istat del semestre novembre 1985/aprile 1986 con quello relativo al trimestre agosto/ottobre 1985.
La variazione percentuale non si applica allo stesso modo sull'intero importo della pensione. Fino a due volte il trattamento minimo, l'aumento è pieno; si riduce al 80% sulla quota di pensione compresa tra il doppio e il triplo del minimo; scende infine al 75% sull'eventuale eccedenza.
Un'altra novità è rappresentata dal decreto ministeriale 9-1-1986 che ha rideter-

Paolo Onesti

Dal nostro inviato
RIVIERA DEI FIORI — Si è pressoché conclusa la stagione turistica invernale che prese avvio in concomitanza con le gestività di fine d'anno. Poi si faranno le statistiche per dire se le presenze sono state superiori o inferiori a quelle dello stesso periodo dell'anno precedente, segnalando eventuali cali o aumenti. Ma al di là dell'andamento favorevole o negativo, da molti anni un dato è certo: su tutto il arco della riviera ligure di ponente, in particolare in quel tratto definito «dei fiori», è la terza o quarta città a dare vita alla stagione turistica invernale. I giovani preferiscono la montagna per i fine settimana, non possono certo soggiornare a lungo, per tre condizioni fondamentali: o lavorano, o studiano, o sono disoccupati. E, inoltre e fortunatamente, non hanno ancora problemi di salute.
Al sole della riviera, anche se di tanto in tanto cade anche la neve e il termometro scende sotto lo zero, «corrono» gli anziani a curarsi gli artri, a respirare meglio, per sfuggire alla umidità ed alla nebbia. Il sole, il cielo terso, sono le maggiori attrattive e dagli anni della metà del secolo scorso fino al dopoguerra del primo conflitto mondiale il privilegio toccava alla nobiltà russa, ai tedeschi, agli austriaci e ungheresi, agli inglesi. Dagli anni cinquanta si è sviluppato il turismo invernale nostrano con presenze di pensionati con reddito medio-alto, con tentativi di soggiorni sociali ad opera di amministrazioni comunali di sinistra, sempre più limitati a causa di leggi finanziarie che impediscono o limitano l'iniziativa e l'azione degli Enti locali, con pochissime presenze di strutture stabili aziendali (la Fiat ad Ospedaletti, l'Azienda tranviaria milanese a Bordighera) funzionanti quasi tutto l'anno.
Con questo turismo della terza e quarta età il Pci di Bordighera ogni anno si incontra in un dibattito-festa. Offre un fiore (a gennaio scorso una rosa) a tutte le intervenute. Informa delle iniziative del nostro partito in fatto di turismo per anziani, consegna loro un questionario per conoscere le cose che vanno e quelle che non vanno e ripetere nella città delle palme. Poi i risultati il gruppo consiliare comunista li porta in Consiglio comunale impegnando in un dibattito

to le maggioranze di pentapartito.
Gli anziani che in inverno vanno al mare che cosa chiedono? Si lamentano dei prezzi elevati per un soggiorno in albergo, pensioni o locande, o in case ammobiliate. Quelli che hanno acquistato la seconda casa impegnandosi risparmi e buonuscita riconoscono di non avere fatto un buon affare perché le spese di condominio, quantificabili dalle 100 alle 150 mila lire al mese, vengono ad incidere sensibilmente sulla pensione.
La vacanza invernale in riviera esclude per i suoi costi una grande fetta di anziani che pur hanno bisogno di un clima buono per la loro salute, rappresenta un pesante sacrificio per tanti di coloro che ne beneficiano. Molti complessi alberghieri in questi anni su tutto l'arco della riviera dei fiori hanno chiuso i battenti i proprietari chiedono alle locali amministrazioni comunali il permesso per trasformarli in residence, un termine che in più casi nasconde la volontà di farne delle seconde case utilizzabili per pochi periodi dell'anno.
Esiste quindi sulle rive del mare Tirreno molto patrimonio alberghiero per una politica di vacanza al sole in inverno, per essere occupato anche negli altri mesi dell'anno e che rischia di andare perduto e preda della speculazione edilizia. Il discorso, ovviamente, è politico ed investe le scelte del

A Bordighera ci si interroga sul turismo per la terza età

Andare in riviera durante l'inverno? Sì, se non troppo costoso. E il sole non basta

In fine, il sig. Giudici afferma, giustamente, che pure con 427 miliardi non è possibile portare le pensioni di guerra a livelli dignitosi. Il Pci non ha mai sostenuto il contrario, né tantomeno personalmente nell'articolo menzionato dove è scritto, testualmente, «che occorre, oltre ai 427 miliardi, un nuovo meccanismo di indicizzazione in maniera da tutelare nel tempo il valore reale delle pensioni (dal 1982 al 1985 vi è stata una perdita delle pensioni di guerra rispetto alle altre del 39 per cento a causa di un sistema di perequazione discriminatorio), sanando così una intollerabile ingiustizia che è la principale responsabile dei bassi importi attualmente in vigore e della cui soluzione dipende la concreta possibilità di chiudere definitivamente il problema».



governo. I Comuni possono intervenire nel settore del turismo sociale nella misura in cui si consente loro di agire e non si pongono vincoli stringenti. Trascorrere i mesi invernali in riviera, al sole, è un lusso? Certamente no. È una necessità per chi è anziano e con il fisico reso sogoro dal trascorrere degli anni, come tutto si logora con l'usura specie se a logorarlo è stato il lavoro.
Il sole della Liguria, il clima mite è un patrimonio almeno nazionale a cui tutti dovrebbero potere attingere. Nonostante l'elevato numero di presenze invernali che ormai sono in concorrenza con quelle estive, il beneficio è ancora ristretto. Ma coloro che soggiornano a gennaio e febbraio nella riviera dei fiori sono contenti? Leggendo le risposte date al questionario delle sezioni del Pci di Bordighera si deve dire di no.
Del prezzi abbiamo già parlato. Di che cosa si lamentano? Di una assenza di socialità, della nota del dopo sole, di quando, cioè, dopo le ore 16 si deve attendere l'ora di cena per ritirarsi nel privato. «Non chiediamo molto, non facciamo il conto, ma un incontro-dibattito organizzato dal Pci con i turisti. Giocare a carte, a dama o scacchi, fare quattro salti con il liscio, iniziative culturali, anche piccole occasioni per ritrovarci tra anziani, parlare, stare insieme. Sono tutte qui le nostre richieste». È stato detto all'incontro-dibattito delle sezioni del Pci di Bordighera al quale intervenuto il compagno Besteghi del settore turismo sociale del nostro partito.
Conclusione: il sole invernale della riviera ligure dovrebbe poter essere accessibile ad un maggior numero di aspiranti turisti. Il soggiorno degli enti locali, con il contributo del Pci, è completo con un dopo sole fatto di cose modeste ma interessanti, che facciano sentire l'anziano non una entità staccata, isolata in attesa della conclusione della vita, ma parte di una società viva, protagonista di una stagione turistica capace di dare occupazione ed occupazione a una fetta di nostro paese che dalla natura ha avuto il sole, il clima mite anche quando il vecchio continente è sofferto sotto la morsa del gelo.

Giancarlo Lora

Parlare con chiarezza non significa trarre in inganno
L'articolo pubblicato da L'Unità nella pagina «Anziani e Società» del 31/12/85 a firma dell'on. Riccardo Bruzzani sulle pensioni di guerra ha determinato nella categoria sorpresa e smarrimento, per i seguenti motivi: 1) nell'articolo si sostiene che lo stanziamento per il 1986 è di lire 327 miliardi, compresi i 100 miliardi aggiuntivi, mentre ci si dimentica che i 227 miliardi erano stanziati nella legge finanziaria del 1985 approvata dal Parlamento alla fine del 1984 e quindi tutti noi ci aspettavamo che, dall'inizio del trascorso anno, avremmo avuto gli aumenti inerenti a detto stanziamento, l'anno è finito e non abbiamo avuto l'aumento deciso dal Parlamento. 2) Si sostiene che con altri

100 miliardi (cioè 427 in totale) di guerra a livelli dignitosi, mentre dalla tabella predisposta dalla nostra associazione è riconosciuta obiettivamente da TUTTI i rappresentanti dei vari partiti occorrono ben 1.143 miliardi.
3) I lettori vengono tratti in inganno, leggendo sul giornale che ogni tanto si parla di aumenti, miglioramenti, ecc. delle pensioni di guerra, di fatto invece tutto ciò rimane soltanto sulla carta. 4) La parola PATRIA, occorre credere veramente nella Patria e riconoscere una volta per sempre come sacrosante le richieste della categoria di coloro che per esse non sono usciti a quanto mancano.
G. GIUDICI Milano

to in inganno i lettori proprio perché nel 1985 non è avvenuta la distribuzione dei 227 miliardi conquistati, cadendo, involontariamente, in evidente contraddizione con l'affermazione successivamente a proposito della necessità di «ben 1.143 miliardi per portare a livelli dignitosi i trattamenti pensionistici di guerra».
Sono sorpreso che il sig. Giudici non sia a conoscenza della posizione assunta al riguardo dalla stessa Associazione Nazionale Invalidi di Guerra (Anmig), la quale, in perfetta sintonia con il nostro gruppo parlamentare, ha nettamente rifiutato i tentativi del governo, compiuti, prima, attraverso una richiesta di delega al Parlamento e, poi, con la presentazione di uno specifico schema di legge, per assicurare ai progetti di riforma un minimo di copertura del relativo onere, in precedenza completamente assente, determinando la condizione decisiva per avviare l'operazione.
Subire la linea governativa, tra l'altro già sperimentata a danno della categoria nel 1977 e 1981 causa l'arbitraria attuazione delle dele-

Domande e risposte
Questa rubrica è curata da:
Rino Bonazzi
Mario Nanni D'Orazio
Angelo Mazziari
e Nicola Tisci
subito, una nuova inaccettabile beffa a trebbe colpito uomini che molto hanno sofferto e pagato in conseguenza di una guerra non da loro decisa.
In secondo luogo perché assecondando l'obiettivo del governo che intendeva chiudere definitivamente il problema con i 227 miliardi avremmo rinunciato alla battaglia per la conquista di nuovi e più adeguati stanziamenti.
Logicamente, i comunisti si sono battuti al Senato per definire nel 1985 la riforma. Il governo e le forze di maggioranza hanno sostenuto, invece, per tutto il corso dell'anno che il fondo dei 227 miliardi costituiva un tetto invalicabile e si sono opposti, in sede di commissione di merito ai nostri emendamenti tesi ad incrementare lo stanziamento a disposizione, senza mancare di indicare la copertura finanziaria, in modo da varare un decoroso assetto.
Dunque le ragioni e le responsabilità del non avvenuto adeguamento delle pensioni nel 1985 sono chiare.

colo pubblicato da L'Unità che il sottoscritto, a nome del gruppo comunista, ha elaborato, presentato e sostenuto in assemblea alla Camera (siamo stati gli unici), oltre a quello approvato dall'assemblea che ha accantonato altri 100 miliardi, un emendamento all'articolo 24 della legge finanziaria 85 per appianare la posizione di guerra. L'adeguamento automatico previsto dall'articolo 9 della legge 3/8/1975, n. 180, sugli importi, è stato invece respinto l'anno precedente.
Questo emendamento non è passato soltanto per tre voti di differenza, nonostante il parere contrario del governo.
Quanto avvenuto ci dà forza per riproporre al decisione, nel corso dell'esame dei progetti di riassesto che dopo la definitiva approvazione della «finanziaria» riprenderà al Senato, la prioritaria esigenza di un nuovo ed equo metodo di indicizzazione automatica.
Se riusciremo, con il sostegno della categoria, a far accettare al governo e alle for-

RICCARDO BRUZZANI