



VIA PALESTRO, 23

PERIODICO DI INFORMAZIONE DELLA MISERICORDIA DI CASCINA

RELAZIONE MORALE ANNO 2006

Puntualmente come ogni anno e come prevede il nostro statuto ci ritroviamo per stendere una relazione sulle attività svolte dalla nostra Misericordia nel corso dell'anno passato, il 2006. Prima di elencare le innumerevoli attività ordinarie che ci vedono impegnati quotidianamente su diversi fronti e situazioni, voglio ricordare a tutti quanti l'opera più significativa che è stata realizzata nel corso dell'anno passato per il servizio alla nostra comunità. Mi riferisco alla realizzazione delle CAPPELLE DEL COMMiato ubicate presso il Cimitero Monumentale di Cascina. Servizio realizzato e gestito insieme con la Pubblica Assistenza locale ed a disposizione di tutti i residenti nel nostro Comune e nei Comuni limitrofi. Siamo certi che questo servizio, questa disponibilità per le famiglie che si trovano a

passare dei momenti particolari per la perdita di un loro caro, possa essere un contributo, ove fosse necessario, per meglio disporre di spazi adatti alla necessità. Devo dire che in questo primo anno di disponibilità delle Cappelle (giugno 2006 - maggio 2007) le salme accolte ed ospitate nelle stesse sono state venti.

Per quanto riguarda l'attività svolta ordinariamente è stata come sempre rilevante ed impegnativa per tutti i componenti della nostra Arciconfraternita. Fondamentale l'opera ed il servizio di tutti i confratelli volontari, oramai abbiamo superato i 200 confratelli attivi che sono l'anima della nostra Misericordia, sempre presenti nei servizi giornalieri e notturni sulle nostre ambulanze, nei servizi ed esercitazioni di protezione civile, nel telesoccorso, nei servizi agli

anziani, ai disabili ed a quanti si trovano in stato di bisogno. Per quanto attiene la protezione civile nel corso del 2006 è stata effettuata la prima esercitazione comunale, frutto della recente costituzione anche a Cascina di un piano di protezione civile, che vede impegnate le più importanti associazioni di volontariato del nostro territorio. Sempre a proposito di volontari ricordo che durante la festa del S.S. Crocifisso del settembre 2006, dopo un cammino di formazione spirituale e tecnico-professionale, n°12 nuovi confratelli sono entrati a far parte della Misericordia e del suo gruppo volontari attivi. Analizziamo ora le attività svolte nel corso dell'anno 2006:

POLIAMBULATORIO
Il poliambulatorio, nelle varie branche convenzionate con il servizio sanitario regionale, ha erogato nel corso dell'anno n°

26.306 prestazioni, confermandosi punto di riferimento importante per tutto il nostro territorio. Stiamo predisponendo, disponibili verso la fine del 2007, ulteriori spazi a disposizione della fisioterapia al fine di offrire alla comunità nuovi servizi e trattamenti fisioterapici. L'ambulatorio infermieristico ha erogato 7250 prestazioni sia in sede che a domicilio.

TRASPORTI SOCIO-SANITARI
L'intero parco macchine della Misericordia ha effettuato 5316 servizi di ambulanza, trasporto disabili sociali e funebri, percorrendo complessivamente km 194.775. E' prevista per il prossimo mese di settembre 2007 l'inaugurazione di una nuova ambulanza medicalizzata al fine di tener sempre aggiornato ed efficiente il nostro parco automezzi.

TELESOCCORSO
Gli amici collegati alla centrale di ascolto alla data del 31-12-06 erano 86, le richieste di soccorso o comunque di bisogni anche non urgenti, sono state 44.

CENTRO DI ASCOLTO ANTIUSURA
Per questo servizio che la nostra Misericordia ha iniziato oramai da otto anni, Vi rimando alla relazione, sempre su queste pagine, del confratello Massimo Del Cesta responsabile del nostro Centro di ascolto. Anche qui voglio ringraziare i confratelli che si sono resi disponibili in questo particolare e silenzioso servizio e che purtroppo sta diventando ogni anno sempre più pesante.

Nel chiudere voglio ricordare le sorelle ed i fratelli defunti nel

passato anno (25) e salutare fraternamente i nuovi iscritti alla nostra Misericordia (91).

Concludo questa relazione sull'attività svolta, che è stata approvata unitamente al bilancio economico chiuso al 31-12-06 ed alla relazione del collegio sindacale nel corso del Consiglio Generale del 15 Maggio 2007, ringraziando di cuore tutti i confratelli componenti il Magistrato ed il Consiglio, il Correttore Don Paolo Paoletti, i Volontari, i dipendenti, e tutti coloro che con il loro impegno, la loro disponibilità al servizio del prossimo si impegnano nel mettere in atto tutte le opere di Misericordia della nostra Confraternita.

Non sempre riusciamo a fare tutto quanto sarebbe necessario, ma garantisco che la buona volontà e l'impegno non manca mai, sostenuti in questo dall'aiuto di nostro Signore.

Fraterni saluti.

Emilio Paganelli - Governatore



Il raggruppamento pisano della Protezione Civile è stato invitato a partecipare alla "Festa della Repubblica", manifestazione del 2 giugno 2007 a Roma. Nella foto il Raggruppamento durante la sfilata in Via dei Fori Imperiali.

SFOGLIANDO

2

La bacheca della Misericordia

3

La cantina va in vacanza 70° una storia

4

70° Scuola Matera

5

L'alimentazione nella terza età

6

Centro di ascolto antiusura Servizio civile

BACHECA DELLA MISERICORDIA

31° SETTIMANA DELLA MISERICORDIA 1 - 8 settembre 2007

SABATO 1 SETTEMBRE
ore 19,30

LE ORIGINI - dal XIII secolo.....
CORTEGGIO STORICO - TORNEO DI ARCHI LUNGH
Con la partecipazione del Gruppo "ARCIERI CASCINESI"
Rievocazione delle origini della MISERICORDIA

DOMENICA 2 SETTEMBRE
ore 21,30

COMMEDIA IN PIAZZA
La "BRIGATA DEI DOTTORI" presenta
"LA MALINTESA" commedia in tre atti

LUNEDÌ 3 SETTEMBRE
ore 21,30

SERATA DELLO SPORT
La Polisportiva Pulcini della Misericordia consegna:
32° Pulcino d'Argento - una vita per il calcio
32° Fischietto d'Argento - arbitro debuttante in "A"
30° Microfono d'Argento - Sport e Giornalismo
28° Penna d'Argento - carta stampata

MARTEDÌ 4 SETTEMBRE
ore 21,30

OLD STYLE e.....TARANTELE
In compagnia degli amici del Telesoccorso - esibizione
Del gruppo FOLK "IL BARROCCIO FIORITO"
Di Vicarello - BALLI E MUSICA

MERCOLEDÌ 5 SETTEMBRE
ore 21,30

QUELLI CHEDONANO
Il Gruppo DONATORI DI SANGUE "FRATRES"
Della MISERICORDIA presenta "QUELLI DELLA
NOTTE".....più siamo meglio stiamo - serata di
Musica live e cabaret

GIOVEDÌ 6 SETTEMBRE
ore 21,30

SERATA DEL BAMBINO
I genitori dei Bambini della Scuola della Misericordia
"Il Grillo" presentano "I TRE PORCELLINI" a seguire
SPETTACOLO DI MAGIA

VENEDÌ 7 SETTEMBRE
ore 21,30

OPEN SPACE - SPAZIO APERTO ALLO STILE
SFILATA DI MODA AUTUNNO - INVERNO partecipano:
I negozi di abbigliamento, di make up e hair stylist
Cascinesi

SABATO 8 SETTEMBRE
ore 21,30

SERATA DEL VOLONTARIO
Il Gruppo VOLONTARI della Misericordia di Cascina
È lieto di presentare il Musical "DALL'ODIO ALL'AMORE"
Libera tratta dal dramma di William Shakespeare
"Romeo e Giulietta"

TUTTE LE SERE FUNZIONERANNO STANDS GASTRONOMICI

LUNEDÌ 10 SETTEMBRE **ORE 21:00 S. MESSA AL CIMITERO STORICO**
IN MEMORIA DI TUTTI I DEFUNTI

DOMENICA 16 SETTEMBRE S. MESSA DEL SS.CROCFISSO con la vestizione dei
Nuovi volontari e la conferma di quelli dello scorso anno
ore 11,30

Donatori di Sangue FRATRES e AVIS insieme!

Nel mese di giugno le due Associazioni hanno collaborato nell'ambito della manifestazione "SALUTANDO" promossa dall'ipermarket "Centro dei Borghi" di Navacchio.



Salutando una serie di incontri sulla salute in collaborazione tra le varie Associazioni cascinesi e l'Azienda USL 5 di Pisa.

Un ciclo di appuntamenti per affrontare tematiche inerenti la salute e proporre soluzioni finalizzate al miglioramento del nostro stile di vita, personale medico ed esperti hanno fornito consigli utili per la nostra salute. Ancora una volta il Gruppo Donatori di Sangue Fratres, la Misericordia di Cascina e altre Associazioni sanitarie del nostro territorio hanno unito le loro conoscenze con un fruttuoso connubio per diffondere e promuovere la cultura del benessere.

FRATRES
DONATORI DI SANGUE

DELLA MISERICORDIA DI CASCINA



1972 - 2007

35° Anniversario
della fondazione
Domenica 30 settembre 2007

ore 10 ritrovo Piazza dei Caduti e concerto bandistico
ore 11:30 Santa Messa - ore 13 pranzo sociale
presso il salone della Mostra del Mobilio



**Servizio
di Custodia Sociale
per Anziani**

La Misericordia di Cascina ha attivato un servizio di Custodia Sociale per alcuni Anziani di Cascina e zone limitrofe, segnalati dalla Società della Salute, Zona Pisana, con cui è stata stipulata una Convenzione. Il servizio, svolto da un'operatrice qualificata, prevede assistenza domiciliare leggera per alcune ore settimanali e per brevi periodi e va ad implementare i rapporti di prossimità con gli anziani soli o comunque con particolari problemi che la Misericordia tiene da anni, sia mediante Volontari del Servizio Civile, sia grazie a visite organizzate dai Volontari dell'Associazione a supporto dell'attività di



LA CARITÀ VA IN VACANZA?

Finite le scuole è tempo di pensare alle vacanze. Non c'è tempo da perdere, altrimenti rischiamo di trovare tutto esaurito. Da persona "imbranata" nell'uso del computer, voglio consultare Internet e immaginarmi un viaggio virtuale.

Prima operazione: collegarsi. Sembra scontato e ovvio ricordarlo, ma è indispensabile, per non correre il rischio di trovare la linea occupata e quindi non riuscire nemmeno a partire. Collegarsi che vuol dire: liberarsi dalle nostre idee che spesso ci imprigionano e apprendere ad usare lo stesso linguaggio. Accertarsi che ci sia a disposizione un dizionario. Che, per noi battezzati, è il Vangelo.

Motore di ricerca: carità. Parola associata: vacanze. Risposta: pagina non disponibile.

Ogni tentativo nel riprovare si rivela fallimentare. L'indicazione è quella di cliccare sul punto interrogativo, per avere la spiegazione di questo black-out e individuare quindi i prossimi movimenti. Comparire la scritta: i poveri li avrete sempre con voi (Giovanni 12,7). Frase un po' sibillina, che sembra contrastare con la nostra voglia di vacanza, di sole, di libertà.

I poveri? Conosco già i commenti che sono fatti ogni volta che si lanciano appelli a uno stile di vita sobrio o alla condivisione: "Ormai da noi i poveri non esistono più. Stanno tutti bene, a

parte qualche extracomunitario". Ma è proprio così? Verifichiamolo, cercando la parola **poveri**.

Viene fuori un elenco interminabile: anziani soli e non autosufficienti, giovani a rischio, immigrati, rom, bambini sfruttati, ammalati, disabili, barboni, famiglie in cassa integrazione, carcerati, ospiti di case di riposo o di istituti.... Verrebbe da domandarci se stiamo parlando della nostra città, visto il tenore del benessere e la qualità di vita raggiunti in questi anni. Come se tutti questi poveri fossero invisibili e non ci fossero come persone nelle varie graduatorie...

Intanto la nostra attenzione si ferma su un altro termine, usato raramente: **prossimo**. Proviamo a cliccare, sperando di trovare la risposta a tutti i nostri interrogativi. Veniamo rimandati a una pagina del Vangelo: Luca 10,30-37.

Dalla parabola sono riportati gli elementi essenziali: una strada, un uomo ferito lasciato ai margini, dei briganti, la fretta, la paura, la compassione.

La strada: provate a visualizzare i percorsi che compite in ogni giornata, dal momento in cui vi svegliate fino alla sera: le stanze della vostra casa, le scale del condominio, le vie che vi portano a scuola o al lavoro...

L'uomo ferito: ora provate ad elencare tutte le persone che incontrate e cercate di ricordare il loro stato d'animo. La moglie o il marito

preoccupato; genitori stanchi o apprensivi; fratelli o sorelle agitati e insoddisfatti; nonni un po' brontoloni, in cerca di qualcuno cui raccontare il passato; vicino di casa solo o bisognoso, un collega di lavoro con problemi familiari o di salute; un amico di scuola con difficoltà nello studio e con un carattere chiuso e scostante; un disabile sempre alla finestra in attesa di qualcuno; un immigrato in cerca di lavoro...

I briganti: ovvero coloro che hanno tentato di derubare i nostri parenti e amici della gioia di vivere. Il loro nome: malattia, vecchiaia, morte, miseria, indebolimento delle forze. Ma il cognome è identico: solitudine.

Noi: quale ruolo giochiamo in questa parabola della vita quotidiana?

Provate a ripensare ai vostri rapporti con gli altri: in quali atteggiamenti vi riconoscete?

Siete prigionieri della fretta: sfiorate le persone, senza nemmeno guardarle in faccia, senza accorgervi di quello che stanno vivendo? Perché le vostre attività sono più importanti di tutto.

Oppure vorreste fermarvi, fare qualcosa, ma siete bloccati? Perché?

E' la paura di coinvolgerci, di non poter disporre del vostro tempo, delle vostre cose...

Siete capaci di non passare oltre, di vedere l'altro che ha bisogno e cercate, nel vostro piccolo, di fare qualcosa?

Il vostro cuore si muove a

compassione (con passione)?

"Va' e anche tu fa lo stesso". Questo comando di Gesù diventa allora motivo conduttore, la destinazione delle nostre "vacanze". L'itinerario è obbligatorio per tutti: diventare noi prossimi degli altri. A partire da quelli vicini, che appartengono alla nostra famiglia, quelli che incontriamo ogni giorno e che, proprio perché ci sono così vicini, a volte rischiano di diventare distanti. Se non addirittura nemici.

Alcune raccomandazioni. Anche se partiamo in comitiva, il biglietto è personale, ognuno deve procurarselo e pagarlo. La **carità** non è un impegno delegabile, ma appartiene al DNA di ogni cristiano.

disponibilità, unita a diverse confezioni di pazienza; sorriso a volontà (per non esaurire la scorta); volontà di fare amicizia e di costruire ponti.

Mi raccomando: le scarpe devono avere una buona suola (il terreno talvolta si presenta accidentato) ed essere resistenti e comode, perché non si finirà mai di percorrere la strada della carità.

Infatti: "La carità non avrà mai fine" (1 Cor 13,8).

Dimenticavo: buone vacanze!

Il Correttore **Don Paolo Paolotti**



"La carità"
basso rilievo di Antonio Canova

1937 – 2007 Flash di una storia di impegni e passioni che compie 70 anni

Andrea Fiorentini

Anno 1937

Ristrutturazione di due stanze al primo piano di un fabbricato di Via Curtatone, dove è aperto il primo Asilo dell'infanzia per bambini poveri, la cui gestione è affidata alle suore di Maria Consolatrice. Visto l'aumento delle iscrizioni l'asilo è trasferito al pianterreno di un edificio in via Mentana, ma anche quella soluzione si mostra inadeguata: si sono superate le cento iscrizioni e molte sono respinte per mancanza di spazio.

Febbraio del '49

Viene portata all'ordine del giorno del Consiglio la costituzione di un "Comitato pro-nuovo Asilo", e tra molte difficoltà economiche l'opera prende avvio. Il terreno è acquistato con una modesta spesa (dalla nobildonna contessa Maria Adorni Braccetti).

6 settembre 1950

E' posta la "prima pietra", con la benedizione dell'Arcivescovo Mons. Camozzo alla presenza delle autorità civili e scolastiche.

11 Settembre 1955

Inaugurazione dell'edificio che ancora oggi accoglie la Scuola dell'Infanzia.

15 ottobre 1955

Visita del Presidente della Repubblica Giovanni Gronchi e dal ministro dei Lavori Pubblici Togni. Il Magistrato della Misericordia conferma l'affidamento dell'asilo alle suore di Maria Consolatrice che lo gestiscono per altri venti anni e successivamente, fino al 1984, alle suore della Pia Opera di Gesù Misericordioso.

Anno scolastico 1983/84

Anche queste suore sono richiamate dal loro Ordine, e si decide di gestire direttamente l'asilo ampliando l'organico delle insegnanti laiche che già collaboravano con le suore.

metà degli anni '90

Completa ristrutturazione della cucina della scuola dell'infanzia, adeguandola alle più recenti normative.

6 Settembre 1998 :dopo una ristrutturazione mirata di alcuni locali della Scuola dell'Infanzia, (con un progetto di Aldo Fortunati, Presidente del Centro di Ricerca

e Documentazione sull'Infanzia del Comune di San Miniato), viene inaugurata la prima sezione dell'Asilo Nido, che accoglie i bambini da tre mesi a tre anni. La struttura otterrà l'accreditamento e il convenzionamento.

Nell'anno 2000/01

a Scuola dell'Infanzia, con il nuovo coordinamento, rinnova il Progetto Educativo che le permette di ottenere la **parità scolastica** con la scuola dell'infanzia statale.

Contemporaneamente un nuovo impegno della Misericordia si concretizza nella riorganizzazione ambientale degli spazi adibiti ai bambini.

Anno 2001

Un nuovo lavoro sull'ambiente e sulla riorganizzazione di alcuni spazi che non venivano utilizzati nel pomeriggio, permette di aderire ad un progetto Regionale: è l'Area Gioco del Grillo, offrendo un servizio integrativo, per i bambini sotto tre anni di età.

20 Aprile 2002

Corso Matteotti: manifestazione "Prima i bambini" con la

partecipazione di oltre 1.300 bambini delle scuole FISM della provincia di Pisa.

04 Settembre 2005

In accordo con l'Amministrazione Comunale di Cascina, con la ristrutturazione della ex scuola elementare di Marciana, da diversi anni ormai adibita a magazzino, la Misericordia ristruttura aprendo di nuovo le porte di quell'edificio, per accogliere trenta bambini nel nido e altri 15 nell'area gioco pomeridiana.

Marzo 2007

L'ultimo, in ordine di tempo, dei progetti realizzati per i bambini, è il nuovo giardino della Scuola dell'Infanzia in Via Comaschi. E' stato portato a termine in poche settimane, con notevole impegno e sacrificio di noi Volontari, anche se con il piacere e l'entusiasmo che accompagna sempre operare dei "misericordini".

Festeggiamenti del 70°

14 Aprile 2007: Chiesa Propositura: Seminario "Centralità della persona e Scuola Cattolica".

19 maggio 2007: Teatro Politeama: Seminario di Studi "dal primo asilo per bambini poveri ad un sistema integrato dei servizi".

26 Maggio 2007: Corso Matteotti: giochi in allegria tra i bambini delle scuole materne S. Teresa di Cascina, S. Lucia di S. Benedetto, S. Giuseppe di Pisa, Gianburrasca di Navacchio e la nostra Scuola degli Orsacchiotti. E domani?continueremo con lo spirito che anima la nostra Associazione da oltre 350 anni.



70° ANNIVERSARIO SCUOLA MATERNA



Chiesa propositurale 14 aprile 2007
seminario sulla centralità della persona e scuola cattolica



Teatro Politeama 19 maggio 2007
seminario di studi "Dal primo asilo per bambini poveri
ad un sistema integrato di servizi"



Un interno della Scuola Materna



Arrivo dei vari partecipanti ai giochi



Piazza dei caduti con i simboli della manifestazione



Giochi sul corso Giacomo Matteotti

L'ALIMENTAZIONE NELLA TERZA ETÀ LA CHIAVE PER UN INVECCHIAMENTO DI SUCCESSO

La Redazione prosegue, con le tematiche di maggior interesse per i nostri iscritti, affrontando in questo numero un argomento "fondamentale" per un sereno trascorrere degli anni: contributo scientifico e sociologico in collaborazione con la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Pisa.

Nel nostro paese gli ultrasessantacinquenni rappresentano attualmente quasi il 20% della popolazione totale ma secondo recenti previsioni Istat, nel 2050 un soggetto su tre avrà superato i 65 anni e risulterà triplicato il numero dei centenari. L'aspettativa di vita alla nascita è salita a 75 anni per l'uomo e 82 anni per la donna, circa il doppio rispetto a quella registrata agli inizi del secolo.

L'invecchiamento della popolazione ha destabilizzato nei paesi industrializzati i modelli economici e sociali e sta rendendo, in qualche modo, inadeguati anche i sistemi sanitari e assistenziali. Il 37% della spesa sanitaria globale è attribuibile all'assistenza a soggetti anziani i quali occuperebbero ogni giorno nelle strutture sanitarie 4 posti letto su 10.

Lo stereotipo dell'anziano come soggetto incapace di svolgere un ruolo attivo nella società comporta spesso l'assunzione di soluzioni prevalentemente di tipo assistenzialistico, finalizzate alla istituzionalizzazione di soggetti fragili ma non necessariamente disabili. Un buono stato di nutrizione nell'anziano è uno dei

presupposti per il cosiddetto "successful ageing", ossia per "invecchiare bene". Purtroppo, però, gli anziani rappresentano la fascia di popolazione maggiormente a rischio di malnutrizione per un inadeguato apporto nutrizionale rispetto ai fabbisogni dell'organismo, sia in eccesso sia in difetto. Malgrado la presenza di una quota rilevante di soggetti anziani obesi, il principale problema nutrizionale in età senile è rappresentato dalla riduzione del quantitativo calorico e della qualità dei nutrienti assunti con la dieta.

Ad ogni età, ma a maggior ragione nell'anziano, una corretta alimentazione è importante per il mantenimento della salute e del benessere, dal momento che un'errata nutrizione può contribuire alla progressione di malattie degenerative e di disordini correlati all'invecchiamento.

Diversi fattori di natura organica (edentulismo, alterazione del gusto e dell'olfatto), economica e psicologica (isolamento sociale - gli anziani che vivono da soli hanno un apporto calorico mediamente inferiore del 10-20% rispetto a quelli che vivono in famiglia - depressione, perdita del coniuge) e frequentemente la scarsa educazione alimentare possono concorrere nel determinare un difetto nutrizionale nell'anziano. Il grado di istruzione e il reddito condizionano anch'essi l'apporto alimentare: il numero di anziani che si uniformano alle raccomandazioni dietetiche è più alto nei gruppi a grado di istruzione più elevato; secondo

uno studio americano (Health and Nutrition Examination Survey) il 27-36% degli anziani che dispongono di un basso reddito assumono meno di 1000 kcal/die, mentre se il reddito è elevato questa quota scende al 16-18%. La limitazione dell'autosufficienza, intesa come possibilità di accedere ai negozi, di preparare i cibi o addirittura di nutrirsi, rappresenta un'ulteriore fattore di condizionamento dello stato nutrizionale, e determina un aumentato rischio di malnutrizione. Infine, un ruolo rilevante nell'orientare le scelte alimentari hanno le abitudini contratte con gli anni che difficilmente vengono modificate, e che anzi, sono spesso sostenute dalla disinformazione alimentare; ne deriva che schemi dietetici spesso inadeguati rispetto ai reali fabbisogni alimentari, legati a pregiudizi o abitudini scorrette, sono conservati per anni. Anche la diffusa opinione che l'anziano debba mangiare in modo sensibilmente diverso rispetto all'adulto è errata. Infatti, salvo specifiche controindicazioni legate a patologie quali: diabete, dislipidemie, iperuricemia, obesità, ecc., l'alimentazione indicata nella terza età non differisce qualitativamente da quella dell'adulto, mentre il bisogno in energia si riduce per diminuzione del fabbisogno di base e per la progressiva riduzione dell'attività fisica.

In mancanza di una particolare attività motoria, l'apporto calorico giornaliero raccomandato è genericamente indicato, nella fascia di età fra i

60 e i 74 anni, intorno alle 1900-2250 Kcal per l'uomo e 1600-1900 per la donna e intorno alle 1700-1950 Kcal per l'uomo e 1500-1750 per la donna nella fascia oltre i 75 anni.

La composizione ottimale della dieta nell'anziano non è facile da stabilire, le notevoli variazioni individuali rendono poco utilizzabili gli standard che tengono conto solo dell'età, del sesso e dei parametri antropometrici che sono indubbiamente validi per gruppi di popolazione, ma scarsamente indicati nel singolo individuo.

Per quanto riguarda la composizione della dieta, gli anziani tendono, soprattutto se vivono da soli, a preferire alimenti pronti e di facile consumo come salumi e formaggi stagionati ad elevato contenuto di grassi saturi e sale e cibi contenenti zuccheri raffinati. Frequentemente deficienti nella dieta dell'anziano sono le vitamine in particolare la A, la C, tiamina, riboflavina e piridossina, e tra i sali minerali il calcio, il ferro e lo zinco. Talora ad essere insufficiente rispetto alle reali esigenze è anche l'apporto proteico.

Nell'arco della giornata, il 60-65% dei nutrienti da assumere deve essere rappresentato dai carboidrati o zuccheri, in massima parte zuccheri complessi come l'amido che è contenuto nel pane e nella pasta e decisamente meno (10% della quota dei 65 di carboidrati totali) zuccheri semplici come il saccarosio.

I grassi devono rappresentare il 20-25% dei nutrienti assunti e tra i grassi occorre privilegiare il

consumo di olio extra vergine di oliva preferendolo ai grassi di origine animale come il burro.

Le proteine devono essere assunte per il 10-15% della razione alimentare giornaliera e come per i grassi è bene assumere proteine di origine vegetale rispetto alle fonti proteiche di origine animale.

Il 20% del quantitativo calorico giornaliero dovrebbe essere introdotto a colazione, il 10% in uno spuntino di metà mattina, il 30% a pranzo, il 10% in una merenda di metà pomeriggio ed il restante 30% a cena frazionando l'apporto di energia in cinque assunzioni di cibo al giorno.

Alimento importante, spesso non assunto in quantità adeguata negli anziani, è l'acqua; 1,5-2 litri al giorno consentono di combattere la stitichezza, mantenere un'adeguata idratazione e facilitare la diuresi da limitarsi è invece l'apporto di sale e le bevande alcoliche.

In conclusione, dal momento che l'obiettivo prioritario per il singolo e per la comunità non deve essere vivere più a lungo ma ritardare la malattia e l'incapacità in età avanzata, corrette abitudini dietetiche e l'applicazione di poche regole di base possono contribuire a vivere la terza età come uno stimolante punto di partenza in cui la tavola rappresenta un momento di socialità in cui godere a pieno delle piacevoli sensazioni legate al cibo.

Prof. Angelo Baggiani

22° TROFEO MARTINELLI

Vinto dalla Fiorentina ai rigori contro l'Empoli con il risultato di 7 a 5
Arbitro speciale della manifestazione Signor Velotto CAM - A



RELAZIONE DEL CENTRO DI ASCOLTO ANTIUSURA SULL'ATTIVITA' SVOLTA NELL'ANNO 2006

Massimo Del Cesta

Nel 2006 si sono compiuti i primi 10 anni di vita della legge n°108 emanata il 7/03/1996. Il primo decennio di operatività di questa legge ha dato risultati ben diversi per i due campi di intervento dalla stessa previsti per la lotta contro l'usura e l'estorsione:

- quello che disegna le linee di intervento a favore di coloro che sono già vittime dell'usura e dell'estorsione si è rilevato un fallimento pressoché totale. A quanto ci risulta nessun caso è stato trattato in Provincia di Pisa e anche nel resto d'Italia i casi emersi sono stati pochi;

- quello invece che si prefigge di combattere questi fenomeni negativi, fondando la propria linea di intervento nella prevenzione, ha invece dimostrato tutta la sua validità e capacità di centrare l'obiettivo e cioè far sì che, nel rispetto delle condizioni previste dalla legge, i soggetti a rischio evitino di cadere nelle mani di chi pratica l'usura e, contemporaneamente, abbiano la possibilità di rientrare in un circuito economico-sociale virtuoso, abbandonando così il posto ai margini della convivenza civile nel quale tali soggetti sono stati confinati e dando loro la possibilità di riacquistare quindi una dignità nuova che consenta a queste

persone e alle loro famiglie di tornare a vivere la loro vita in maniera trasparente, nel rispetto delle regole e di sé stessi.

Questo percorso è condiviso ormai da quasi 8 anni dal nostro Centro di Ascolto che fa parte della rete dei Centri di Ascolto Antiusura delle Misericordie della Toscana.

Operando in questo difficile e delicato settore dell'esperienza umana, abbiamo rilevato l'emergere di nuove povertà e di disagi sociali ed economici sempre maggiori, che ci hanno stimolato a provare ad essere Misericordia in un modo assolutamente nuovo rispetto alle concezioni e all'esperienza di appena 10 anni fa, adeguando il nostro operare ai nuovi bisogni che si sono evidenziati, senza mai sempre comunque staccarci dalle nostre radici cristiane, anzi cercando di essere prossimo per gli altri e di testimoniare concretamente la carità cristiana per la quale la Misericordia deve essere riconoscibile e sulla quale tutti noi saremo giudicati.

Passando ai dati rilevati nel 2006 vediamo che il numero delle persone che si sono rivolte al nostro Centro di Ascolto è tornato a 30 (come nel 2004), mentre nel 2005 era sceso a 27.

Di questi 30 soggetti: 11 sono residenti nel Comune di Cascina e 19 in diversi altri

Comuni della Provincia di Pisa.

Un ulteriore incremento si è registrato inoltre nell'ammontare complessivo delle situazioni debitorie presentate alla nostra attenzione. Infatti, dopo essere passati da oltre € 1.200.000,00 del 2004 agli oltre € 1.700.000,00 del 2005, nel 2006 il complesso dei debiti ha superato € 2.000.000,00.

Ciò dimostra che le difficoltà finanziarie, che si traducono evidentemente in difficoltà di vita, che attanagliano le famiglie e le piccole imprese del territorio in cui viviamo sono ben lontane, almeno per ora, da un'inversione di tendenza che invece sarebbe oltremodo necessaria. In molti, anzi in moltissimi casi, la situazione che ci si è presentata era praticamente insostenibile e, purtroppo, anche fuori dalla portata di un nostro intervento.

Dei 30 casi affrontati ben 22 hanno riguardato privati e famiglie e solo 8 piccoli imprenditori.

In effetti la differenza fra famiglie ed imprese non è così netta come può apparire, anche perché molti casi che sono stati trattati come "privati" in effetti vedevano l'origine del dissesto finanziario in problemi relativi ad attività imprenditoriali ormai cessate o ad attività imprenditoriali di congiunti - specie figli, ma anche genitori -

per i quali erano state prestate garanzie o dati aiuti come privati.

Purtroppo, a riprova di quanto accennato prima, ben 14 casi sono risultati non trattabili per manifesta incapacità di restituzione del prestito necessario o per l'eccessivo importo dei debiti dichiarati, ben oltre la soglia di possibilità del nostro intervento.

In alcuni altri casi si è potuto soccorrere i soggetti con un'attività di consulenza che ha indicato altre strade percorribili, alternative al nostro intervento come Centro di Ascolto.

Per quanto riguarda i motivi dell'indebitamento, si sono confermati quelli già rilevati in passato e cioè:

- per i piccoli imprenditori: le perdite su crediti, la crisi di mercato, l'acquisto di attività a prezzo troppo elevato o la sovrastima del potenziale di redditività, l'esaurimento delle fonti di credito utilizzabili;

- per i privati e le famiglie: la perdita del lavoro, le malattie, l'uso non corretto delle carte di credito e del sistema degli acquisti rateali e quindi l'eccessivo ricorso al credito al consumo, la separazione dei coniugi, gli aiuti dati ai figli o a familiari che si sono trovati in difficoltà.

Di questi, il più subdolo e pericoloso è senz'altro l'abuso

del credito al consumo e l'utilizzo scorretto del c.d. "denaro di plastica" ovvero delle carte di credito che, forse, sarebbe meglio venissero chiamate - per come sono - "carte di debito"; strumenti cioè che spesso portano le persone a trovarsi in situazioni debitorie importanti senza rendersene conto compiutamente.

Oltre a questi motivi, si è rilevato in alcuni casi che la natura dei debiti esposti era di carattere fiscale; in altre parole i soggetti che si sono presentati a noi erano in forte debito con il fisco per imposte e tributi.

In conclusione possiamo affermare che anche il 2006 è stato un anno di grande impegno, nel quale, al di là dei risultati raggiunti in termini di difficoltà economiche risolte, abbiamo offerto a chi si è rivolto al nostro Centro di Ascolto attenzione, comprensione, speranza, vicinanza e rispetto cercando di vedere in chi si trova nel bisogno un nostro fratello in Cristo, consapevoli del fatto che i migliori risultati si possono ottenere confidando sempre nell'aiuto di Dio e riconoscendo vere le parole di Gesù che ha detto:

"senza di me non potete far nulla".

Direttore
Emilio Paganelli

Direttore responsabile
Lionella Carpi

Comitato di redazione
Massimo Del Cesta
Andrea Fiorentini
Angelo Baggiani
Claudio Sighieri

Progetto Grafico e Impaginazione
Giuseppe Ferrucci

Fotocomposizione e stampa
TIPOLINEA Cascina

Segreteria di redazione
Aurelio Cipriano
Via Palestro 23
56021 Cascina (PI)
Telef. 050 701901

NUMERI UTILI

MISERICORDIA
CENTRALINO 050 701901

SCUOLA MATERNA 050700888

ASILO MARCIANA 050747193

SERVIZIO CIVILE? SÌ

È da alcuni mesi che quando ci capita di incontrare una persona che ci chiede: "Cosa state facendo adesso?" e a cui rispondiamo: "Siamo in servizio civile", vediamo sul suo volto un'espressione di stupore ("servizio civile, cos'è?"), o di disappunto ("che perdita di tempo") o di finta comprensione ("ah, bello!").

In realtà, è molto difficile che nella testa di qualcuno si profili un'immagine reale della nostra esperienza. In verità è stato difficile anche per noi tracciare dei contorni, che ancora adesso alcune volte sono sfumati, di ciò che significa essere in servizio civile. Ora, ad alcuni mesi di distanza, ci rendiamo conto del fatto che l'elemento fondamentale, il segreto forse del servizio civile, si nasconde nello stesso termine "servizio".

Quello che infatti facciamo ogni giorno alla Misericordia di Cascina, dove svolgiamo il nostro servizio è cercare di fare del nostro meglio per essere di aiuto alle persone che incontriamo durante i servizi, siano essi di emergenza con e senza medico, quando entriamo nelle case, nelle storie delle persone, persone tutte accomunate dalla richiesta d'aiuto per la loro malattia o per il loro disagio.

Come dicevamo, è stato un po' difficile capire quale fosse il nostro ruolo, ma poi abbiamo compreso che l'importante è proprio essere lì, disponibili e pronti a fare ciò di cui di volta in volta c'è bisogno. Possiamo essere chiamati a fare le cose più diverse, dalla più banale a quella che più ci mette in discussione, ma in questi mesi

abbiamo avuto l'occasione e la fortuna di conoscere persone che hanno diviso con noi questa esperienza, accomunati tutti da un unico motore che ci ha spinto a fare questa scelta: l'amore verso il prossimo, la voglia di porci al servizio per gli altri.

Ciò che è più difficile, ma anche forse più bello e stimolante, è che spesso non si tratta di "fare cose", bensì di "entrare in relazione con persone". E in questo il servizio sta diventando un'occasione per imparare a vivere concretamente e giorno per giorno la logica della gratuità, che ci fa comprendere quanto è bello donare il proprio tempo e le proprie risorse a chi incontri. È però anche un'occasione per capire alcune dinamiche culturali, sociali, relazionali, che ci offrono nuove e ricche possibilità di incontro con l'altro e

diverse chiavi di interpretazione della realtà, nuovi punti di vista da cui vedere il mondo e le persone. Non è facile, quindi, dare una definizione in due parole di cosa sia il servizio civile, anche perché ogni esperienza si concretizza attraverso l'incontro con persone, luoghi e realtà che sono le uniche diverse dalle altre. E' piacevole però, vedere il servizio civile come un mettersi in gioco reciprocamente arricchente, come una chiara manifestazione di quanto a volte il dare e il donare coincidano con un ricevere inaspettatamente, a propria volta, moltissimo.

Francesco Barsotti e Martina Cabiddu