

# NOTIZIARIO DELLA *Zattera*



Anno VII - n.1  
Dicembre 2010

**Periodico di informazione dell'Associazione di Volontariato**

Via Castellamonte n.° 30 – Villa Garda Flip – BANCHETTE (TO) Tel. 0125/612105

E-mail: [ass.lazattera@libero.it](mailto:ass.lazattera@libero.it)

Il notiziario in Internet sul sito [www.ilvideogiornale.it](http://www.ilvideogiornale.it)

## EDITORIALE

# Il Natale della Zattera

**C**ari amici,

Nel 2002 un gruppo di amici di Banchette decise di mettersi insieme per dare un aiuto alle persone disabili e anziane in difficoltà del paese. E' nata l'Associazione "La Zattera" che ha iniziato a svolgere le sue attività e, poco alla volta, è cresciuta sia in termini di interventi che di adesione di volontari.

Nel 2006 un gruppo di amici di Samone ha chiesto di poter aderire a questa iniziativa, allargando le attività anche a favore dei residenti del paese. Così un'altra "Zattera" ha iniziato a percorrere anche le vie di Samone.

Da allora molto è stato fatto nei nostri due paesi a favore delle persone che hanno necessità dei nostri servizi.

Oramai tutti ci conoscono, però nella locandina che trovate a pagina 2 vengono riproposti i servizi che offriamo, dove sono le sedi di Banchette e Samone, gli orari e i numeri di telefono: con-



servate questa pagina e non esitate a chiamarci.

Il numero degli associati è oggi pari a 57 persone; i volontari impegnati nelle nostre svariate attività sono 39.

La situazione degli interventi effettuati nel 2009 è riportata a pag. 3 insieme al bilancio economico.

Anche nel 2010 gli

interventi sono all'incirca gli stessi dello scorso anno.

Trovate inoltre un articolo su "Come migliorare la memoria nell'invecchiamento" e la notizia di due interessanti iniziative rivolte alla popolazione anziana.

**BUON NATALE,  
BUON ANNO NUOVO  
E BUONA LETTURA!**

**La Redazione**

## SERVIZIO DI TELEASSISTENZA

La **REGIONE PIEMONTE** mette **GRATUITAMENTE** a disposizione dei cittadini del Piemonte con più di 65 anni un servizio di teleassistenza di avanguardia

### **SMSHelp! Non sei mai solo.**

Per servirsi di SMSHelp! basta premere il tasto 5 del telefonino per inviare fino tre messaggi di allarme a tre persone di fiducia (parenti, amici, vicini di casa). L'operatore del Call Center, attivo 24 ore su 24, richiama subito l'utente che ha chiesto aiuto e verifica che i contatti raggiunti dall'SMS di allarme siano intervenuti. A seconda delle necessità, sarà poi l'operatore a chiamare il servizio richiesto: Guardia medica, Ambulanza, forze dell'ordine ecc.

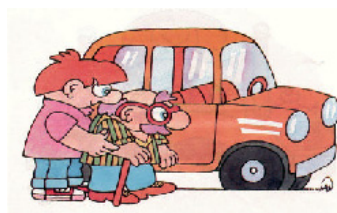
Il servizio può essere attivato su un telefono cellulare di qualsiasi modello, marca e operatore.

Per attivare il servizio puoi contattare il Numero Verde della Regione Piemonte **800.333.444**, oppure rivolgerti direttamente alla Zattera.



## **I SERVIZI CHE "LA ZATTERA" OFFRE GRATUITAMENTE AI CITTADINI DI BANCHETTE E SAMONE**

- Trasporto per terapie, visite mediche e specialistiche presso gli Ospedali, gli ambulatori e gli studi medici.
- Sostegno relazionale presso il domicilio degli anziani soli o interventi a sostegno della famiglia.
- Trasporto e aiuto per l'acquisto di medicinali e alimenti.
- Supporto per lo svolgimento di semplici pratiche burocratiche e amministrative (rinnovo ricette mediche, pagamento utenze, prenotazione visite, ecc.).



**I servizi sopraelencati sono offerti a persone non autosufficienti (invalidi, disabili, non vedenti, ecc.), a persone in età avanzata con difficoltà motorie che non possono servirsi di mezzi pubblici, a persone che si trovano in situazioni di disagio fisico/psicologico. Per la RICHIESTA DEI SERVIZI potete far riferimento alle due sedi dell'Associazione:**

### **SEDE DI BANCHETTE**

Il **martedì dalle 9.00 alle 10.30** recarsi presso i locali di Via Castellamonte n.° 30 (Villa Garda Flip) oppure telefonare al numero **0125/612105**

### **SEDE DI SAMONE**

Il **lunedì dalle 9.00 alle 10.30** recarsi presso i locali della Biblioteca (1° piano) in Piazza della Chiesa oppure telefonare al numero **0125/538851**.

Per richiedere in modo urgente i servizi (quando ve ne fosse necessità) telefonare al n.° **340/0829213 dal lunedì al venerdì dalle 12.00 alle 14.00**.

In altri giorni e orari lasciare un messaggio in segreteria telefonica.



### **LA ZATTERA NON PUO' OFFRIRE:**

- Assistenza infermieristica e presso gli ospedali;
- Interventi di soccorso in situazioni di emergenza;
- Aiuti economici;
- Pratiche burocratiche e amministrative complesse (Dichiarazione dei redditi, pratiche di pensione, Banche, ecc...).

## GESTIONE DELL'ASSOCIAZIONE

# Il bilancio economico e delle attività della "Zattera" – Anno 2010

ENTRATE		USCITE	
Offerte Sostenitori	571.00	Spese telefoniche	379.90
Offerte Assistiti	2075.00	Manutenzione	582.40
Convenzioni	1345.18	Cancelleria, stampati, spese postali	105.30
Contributi Comuni Banchette/Samone	1005.08	Assicurazione R.C. - Infortuni	1312.00
Cinque per mille 2007	3876.21	Spese stampa notiziario	336.00
Altre	60.83	Carburante	964.80
		Spese bancarie - Interessi passivi	119.16
		Investimenti: Opel Agila	4000.00
<b>TOTALE ENTRATE</b>	<b>8933.30</b>	<b>TOTALE USCITE</b>	<b>7799.56</b>

### NOTE DI COMMENTO AL RENDICONTO ECONOMICO E DELLE ATTIVITÀ

- Tutte le prestazioni ed interventi dei Volontari dell'Associazione sono a titolo completamente gratuito.
- Gli assistiti hanno fatto offerte, non richieste, pari a 2075 •. Abbiamo anche ricevuto offerte da sostenitori per 571 •.
- Tutte le richieste pervenute sono state eseguite, salvo un limitato numero di interventi non effettuati per esclusive ragioni organizzative.
- Per lo svolgimento delle attività proprie dell'Associazione sono stati utilizzati l'automezzo FIAT Doblò, concesso in comodato gratuito dall'Amministrazione Comunale di Banchette, la FIAT Punto e la Peugeot 106, che a Settembre è stata sostituita con una Opel Agila usata, ma in buono stato di conservazione. Le auto hanno complessivamente percorso 18643 Km.
- La sede dell'Associazione è concessa a titolo gratuito dall'Amministrazione Comunale, che provvede anche alle spese di riscaldamento, luce e telefono.
- L'Associazione ha partecipato al "Progetto Emergenza Caldo e Freddo 2009/10" organizzato dalla Provincia di Torino e coordinato dal Consorzio IN.RE.TE. Ha ricevuto per i Progetti 2007 e 2008 un contributo di 1195.18 •.
- L'Associazione ha aderito al contributo del 5 per 1000 dell'IRPEF alle Organizzazioni di Volontariato previsto dalla legge 266/05. Sono stati incassati 3876.21 • come contributo relativo alla dichiarazione IRPEF 2007.
- Sono stati effettuati 1053 servizi nei confronti di 94 persone. In particolare 713 trasporti a visite mediche e in ospedale, 105 accompagnamenti al lavoro e centro diurno, 100 accompagnamenti per acquisti e pratiche burocratiche, 105 visite al domicilio e in ospedale.
- Gli Aderenti-Volontari al 31 Dicembre 2009 sono 53.

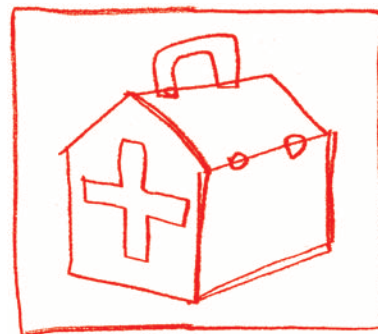
## INIZIATIVE SUL TERRITORIO

Se avete bisogno di far **valere il diritto alle cure sanitarie** e avere informazioni sui **diritti del malato** potete rivolgervi allo

**SPORTELLO DEI DIRITTI  
DELLA LEGA SPI CGIL**

**IVREA - VIA MINIERE 9 - TEL. 0125 48303**

**TUTTI I MERCOLEDI' DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 12.00**  
**Potete rivolgervi alla Zattera per essere accompagnati.**



# Come migliorare la memoria nell'invecchiamento

a cura di Massimo Garda

Nonostante la perdita di ricordi non sia un destino inevitabile nell'invecchiamento, gli anziani hanno concezioni fatalistiche della dimenticanza e una visione pessimistica delle proprie capacità mnestiche, talvolta in associazione con una opposta sovrastima della possibilità di ricordare informazioni specifiche. La paura di fallire in situazioni che coinvolgono la memoria, con il conseguente senso di inadeguatezza e di imbarazzo in situazioni sociali, crea nell'anziano un circolo vizioso che lo porta a perdere fiducia nelle proprie capacità e a ritirarsi di fronte ad attività valutate troppo difficili. Ma il mantenersi attivi, il continuare ad esercitarsi è una condizione necessaria e sufficiente per assicurarsi un adeguato stato funzionale alla nostra mente? Se consideriamo la mente come un muscolo, l'esercizio può portare indubbiamente a dei benefici. Se, invece, consideriamo la mente come un sistema complesso in cui gli aspetti cognitivi ed emotivi interagiscono continuamente tra loro, allora bisognerà pensare a delle attività che si basino su una valutazione di come cognizione ed emozioni influenzano l'invecchiamento.

Tutti gli studiosi di invecchiamento concordano sull'efficacia di interventi di ri-attivazione della memoria attraverso l'utilizzo di strategie di memoria o mnemotecniche, principalmente nel contesto di compiti di memoria episodica, sistema altamente danneggiato nell'invecchiamento. L'applicazione di queste tecniche, come ad esempio la mnemotecnica dei luoghi, permette infatti una codifica profonda delle informazioni e ne facilita il recupero. L'utilizzo della mnemotecnica dei luoghi si articola in due passi. Il primo è quello di scegliere un percorso familiare in cui siano identificabili dei punti specifici. Ad esempio, provate a pensare ad un percorso che fate quotidianamente. Lungo tale percorso individuate ora dei negozi o dei monumenti o qualunque altra sua caratteristica che possa essere considerata una posizione (ad esempio un'edicola, una piazza, una curva del-

la strada). La cosa importante è che le posizioni siano chiaramente distinguibili l'una dall'altra e che ne conosciate bene la sequenza. Dopo aver memorizzato il percorso, createvi delle immagini delle informazioni che desiderate ricordare e associatele ad ogni posizione, integrando ogni immagine con la sua posizione. Supponete di voler ricordare le parole: gomma, tigre, bicchiere e auto. Quello che dovrete fare è associare la prima parola alla prima posizione (immaginando ad esempio una gomma sulla prima pagina del quotidiano che acquistate normalmente), la seconda parola alla seconda posizione e così via. Per ricordare nell'ordine le parole vi basterà ripercorrere il percorso. L'obiettivo degli interventi di riattivazione della memoria è quello di dimostrare l'esistenza, anche in età adulta avanzata, di margini di modificabilità, chiamata plasticità cognitiva, che permette un miglior recupero dei ricordi. In un periodo caratterizzato dall'allungamento della speranza di vita, l'invito è, quindi, quello di sostenere una visione dell'anziano con potenzialità residue che "aspettano solo di essere sfruttate" attraverso percorsi di riattivazione cognitiva, al fine non tanto di aggiungere anni alla vita, quanto piuttosto vita agli anni.

## ***NOTIZIARIO della ZATTERA***

**DIRETTORE:** Alessandra FERRARO  
**REDATTORI:** Daniela BAUDUCCO  
 Marisa BERTARIONE  
 Gianni CRIVELLI  
 Massimo GARDA  
 Paola GOZZANO  
 Antonio SCALA  
 Paolo TURIN

**REDAZIONE:**  
 BANCHETTE - Via Castellamonte, 30 Tel. 0125/612105

**STAMPA:**  
 Progetto & Stampa - Via Filippi - 88 Alice S. (TO)

Stampato nel mese di Dicembre 2010  
 Tiratura 2700 copie