

NOTIZIARIO DELLA *Zattera*



Anno VIII - n.1
Dicembre 2011

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

Il notiziario in Internet sul sito www.ilvideogiornale.it

EDITORIALE

La Zattera vi porta tanti auguri e...approda a Fiorano!

Cari amici,

Siamo di nuovo con Voi e iniziamo questo nostro articolo por-
gendo a tutti voi i più
fervidi e sentiti auguri
di BUON NATALE e
FELICE ANNO NUO-
VO.

E veniamo alle novità:
"La Zattera" approda
a Fiorano. Abbiamo
concordato con l'Am-
ministrazione Comu-
nale il nostro interven-

to nei confronti dei cittadini di questo paese,
così come facciamo da alcuni anni a Banchette
e Samone. Alcuni volontari Fioranesi hanno già
aderito all'iniziativa e siamo partiti a metà No-
vembre.

Il nostro Notiziario verrà distribuito gratuitamen-
te a tutte le famiglie di Banchette, Samone e
Fiorano e la tiratura sale così a 3200 copie.

Oramai tutti ci conoscono, però nella locandina
che trovate a pagina 2 vengono indicati i servi-
zi che offriamo, le sedi, gli orari e i numeri di



telefono: conservate
questa pagina e non
esitate a chiamarci, se
avete bisogno.

Il numero degli asso-
ciati è oggi pari a 70
persone; i volontari im-
pegnati nelle nostre
svariate attività sono
54: siamo tutti animati
da uno spirito di soli-
darietà e impegno nei
confronti delle perso-
ne del nostro territorio
che necessitano di aiu-
to. Il lavoro gratuito e

prezioso dei volontari, sempre pronti in ogni mo-
mento, è fondamentale per la vita della nostra
Associazione.

La situazione degli interventi effettuati nel 2010
è riportata a pag. 3 insieme al bilancio econo-
mico.

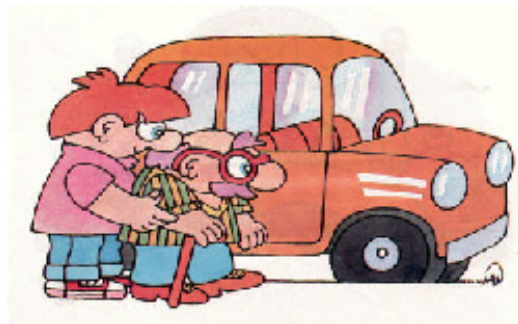
Trovate inoltre un articolo sull'Insonnia negli An-
ziani.

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

La Redazione

I SERVIZI CHE “LA ZATTERA” OFFRE GRATUITAMENTE AI CITTADINI DI BANCHETTE FIORANO 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.

Per la RICHIESTA DEI SERVIZI potete far riferimento alle tre 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**

Dal lunedì al venerdì dalle 12.00 alle 14.00 telefonare al n° **340-0829213**.

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

SEDE DI FIORANO

Il giovedì dalle 15.00 alle 16.30 recarsi presso i locali del Pluriuso (1° piano) in via Circonvallazione 10 oppure telefonare al numero **342-1555267**.

Dal lunedì al venerdì dalle 12.00 alle 14.00 telefonare al n.° **342-1555267**.

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

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**.

Dal lunedì al venerdì dalle 12.00 alle 14.00 telefonare al n.° **340-3459537**.

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	982.90	Spese telefoniche	300.00
Offerte Assistiti	1812.30	Manutenzione automezzi	853.66
Convenzioni	150.00	Cancelleria, stampati, spese postali	71.19
Contributi Comuni Banchette/Samone	900.00	Assicurazione R.C. - Infortuni	1335.00
Cinque per mille 2008	3218.84	Spese stampa notiziario	364.00
Altre	10.00	Carburante	850.54
		Spese bancarie - Interessi passivi	63.41
		Altre	82.27
TOTALE ENTRATE	7074.04	TOTALE USCITE	3920.07

NOTE DI COMMENTO AL RENDICONTO ECONOMICO E DELLE ATTIVITA' PERIODO: ANNO 2010

- Tutte le prestazioni ed interventi dei Volontari dell'Associazione sono a titolo completamente gratuito. Gli assistiti hanno fatto offerte, non richieste, pari a 1812 euro. Abbiamo ricevuto offerte da sostenitori e dalla serata con il Coro Polifonico della Università della Terza Età per 983 euro.
- Non si sono effettuati rimborsi spese ai Volontari.

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 acquistata nel 2005 con il contributo della Provincia di Torino e la Opel Agila acquistata nel 2009. Le auto hanno complessivamente percorso nell'anno 15020 Km.
- La sede dell'Associazione, sita in Banchette – Via Castellamonte 30, 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 2010 " organizzato dalla Provincia di Torino e coordinato dal Consorzio IN.RE.TE.
- L'Associazione ha aderito al contributo del 5 per 1000 dell'IRPEF alle Organizzazioni di Volontariato previsto dalla legge 266/05. Sono stati incassati 3218 euro come contributo relativo alla dichiarazione IRPEF 2008.
- Sono stati effettuati 742 servizi nei confronti di 99 persone.
- Gli Aderenti al 31 Dicembre 2010 sono 58.

Associazione La Zattera
C.F. 93028550015
Per eventuali offerte:
Unicredit Banchette
IBAN:
IT23R0200831250000040232289

Insonnia negli anziani, il rimedio è nella dieta quotidiana

In Italia sono 18 milioni le persone che soffrono di insonnia e una buona parte di loro è anziana. Un disturbo che influisce negativamente sulla vita quotidiana rendendo le persone irritabili e soprattutto causando problemi di memoria oltre che di concentrazione.

Un male che si può combattere con le giuste cure ma anche a tavola, con una dieta equilibrata. La Coldiretti fa un elenco di cibi che possono aiutare a combattere la malattia del sonno. Infatti spesso un'adeguata alimentazione può aiutarci a superare l'insonnia.

Lo conferma anche la Coldiretti che ha messo nero su bianco i cibi da consumare nella nostra dieta quotidiana e che possono avere un effetto rilassante prima di andare a dormire.

Ovviamente, anche se può sembrare scontato, vanno consumati durante la cena soprattutto se questa non è a ridosso del momento nel quale andremo a dormire.

Fra i cibi più efficaci troviamo verdure come le rape, la zucca, la lattuga, il radicchio rosso, il cavolo ma anche l'aglio, i cereali e i legumi come le lenticchie e l'orzo.

Inoltre sono consigliati il riso, le uova sode, il pesce fresco, il pane e la frutta dolce che con il suo fruttosio favorisce la sintesi cerebrale della serotonina, ossia l'ormone che ci accompagna verso il sonno.

Un'attenzione particolare va anche rivolta al latte ed ai suoi derivati, perché formaggi freschi e yogurt, così come un bicchiere di latte caldo prima di andare a dormire sono in grado di fornire ottimi risultati, alleviando anche le sensazioni di ansia e nervosismo.

Tra gli alimenti da evitare invece ci sono tutti i cibi in scatola, le conserve, alcune spezie come curry, paprika e pepe, così come condimenti pesanti, alcolici, cioccolata che invece si sono rivelati nemici del sonno.

UN SUGGERIMENTO

PER UNA CENA RILASSANTE:

FETTICCINE ALLA ZUCCA E SPECK

Per 4 persone: 320 gr. di fettuccine, 400 gr. di zucca, 70 di speck, 3 cucchiari di olio di oliva, erba cipollina, 1 scalogno, parmigiano grattato, sale e pepe.

Pulita e tagliata la zucca a dadini e lo speck a listarelle sottili, in una padella far dorare lo scalogno con l'olio, poi aggiungere la zucca e farla cuocere per una decina di minuti, unire speck ed erba cipollina e lasciare insaporire. Far cuocere le fettuccine, scolarle, passarle in padella con la salsa e spolverare con il parmigiano.

BUON APPETITO E.....BUONA NOTTE

NOTIZIARIO **della ZATTERA**

DIRETTORE: Alessandra FERRARO

REDATTORI: Marisa BERTARIONE
Gianni CRIVELLI
Massimo GARDA
Luisa GATTA CASTEL
Paola GOZZANO
Antonio SCALA
Paolo TURIN

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

STAMPA:
Progetto & Stampa - Via Filippi - 88 Alice S. (TO)
Tel. 012578841

Stampato nel mese di Dicembre 2011

Tiratura 3200 copie