



NOTIZIARIO ON LINE

N° 6 - 2021 A cura della redazione di "Proseguire Insieme" Emilia Romagna

Cari Soci,

Una Buona Notizia: *Abbiamo una Sede Provvisoria!*

- E' presso la **Parrocchia del Corpus Domini, viale Lincoln 7, BOLOGNA** (a fianco del Centro Commerciale "Fossolo2"), o **v. Enriques n° 56** per chi arriva in macchina.
- E' raggiungibile con le linee urbane **n. 25 e 37** e dotata di *ampio parcheggio gratuito*.
- Il locale è al piano terra e sarà presidiato il **lunedì e il mercoledì dalle ore 9,30 alle 12** (festivi esclusi) ad iniziare **da mercoledì 1 Dicembre** prossimo.
- Si potrà accedere con **Mascherina, Green Pass e Sanificazione delle mani**.
- Per evitare "assembramenti" è bene prenotarsi al numero **339.2855910** e-mail bologna@alateler.com dove potete chiamare, negli orari di apertura, anche per qualsiasi altra necessità.

Come sapete TIM non ha riaperto la sede di via del Pallone 5, abbiamo trovato questa alternativa che ci consentirà, almeno provvisoriamente, di incontrarvi, di rivederci ed accogliere le richieste ed i suggerimenti per le vostre aspettative. Vi potremo inoltre accogliere per il versamento della quota associativa e per le altre necessità. Ovviamente, nel rispetto delle normative vigenti sulla pandemia.

Per l'anno **2022** è richiesto ai Soci il contributo associativo annuale di **30€**. Con la rivista "Proseguire Insieme", di prossimo invio, vi inoltreremo il bollettino postale precompilato (**CC n° 26611400**) e i bollini da apporre nelle vostre tessere sociali, (a chi ha iscritto il coniuge/convivente verranno inseriti 2 bollini).

Come noto il versamento può essere preferibilmente fatto anche tramite Bonifico Bancario all'**IBAN IT50W0538702400000001025869** presso la BIPER BANCA.

Lo sport e gli over 65:

- benefici, esercizi e consigli per mantenersi in forma nella terza età -

(di Stefano Piermaria nuovo Direttore Responsabile di Proseguire Insieme)

Il modo in cui si invecchia varia considerevolmente da individuo a individuo, ma molti studi scientifici hanno dimostrato che gli anziani, per mantenersi in salute, non dovrebbero mai trascurare l'attività fisica. Molti non la praticano perché temono di farsi male, non rendendosi conto che è esattamente l'opposto, infatti, i senior che non fanno un'attività fisica vedono pian piano la loro salute peggiorare, perché la regola è semplice e vale per tutti: più ti muovi e meno invecchi.

Secondo l'OMS, agli anziani, lo sport fa bene alla salute perché oltre a migliorare i fattori cardiovascolari e muscolari, riduce il rischio di malattie croniche, depressione e declino cognitivo. Gli over 65 anni dovrebbero svolgere almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità o almeno 75 minuti di attività fisica aerobica ad alta intensità ogni settimana o una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa.



Elenchiamo di seguito alcuni tra gli sport e le attività consigliati per gli over 65 anni e i relativi benefici: iniziamo con la più semplice, la **camminata quotidiana**, che rafforza le ossa, tonifica la muscolatura e aiuta a mantenere il peso forma; a seguire lo sport in acqua, con il **nuoto**, l'**acqua fitness** e la bicicletta (**acquabike**). Sono tutte attività raccomandate perché lo sport in acqua protegge le articolazioni, non sovraccarica la schiena e fa bene al cuore e ai polmoni. Il **pilates** che rende la colonna vertebrale più elastica. Con l'età, i dischi intervertebrali si usurano, perdendo la capacità di ammortizzare i traumi subiti, e la colonna diventa più rigida. Il pilates la allunga, migliorandone mobilità ed elasticità. La pratica del pilates aiuta

il corpo a riallinearsi e migliora la postura, regalando un portamento più slanciato e un fisico più agile.

A queste aggiungiamo lo **Yoga** che aiuta a correggere posture sbagliate, rinforza tutti i muscoli del corpo e sviluppa la concentrazione, la coordinazione e l'equilibrio e lo **Stretching**, utile a riacquistare l'ampiezza dei movimenti e a compensare la rigidità muscolare causata, ad esempio, dall'età e dalle posture scorrette, oltre all'elasticità dei muscoli e dei tendini. E se proprio vogliamo esagerare iscriviamoci a un corso di **Ballo**, grazie al quale potremo migliorare la coordinazione psicomotoria, rinforzare ossa e muscoli e in più divertirci.

Uno studio dell'American College of Sports Medicine sui "non più giovani" e lo sport, ha messo dunque in evidenza che, chi pratica un'attività fisica durante la terza età gode di una salute migliore e di benefici fisiologici tra cui un minore accumulo di grasso totale e addominale, un maggior volume di massa muscolare, una muscolatura più resistente all'affaticamento, un minore stress cardiovascolare e metabolico, un rischio coronarico significativamente ridotto (abbassamento della pressione sanguigna, trigliceridi, LDL e colesterolo totale più bassi); tutti elementi che rallentano lo sviluppo delle disabilità in vecchiaia.

Resta comunque inteso e tassativo che per gli over 65 anni che vogliono fare movimento e sport, è fondamentale avere l'idoneità del medico, che farà un'indagine accurata per capire sia l'attività motoria migliore da scegliere, sia se le condizioni di salute sono buone per praticare un'attività fisica. Tenendo presente che per alcune patologie, lo sport è assolutamente controindicato e anche l'assunzione di alcuni medicinali può interferire con il desiderio di praticare attività.

Notizie in breve...



Clicca sull'immagine per connetterti

Qui di seguito l'elenco dei certificati scaricabili:

1. nascita
2. matrimonio
3. cittadinanza
4. esistenza in vita
5. residenza
6. residenza Aire
7. stato civile
8. stato di famiglia
9. residenza in convivenza
10. stato di famiglia Aire
11. stato di famiglia con rapporti di parentela
12. stato libero
13. anagrafico di unione civile
14. contratto di convivenza.

Per nessuno di questi si dovrà pagare il bollo e saranno disponibili in modalità multilingua per i Comuni con plurilinguismo.

Dal 15 novembre un nuovo servizio **dell'Anagrafe Nazionale della Popolazione Residente (Anpr)** del Ministero dell'Interno permetterà, in tutta Italia, (tutti i Comuni dell'Emilia Romagna sono attivi), di scaricare 14 diversi certificati, per proprio conto o per un componente della famiglia, senza bisogno di recarsi allo sportello, basterà sedersi al computer e scaricarlo. Si accede ovviamente tramite SPID o CE.

TIM | ALATEL

*(Dalla Videoconferenza Alatel PN con le Regioni del 28/9/2021:
Rapporti con TIM "Progetto Longevity"-Bozza da approvare)*

... L'età media dei dipendenti aziendali supera i 50 anni e, tra 10 anni, supererà i 60. Per tale ragione Tim si sta giustamente preoccupando di predisporre interventi ad hoc per preparare la popolazione al domani.

Infatti dai risultati di alcune interviste è emersa la preoccupazione di molte persone di uscire dal mercato del lavoro perché non si sentono preparate a rimanere senza impegni.

Pertanto, nei confronti di coloro che entro 3 anni dovranno uscire dall'Azienda, si pensa di individuare percorsi che pongano tali soggetti in condizione di essere ancora attivi orientandoli, ad esempio, verso il mondo del volontariato, *sia con Alatel sia con altre Associazioni di volontariato.*

Un altro tema, con modalità diverse dal passato, è quello del "seniority day" (incontro con chi ha raggiunto 25-30 e 35 anni di anzianità aziendale) che, nel passato, era risultato molto apprezzato dai lavoratori e dava l'occasione ad Alatel di raccogliere adesioni.

- **Invitiamo tutti i Soci ed Aggregati a fornirci eventuali suggerimenti su come migliorare le nostre comunicazioni a mezzo "Notiziario on line", "Proseguire Insieme" e col sito www.alateler.com. In particolare preghiamo segnalarci eventuali argomenti e/o servizi di interesse.**
- **Nel contempo ricordiamo che è molto gradita ed auspicabile la vostra diretta partecipazione e collaborazione per le attività richieste.**



Emilia-Romagna Notizie

- **Pari opportunità. Emilia-Romagna prima in Italia per condizione femminile. Lo attesta una ricerca della Commissione europea.**

Condotta su 235 regioni, la mappatura Ue assegna all'Emilia-Romagna un punteggio pari a 51, seguita da Lombardia e Provincia autonoma di Bolzano, entrambe con 50.

Lo attesta una **ricerca dell'Unione europea** che analizza la condizione femminile in base a sette indicatori: lavoro e denaro, conoscenza, tempo, potere, salute, sicurezza, qualità della vita.

Realizzata combinando due indici – quello di successo e quello di svantaggio femminile - la mappa è stata elaborata dall'**Osservatorio sull'uguaglianza di genere della Commissione Ue**.

Condotta in **235 regioni**, l'indagine di Bruxelles evidenzia le maggiori difficoltà per le donne in alcuni territori della Grecia, dove il punteggio si attesta tra quota 31 e 35, e della Romania dove si arriva a sfiorare i 30 punti. Dal lato opposto della classifica si colloca invece la regione finlandese di Helsinki-Uusimaa a cui sono stati assegnati ben 79 punti.

- **Didattica innovativa. Parte il viaggio del 'Digital School Bus', il mini-pullman ecologico e ipertecnologico che porta il digitale nelle scuole delle Aree interne dell'Appennino piacentino e parmense.**

E' partita dalla scuola Primaria di Ponte dell'Olio (Pc), l'iniziativa finanziata con 375mila euro di risorse nell'ambito del progetto Appennino Smart e Aree Interne Emilia-Romagna.

Il van, completamente elettrico e attrezzato con droni, visori per la realtà aumentata, robot, in tour negli istituti dei Comuni delle valli Valtaro, Valceno, Val Nure e Val d'Arda. Da un'idea di Italo Ravenna.

– Quando l'idea di una persona diventa un servizio per la comunità. L'intuizione l'ha avuta un maestro elementare di **Borgo Val di Taro (PR), Italo Ravenna**.

Ispirato dal **John Lennon Educational Bus** - il pullman che 23 anni fa viaggiava per le strade degli Usa e permetteva ai giovani di salire a bordo per registrare la propria musica - ha pensato di realizzare qualcosa di analogo per la formazione degli studenti delle **Aree interne dell'Appennino parmense e piacentino**.

Nasce così il **Digital School Bus**, un mini-pullman completamente **elettrico** e attrezzato con **strumentazione tecnologica avanzata**, che viaggia nelle **scuole primarie e secondarie** di primo grado dei Comuni delle valli **Valtaro, Valceno, Val Nure e Val d'Arda** per coinvolgere **alunni e docenti** in progetti **innovativi e digitali**, come imparare a far volare un **drone**, utilizzare visori di **realtà aumentata** per vivere esperienze tridimensionali virtuali o un **robot rover** per simulare la perlustrazione della superficie di un pianeta – simile al famoso Perseverance impiegato su Marte –, o una **action cam** per costruire video d'impatto e innovativi.

Da qui al 2023, il Digital School Bus coinvolgerà **23 plessi scolastici** dei Comuni di **Ponte dell'Olio, Bettola, Farini, Ferriere, Morfasso, Lugagnano e Vernasca** nell'area piacentina e nei comuni di **Borgotaro, Bardi, Compiano, Bedonia** per il parmense.

Per informazioni sulle tappe in calendario e altro sul progetto: www.digitalschoolbus.it.

ULTIM'ORA



SABATO 4 DICEMBRE 2021

**Presso l'Hotel FIERA di via
Stalingrado, 82 - Bologna
Con orario continuato 11.00 – 18.00**

HERMO
CAMICERIA ITALIANA

La Camiceria Hermo, **già convenzionata con la nostra Associazione**, presenterà a Bologna la collezione "Autunno/Inverno".

In tale occasione, ai Soci ALATEL eccezionalmente, saranno praticati ulteriori sconti dai prezzi di convenzione.

ALCUNI ESEMPI:

	Prezzo "listino"	Prezzo "evento"
Camicie cotone doppio ritorto	€ 100/105,00	€ 42 / 45,00
Camicie 100% cotone NON STIRO	€ 130/140,00	€ 52 / 59,00
Camicie Tendenza moda	€ 120/140,00	€ 59,00
Camicie Cotone & Kashmir	€ 120/130,00	€ 55,00

*La collezione Hermo sarà ulteriormente arricchita
con maglieria e pantaloni uomo/donna.*

#####



*A tutti voi ed alle vostre
famiglie i migliori AUGURI
per le prossime festività.*

La Redazione di "Proseguire Insieme"