



## NOTIZIARIO DI INFORMAZIONE DEL NUCLEO A.C.L.I. - SANITA'

Ciclostilato in proprio per distribuzione esclusiva ai Soci

Anno XV – ottobre 2014

Supplemento de "Il Giornale dei Lavoratori" ACLI Milano



Sedi:

**A.C.L.I. – Sanità  
Nucleo Interaziendale**

**c/o ex osp. Paolo Pini  
Via Ippocrate 45  
20161 MILANO**

telefono/fax : 02.6622.0729  
da Lunedì a Venerdì  
dalle ore 9,30 alle ore 11,30

**c/o Ospedale Niguarda  
Piazza Ospedale Maggiore 3  
20162 MILANO**

telefono : 02.6444.2982  
il Martedì e Giovedì  
dalle ore 14,30 alle ore 16

## AI SOCI E SIMPATIZZANTI

Carissimi,

dallo scorso 1° ottobre sono stato collocato a riposo, in pratica sono andato in pensione.

Per alcuni è un sogno, per altri uno spauracchio da rimandare più in là possibile; in ogni caso, il momento in cui ci si ritira dal lavoro è un passaggio fondamentale e carico di significati.

Desiderato o temuto, è comunque un cambiamento radicale.

Già nel periodo che precede il pensionamento si alternano speranze e paure, progetti e incertezze. Ci si trova in una specie di limbo; non si appartiene ancora alla categoria dei pensionati, ma non si è più neanche del tutto parte del mondo dei colleghi, che guardano con un misto di invidia e compassione chi sta per andare via. L'ingresso nel mondo del lavoro è preceduto da una lunghissima preparazione che prevede anni di formazione e tirocinio, mentre dell'uscita nessuno si preoccupa. Per di più, questa data che cambia radicalmente la vita, non può essere, spesso, scelta e negoziata; ci si trova a subirla, con tutti i suoi significati. Malgrado oggi molti pensionati siano attivi, soddisfatti e in buona salute, l'associazione mentale pensione = vecchiaia permane, genera un certo senso di tristezza e induce a compiere un bilancio della propria esistenza.

Il pensionamento può, però, diventare un'occasione preziosa da sfruttare, per prendersi cura di se stessi, per mettere in atto progetti, anche osare quello che prima il proprio ruolo non permetteva.

Ognuno può trovare un modo personale per rendere soddisfacente anche questa fase della vita, continuando a coltivare la ricerca del piacere e della gratificazione.

Spero di riuscirci.

alessandro zardoni  
(Presidente del Nucleo)

# STILI DI VITA

Si parla molto dell'importanza di uno stile di vita salutare, ma nello specifico cosa significa? In linea generale, una persona che vive in modo salutare non fuma, mantiene il proprio peso ad un livello adeguato, mangia in modo salutare e svolge attività fisica.

**Il trucco per uno stile di vita salutare è apportare piccoli cambiamenti agendo su più fronti.** Non è necessario operare cambiamenti drastici.



## Attività fisica

Uno dei più grossi problemi al giorno d'oggi è la mancanza di attività fisica. Tutti sappiamo che fa bene, ma puntualmente la evitiamo perché abituati alla sedentarietà o per il timore che essa possa essere eccessivamente impegnativa.

L'unica verità è che **più movimento fate, più il vostro stile di vita sarà salutare.** E' un dato di fatto. Anche attività fisiche di moderata entità come il giardinaggio o il camminare possono fare la differenza.

Rendere l'attività fisica parte integrante della vostra vita, vi aiuta a:

- Ridurre il rischio di malattie cardiache, infarti e diabete
- Migliorare la stabilità articolare
- Mantenere flessibilità ed elasticità durante l'invecchiamento
- Mantenere la massa ossea
- Prevenire osteoporosi e fratture
- Migliorare la qualità della vita riducendo i sintomi di ansia e depressione
- Accrescere l'autostima

- Migliorare la memoria
- Ridurre lo stress

Quindi, anche optando per piccoli e semplici cambiamenti potete appurare personalmente che i benefici sono considerevoli. Uno studio ha dimostrato che nel caso di pazienti obesi, una perdita di peso anche solo del 10% è in grado di ridurre la pressione sanguigna, il colesterolo e di aumentare la longevità.

### **Fare movimento è semplice**

Potete iniziare a perdere peso da subito, inserendo un po' più di attività fisica nella vostra vita. Se non siete pronti per un programma strutturato, iniziate e procedete per piccoli passi. Ogni piccolo passo che voi farete avrà la sua importanza e anche la cosa che a voi può sembrare banale o insignificante sarà un tassello di quel mosaico che vi aiuterà ad intraprendere e a mantenere uno stile di vita salutare. Per esempio:

- **Spegnete la televisione.** Una volta alla settimana spegnete la televisione e fate qualcosa che implichi il movimento fisico (da soli o in compagnia): attività all'aperto, una passeggiata, un giro in bicicletta, ecc. Scegliete l'attività che più preferite. Qualsiasi cosa che andrete a fare sarà sicuramente più attiva che stare seduti sul divano.
- **Camminate di più.** Escogitate svariati modi per camminare di più. Per esempio, quando uscite per ritirare la posta approfittatene per fare un giro a piedi dell'isolato. Prendete in considerazione l'idea di un'uscita a piedi extra con il vostro cane oppure parcheggiate l'auto un po' più distante rispetto al solito e andate al lavoro a piedi.
- **Anche i lavori di casa aiutano.** Lavorare in giardino, spalare la neve, raccogliere le foglie, pulire i pavimenti, ecc. Questo tipo di attività non sarà classificabile come "vigoroso", ma sicuramente vi permetterà di fare movimento mentre ordinate casa.
- **Anche una chiacchierata al telefono può essere fonte di movimento.** Quando siete al telefono, invece di starvene sdraiati sul divano o seduti sulla sedia, provate a mantenervi attivi svolgendo piccoli lavoretti in casa per esempio. Questo è un ottimo modo per stare in movimento mentre state facendo qualcosa che vi piace.
- **Fate una lista di tutte le attività fisiche che svolgete quotidianamente.** Se notate che la maggior parte del tempo che trascorrete è da seduti, fate un'altra lista che elenchi tutti i modi possibili che possano permettervi di muovervi di più. Per esempio, alzarvi ogni ora per fare un po' di stretching o per una passeggiata, preferire le scale all'ascensore sul posto di lavoro, ecc.



**SONO  
NELLA  
PACE**

Le ACLI porgono le più fraterne e sincere condoglianze ai familiari di:

- **BASILICO Giuseppe**
- **CASIRAGHI Maddalena**  
(vedova di Foglia Luciano)

Recisi in terra  
torneranno a fiorire  
nel giardino di Dio”



**[www.nucleoaclisanita.it](http://www.nucleoaclisanita.it)**

Seguici sul nostro sito, sempre aggiornato e dove tutte le notizie sono in anteprima.



# LA PAGINA DEL CUORE

a cura di Ivo Bertani  
Presidente Onorario Nucleo ACLI-Sanità

## IL TASSISTA E LA CASA DI RIPOSO

Faccio il tassista. Molti passeggeri salgono, si siedono e mi parlano della loro vita. Ho incontrato persone la cui vita mi stupiva, mi rendeva migliore, mi faceva sorridere o mi deprimeva. Nessuna però mi commosse tanto quanto la donna che salì una notte di agosto.

Avevo risposto alla chiamata presso alcune villette tranquille. Credevo che avrei raccolto qualcuno che usciva da una festa, o qualcuna che aveva avuto una discussione con il fidanzato. Quando giunsi verso le 2:30, la casa era buia tolta una luce dalla finestra del primo piano. In queste circostanze molti tassisti fanno suonare una o due volte il clacson, attendono un minuto, e poi se ne vanno. Io però conosco alcune persone povere che dipendono dal taxi come unico mezzo di trasporto in certi casi. Allora io andai fino alla porta e bussai. «Un minuto» rispose una voce fragile. Sentivo qualcosa che veniva trascinato sul pavimento e dopo una lunga pausa, la porta si aprì. Una piccola donna di oltre ottant'anni comparve davanti a me. In mano una piccola valigia di nylon. Nell'appartamento, tutti i mobili erano coperti con fodere, nessun soprammobile o utensile. In un angolo c'era una scatola di cartone piena di fotografie e una vetrinetta. Continuava a ringraziarmi per la mia gentilezza. «Non è niente, le dissi. Io voglio trattare i miei passeggeri come vorrei che fosse trattata mia madre». «Oh, sono sicura che lei è un buon figliolo».

Quando giungemmo al taxi mi diede un indirizzo, poi chiese: «Potrebbe passare dal centro?» «Non è la via più breve» le risposi rapidamente. Oh, non importa» disse lei. «Non ho fretta, vado alla casa di riposo». La guardai nello specchio retrovisore, i suoi occhi lacrimavano. «Non ho famiglia» continuò «il dottore dice che non mi rimane molto tempo».

Tranquillamente allungai la mano e spensi il tassametro. Per due ore guidai in giro per la città. Ella mi indicò lo stabilimento in cui aveva lavorato come impiegata. Poi dove lei e suo marito erano vissuti quando erano sposati da poco. Mi chiese di passare davanti ad un negozio di mobili dove una volta c'era una sala da ballo, e lei andava a ballare da ragazza. Appena apparve all'orizzonte il primo raggio di sole, ella subito disse: «Sono stanca, andiamo adesso».

Rimase in silenzio fino al luogo che mi aveva indicato. Due infermieri vennero verso il taxi. Erano molto gentili, e vigilavano ogni sua mossa. Probabilmente la stavano attendendo. Ho aperto il bagagliaio ed ho portato la valigetta fino alla porta. «Quanto le devo?» chiese, frugando nella sua borsa. «Niente» le dissi. «Dovete vivere di qualcosa» rispose. «Avrò altri clienti» affermai. Così, senza pensarci, mi chinai e la abbracciai. Ella mi corrispose con forza, e disse: «Avevo proprio bisogno di un abbraccio!» Mi strinse la mano, poi si avviò verso la luce mattutina. Dietro a me una porta si chiuse, era il suono di una vita conclusa.

Non accettai altri clienti in quel turno, e guidai senza meta per il resto del giorno. Ad uno sguardo veloce, credo di non aver fatto niente di più importante nella mia vita.

***Un bacio, un abbraccio possono essere un dono di vita.***

(da "La Buonanotte" di B.F.)

