

Novantenni alla riscossa

È stata una piacevole sorpresa constatare che fra gli abituali frequentatori delle attività pomeridiane nel salone Vita Tre ci sono ben **sette ultra-novantenni**, che sono anche i più assidui partecipanti al gioco della tombola o alla cernita dei fagioli. Sono persone con qualche problema motorio, in alcuni casi bisognosi della badante, ma tutti con la mente lucida e una prontezza di spirito che tiene allegri tutti quanti. Li capeggia **Laura**, dall'alto dei suoi 95 anni, seguita da **Mario** (94 anni), **Maria M.** (93 anni), **Lina** (93 anni), **Maria V.** (92 anni), **Cesare** (90 anni), **Edilio** (90 anni). Con l'inizio del 2017 sarà un anno in più, come per tutti, ma intanto loro continuano imperterriti a venire a Vita Tre, come se il tempo si fosse fermato e tutto proseguisse come sempre.

Se c'è una considerazione da fare è quella che, salute permettendo, a questa longevità contribuisce non poco il vivere le piccole gioie della vita stando in compagnia, tra una tombola e una piccola festiciola per qualche

ricorrenza, oppure impegnarsi in piccoli lavoretti come scegliere i fagioli (che non è propriamente un piccolo lavoretto, ma un grande servizio) o piegare questo giornale oppure semplicemente trovare un'occasione per uscire di casa. Naturalmente stando insieme, in un gruppo numeroso, **qualche mugugno o parolina di troppo** può scappare e con essa la pazienza; ma sono le cose del momento, un po' aggravate dall'età, che, come i temporali, passano e dopo un po' ritorna il sereno. Guai se non fosse così, guai a lasciare perdere tutto e chiudersi in casa a rimuginare i propri pensieri. Un piccolo sforzo per accettare tutti, riprendendo la pazienza che è scappata, è l'altro segreto per continuare per questa strada, come hanno imparato a fare. Auguriamo **tanta serenità** ai nostri novantenni e a tutti coloro che frequentano il salone, cercando di condividere le nostre vite in un modo positivo che ci faccia stare tutti quanti bene.

Il Presidente;

E' arrivato Babbo Natale !



E che Babbo Natale! Proprio al termine del 2016 l'Amministrazione Comunale ci ha comunicato la delibera con cui assegnava a Vita Tre l'importo di € 10.000, da destinarsi all'acquisto di un'autovettura. Non abbiamo perso tempo ed è stata acquistata da Bonino una **FIAT Grande Punto, bianca**, che andrà a sostituire la Punto rossa, attualmente usata per il trasporto dei pasti a domicilio, pasti Sorin e derrate dai supermercati, con un

onorato servizio di oltre 160.000 Km. Il problema del rinnovo del parco macchine, alla luce dei Km percorsi da ognuna (sopra i 120.000) e al lievitare delle spese di manutenzione, ci ha spinti a lanciare una richiesta di contributi a Enti e Fondazioni bancarie. **Il Comune di Saluggia**, che ben conosce i servizi dell'Associazione, grazie alla convenzione vigente, visto lo scopo a cui sono destinate le autovetture, ha accolto in pieno il nostro appello con questo formidabile dono natalizio. All'Amministrazione Comunale un grazie sincero sia per il regalo in sé sia per la sensibilità dimostrata.

Ci hanno lasciato Maria e Pasqualino

Ritorniamo a parlare di novantenni per ricordare due care persone che in questo periodo ci hanno lasciato: a dicembre **Maria Censi in Bolognesi**, a febbraio **Pasqualino Moschini**. Erano soci di Vita Tre della prima ora: Pasqualino dal novembre del 1990, anno in cui era nata Vita Tre; Maria dal 1992. Entrambi hanno vissuto ed accompagnato la crescita dell'associazione nei suoi tempi migliori, quando il progetto Vita Tre prendeva forma concreta con la costruzione del Centro Vita ed era condiviso da tutta la popolazione, con una corale partecipazione alla sua costruzione. Loro hanno sempre vissuto all'ombra di tutte le iniziative che poco per volta si venivano affermando nel salone. La tombola prima di tutto e poi i pranzi, le gite, la scelta dei fagioli, finché hanno potuto. **Maria**

diceva: "Non ci vedo più tanto e faccio fatica con i fagioli, però i giornali li piego ancora!" Poi usciva dal salone, sottobraccio a suo marito Alberto ed erano una bella coppia! **Pasqualino** invece alla tombola arrivava quasi sempre per ultimo e la moglie lo richiamava dalla finestra. Lui era una persona allegra, di buon umore ed aveva anche una grande fede, molto devoto alla Madonna, che sentiva vicino specialmente negli ultimi tempi, quando le forze venivano a mancare. **Ai famigliari** porgiamo le più sentite condoglianze con un ringraziamento per le offerte che ci hanno lasciato dopo il decesso. Maria e Pasqualino: due persone che nella loro semplicità e continuità di presenza hanno contribuito allo sviluppo di questa associazione!

CERCASI per famiglia bisognosa una cucina usata (fornello, lavandino, pensili). Segnalare in Ufficio.

TESSERAMENTO 2017

Vi siete ricordati di rinnovare la tessera?

Dal 1° gennaio è possibile iscriversi o rinnovare la tessera di Vita Tre per l'anno 2017, fino al 31/12.

A partire da quest'anno e per gli anni successivi la tessera si pagherà sempre a partire da gennaio e **non più da novembre** dell'anno prima, come si faceva negli anni passati.

Il tesseramento è la cosa più importante per un'associazione, senza il quale essa non esisterebbe, e con essa tutti i servizi che svolge. La forza di un'associazione si basa soprattutto sul numero dei soci: più numerosi sono, più ampio è il consenso e l'approvazione su quanto essa svolge.

Questo è testimoniato dalla nostra storia, che nel passato ha visto un crescere di iscrizioni, parallelamente al crescere dei servizi resi alla popolazione. Oggi invece, a parità di servizi svolti, notiamo una riduzione del numero totale di soci. Cos'è cambiato? Sono venuti a mancare tanti soci storici, senza un adeguato rimpiazzo. **La tessera Vita Tre è necessaria** per tutti coloro che abitualmente frequentano o usufruiscono dei suoi servizi. Ricordiamo però che **alcuni servizi sono aperti a tutti**, senza l'obbligo di essere iscritti, come i trasporti, i pasti a domicilio, le distribuzioni dei viveri del Banco Alimentare, dei supermercati e pasti Sorin, degli ausili sanitari, gli acquisti presso il laboratorio. Anche in questi casi tuttavia la tessera rappresenta un valido sostegno e riconoscimento per quanto l'associazione fa e rappresenta. La tessera infine dà diritto a **sconti significativi** in alcuni esercizi commerciali saluggesi, tali da ammortizzarne presto il costo.

Iniziative di solidarietà

26 novembre: Colletta Alimentare Nazionale.

Promossa dal Banco Alimentare Onlus, presso cui Vita Tre è accreditata per la redistribuzione delle derrate raccolte. Per tutto il giorno i volontari Vita Tre erano impegnati presso il supermercato **Simply** di Via G. De Maria ed hanno raccolto **226 Kg.** di alimenti, distribuiti in scatoloni (nel 2015 288 Kg., 24 scatole in due supermercati).

24 Novembre: Serata promozionale pro terremotati.

Da ottobre è stata spostata in questa data. La serata ha avuto un grande successo, grazie alla presenza di 24 coppie, motivate dallo scopo della manifestazione. Sommando al rimborso fisso la percentuale sul venduto e le offerte dei presenti, sono stati raccolti € 1.200, inviati direttamente alla popolazione di Amatrice.

LAVORI IN CORSO NEL SALONE

E' dall'anno scorso che ne parliamo e gli abituali frequentatori del salone se lo chiedono ogni volta che notano un cambiamento: **cosa sta succedendo?** Si è cominciato con **lo spostamento della libreria** in fondo al salone; quando arriveranno i nuovi scaffali si sistemano e catalogheranno i tanti libri rimasti negli scatoloni, che saranno finalmente disponibili. E' stato quindi sistemato lo **sgabuzzino** adiacente al salone, per adibirlo a deposito temporaneo di sedie, tavoli e attrezzi per la pulizia. Il lavoro più grande è stato fatto sul **soffitto** dove sono state sostituite tutte le vecchie plafoniere al neon, oramai prossime alla rottura, con **pannelli a led**, dimezzando i consumi ed aumentando il rendimento luminoso. Questo è stato possibile grazie alla generosità di un benefattore che ne ha coperto le spese. Infine è stato donato all'Oratorio il **grande televisore**, che ormai giaceva inutilizzato. **Quali altre sorprese** ci attendono nell'anno nuovo?

Lo scopo è quello di rendere il salone "**multimediale**", cioè di dotarlo di tutti gli strumenti idonei per tenere conferenze, spettacoli teatrali e proiezione di filmati. Per questo sarà potenziato l'impianto audio-video, con la sistemazione di un videoproiettore fisso, computer e connessione internet. Un doveroso ringraziamento a tutti i volontari che si sono prestati per portare a termine queste opere.

VANTAGGI DELLA TESSERA VITA TRE

- Assicurazioni GENERALI Italia** (Agente Daniele Donato) trattamento privilegiato per ogni genere di polizza.
- Ufficio ACLI Saluggia**, sconto per la dichiarazione dei redditi.
- OTTICA Moretti Saluggia**, sconti sull'acquisto lenti ed occhiali.
- Abbigliamento ALLIONE Saluggia**, sconto sugli acquisti.
- BEAUTY POINT di Tiziana De Pieri**, prezzo convenzionato per trattamento di podologia (se prenotati presso Vita Tre)

18 dicembre: Raccolta fondi pro Telethon. Al mattino la piazza si è popolata dei tradizionali banchetti di Vita Tre, del Gruppo Alpini, della Famija Saluggina e della Pro Loco a Sant' Antonino, per la vendita di fiori, cibi e gadgets Telethon. Il ricavo netto della manifestazione è stato di € 840. Ringraziamo tutti i volontari che hanno sfidato il freddo pungente per il successo ottenuto.

Altre iniziative nel 2016. Vita Tre ha aderito ad altre due manifestazioni: 1) La Festa delle associazioni del 24 aprile, promossa dall'Oratorio, dove abbiamo contribuito alla realizzazione del pranzo; 2) Pranzo Benefico pro D. Felice Balboni del 19 maggio a Vita Tre, con la raccolta di € 750, per iniziative sociali che il monaco benedettino, per tanti anni all'Istituto Tamburelli di Saluggia, ora sta portando avanti in Africa.

Domenica 12 marzo – ore 12,30
celebriamo la **FESTA DELLA DONNA**
con il **PRANZO** presso il Salone Vita Tre
seguito dall'animazione pomeridiana.
Costo: **20 Euro**. Prenotarsi per giovedì 8/3

L'ANGOLINO DELLA LETTURA. C'è una
cesta piena di libri all'ingresso del salone.
Chiunque può rovistarci dentro, prendere un libro,
leggerlo con comodo e riportarlo dove l'aveva
preso senza nessun'altra formalità. Funziona! Vi
invitiamo a farlo! Vogliamo rilanciare la lettura e

siamo anche in contatto con la Biblioteca Comunale per iniziative condivise sulla lettura. Nel frattempo
facciamoci tentare dai libri nella cesta; scopriremo un amico, il libro, che può farci buona compagnia

Incontri bambini e anziani alla scuola primaria

Dall' 11 gennaio all'8 febbraio si sono tenuti presso la scuola primaria "Sen. G. Faldella" di Saluggia gli incontri del progetto "La famiglia: due generazioni a confronto", con la collaborazione degli insegnanti, degli anziani Vita Tre e ospiti della Residenza Uno. Sono stati 14 incontri di un'ora ciascuno, che hanno interessato tutte le classi, all'infuori della prima, ed hanno riguardato i seguenti argomenti: giochi, tempo libero, alimentazione, abbigliamento, famiglia, lavoro e scuola. Gli obiettivi per i bambini: farli riflettere sulla continuità nel rapporto fra generazioni; per gli anziani: valorizzare la loro esperienza. È stato un grande successo sia di partecipazione ai temi proposti sia di coinvolgimento dei presenti, bambini e anziani, che hanno espresso piena soddisfazione per questa esperienza nella scuola. La raccolta del materiale delle interviste agli anziani, coadiuvata dalle insegnanti, verrà inserita in un libro a testimonianza tangibile del confronto congiunto tra i nonni e i bambini.

PERCORSO SALUTE 2017 (Incontri del giovedì pomeriggio, dalle 15,30)

16 marzo: "Una dolce misura: educazione terapeutica al benessere" con Olga Leonetti, Infermiera. **17 marzo, ore 8.00** **Misurazione della glicemia, saturazione e pressione sanguigna**

30 marzo: "Ahi, mi sono fatto male: consigli pratici per porre rimedio ai piccoli infortuni domestici", con la dott.sa Raffaella Alesina, fisioterapista, e Chiara Tosoni, infermiera

13 aprile: "Malati non autosufficienti, malati con Morbo di Parkinson, Alzheimer o altre forme di malattia invalidanti: Informazioni utili sulle prestazioni sanitarie e socio-sanitarie a cui hanno diritto." Con il dott. Andrea Ciattaglia dell'Associazione Promozione Sociale-Torino.

27 aprile: "I misteri del nostro intestino: le turbe dell'alvo" con il dott. Primo Loris Finotto, medico di famiglia e cardiologo

11 maggio: "Utilità delle vaccinazioni" con il dott. Paolo Borrione, medico di famiglia.

Data e luogo da definirsi: "Il testamento biologico" con il dott. Ciuffreda, oncologo, coadiuvato da un medico anestesista. Incontro allargato alle istituzioni e alle associazioni socio assistenziali.

Dialogo con il vento di primavera

(a cura del Presidente Onorario Vita tre Giovanni Olivero)

_ Mi rivolgo a te, venticello di primavera, nella speranza che dopo il gelo dell'inverno, possa portare il benefico tepore che risveglia la natura e scalda anche i cuori dei volontari.

_ ***Vedrò di svolgere al meglio il compito che mi affida madre natura: far crescere le viole e maturare nuovi frutti, scaldare gli uccellini appena nati, far fiorire i buoni sentimenti, Ma di volontariato capisco poco. Posso farti una domanda? È vero che i volontari non sono pagati? Allora cosa si guadagna a fare il volontario?***

_ Nulla di quanto apprezza la mentalità egoistica che domina il mondo, ma si guadagna molto se si è sensibili ai sentimenti profondi che nascono dall'animo. La soddisfazione che il volontario

prova per essere stato utile a persone in difficoltà, vale molto più della ricompensa in denaro.

_ ***Se lo dici tu. Ma è' un discorso difficile da capire.***

_ Veramente non lo dico io. Io mi limito a guardare il comportamento dei volontari che, una volta iniziato, continuano a svolgere e migliorare la loro opera volontaria, nonostante le molte difficoltà.

_ ***Di quali difficoltà parli?***

_ Dal fatto che ci sono regole di comportamento da osservare e la prima regola è quella della convivenza. I volontari arrivano da esperienze di vita diverse, anche con mentalità e culture diverse e spesso pure con idee diverse sull'attività di volontariato. Ma, messi insieme, devono creare un'armonia fra di loro; è importante acquisire lo

spirito del volontariato, fatto di pazienza, di modestia, di condivisione, di tolleranza, di conoscenza delle norme che regolano i servizi; il tutto alimentato da passione profonda.

– Potresti farmi qualche esempio particolare?

– Prendiamo la modestia. Il farsi vanto della propria opera, fuori o dentro l'associazione, per dimostrare quanto sei bravo, sperando di ricevere qualche lode, è un atteggiamento che può creare barriere fra te e gli altri collaboratori o anche dare fastidio all'utente che hai servito. Può oscurare il vero scopo della solidarietà e la giusta comprensione fra volontari e assistiti.

– Allora fare il volontario significa anche maturare il carattere e i sentimenti?

– È inevitabile. Il volontariato è una palestra

formidabile per fare maturare i buoni sentimenti.

– Ma quando qualcuno sbaglia e si comporta male?

– Intanto bisogna sempre confrontarsi con il regolamento di ogni servizio, sperando che lo si conosca. Naturalmente si può farlo notare al collega, evitando scontri e litigi. Si può segnalare la situazione al coordinatore o direttamente al presidente. Non c'è una regola, ma bisogna sempre ricordarsi di essere dei volontari e tutto va fatto nello spirito dell'associazione.

– Grazie. Non si finisce mai di imparare. Sono il vento e porterò queste parole dappertutto.

– A presto. A Vita Tre c'è sempre da imparare e si può crescere, se lo si vuole.

Gli incontri del gruppo delle memorie

A partire da SABATO 4 MARZO alle ore 15,30, nel salone Vita Tre

riprendono gli incontri del gruppo dove si dialoga, si scherza, si ricorda e si commentano notizie vecchie e nuove. Quest'anno è prevista la partecipazione delle seguenti personalità, che si alterneranno a seconda della loro disponibilità, e che non terranno conferenze, ma dialogheranno con i presenti su temi di attualità.

- **Prof. Umberto Rosa**, fondatore delle SORIN.
- **Dott.ssa Lorella Nizza**, del CISS di Chivasso, esperta problemi anziani. Tema: **“La solitudine”**.
- **Un Iman**. Si parlerà della **religione mussulmana**.
- **Don Enrico**, Parroco di Saluggia. Tema: **“La nostra religione è ancora di attualità?”**
- **Dr. Ignazio Casti**, Comandante dei Carabinieri Livorno. Tema: **“La ricchezza degli anziani”**.
- **Dr.ssa Ponzetto Maria**, Geriatra. Tema: **“Vivere bene l'anzianità”**.
- **Dr. Antonio Sandri**, grande promotore ed esperto del volontariato, esperto delle Case di Riposo.
- **Prof. Guido Lazzarini**, dell'Università di Torino, ricercatore sociale.
- **Prof. Bruno Leone**. Tema: **“Un mondo alla rovescia”**.

SEGNATEVI LA DATA: DOMENICA 9 APRILE 2017 (Le Palme)

La Compagnia Teatrale di Vita Tre **“Scacciapensieri”** presenterà per la prima volta un'esilarante commedia in tre atti dal titolo **“Biglietto lotteria cercasi”** presso il salone Vita Tre alle ore 15,30. Si concluderà così il quarto anno del corso di laboratorio teatrale, che quest'anno è stato focalizzato nell'allestimento di un vero e proprio spettacolo teatrale, con la presenza di tutti i partecipanti al corso e nuovi innesti. Siete liberi da impegni? Ve lo diciamo in anticipo, perché possiate esserci in quella data.

ASSEGNAZIONE ORTI di VITA TRE : AVVISO ! Sono stati assegnati gli appezzamenti di terreno, che ogni anno l'associazione rilascia gratuitamente a coloro che ne fanno richiesta, per la coltivazione di frutta e verdura. Quest'anno le domande sono state inferiori alla disponibilità e **sono rimasti liberi due piccoli appezzamenti**. Chi fosse interessato, può ancora richiederli **entro fine marzo** presso l'Ufficio, compilando l'apposita domanda.

ORARIO UFFICIO – SPORTELLO	<u>Lunedì, Martedì, Mercoledì, Venerdì:</u> dalle 15,00 alle 17,00 (fino al 25/03)
	<u>Giovedì:</u> dalle 9,30 alle 11,30 <u>Sabato, Domenica:</u> Chiuso

LE NOSTRE ATTIVITÀ' GIORNALIERE

Lunedì 14,30: Cernita dei Fagioli	Mercoledì 15,00: Laboratorio teatrale
Martedì 09,30: Sportello CSA-Sportello Lavoro	Giovedì 10,15: Ginnastica dolce
Martedì 10,15: Ginnastica dolce	Giovedì 15,00: Incontri Unitre o Percorso Salute
Martedì 15,00: Tombola	Venerdì 15,00: Tombola
Martedì 15,00: Pomeriggio al Laboratorio	Sabato 15,30: Gruppo delle memorie

Associazione di Volontariato VITA TRE - Via Senatore Giovanni Faldella N° 6 - 13040 Saluggia (VC)
Tel.e fax: 0161 486097 – **E-MAIL:** vitatre.saluggia@virgilio.it oppure info@vitatre-saluggia.it
INTERNET: www.vitatre-saluggia.it – www.ilmiodono.it - <https://www.facebook.com/VITATRE>