

## ANTEAS IN...FORMA

### Associazione Terza Età Attiva per la Solidarietà



Angela  
Giana  
Responsabile  
ANTEAS

### Notizie dall'Anteas

Il 2009 che sta finendo è stato per l'Anteas un anno positivo. I progetti avviati negli scorsi anni nelle diverse zone della provincia si sono infatti consolidati e in qualche caso ampliati.

Circa 200 persone, tutte **in forma**, hanno dedicato con immutato entusiasmo il loro tempo alle iniziative di volontariato o a quelle ricreativo-culturali promosse dall'Anteas: i trasporti, i cori, l'animazione nelle Case di riposo, la consegna dei pasti a domicilio, le visite culturali, le passeggiate, l'aggiornamento.

Nasce ora l'esigenza di dare notizia di tutte queste iniziative, per favorire la conoscenza reciproca e la condivisione dei problemi e delle loro soluzioni tra i vari gruppi operativi.

Ecco perché esce questo foglio che **informa** su ciò che si è fatto e su ciò che si intende fare.

Per la completezza dell'informazione sarà molto importante il contributo che da ogni zona tutti coloro che sono impegnati nelle attività dell'Anteas potranno dare, inviando notizie ritenute significative.

### Ti porta Anteas

Sono 4 le squadre di autisti che effettuano trasporti gratuiti di anziani o di persone che hanno difficoltà a spostarsi. Questa attività viene svolta nelle zone di Sondrio, Morbegno, Chiavenna e Bormio, grazie alle convenzioni sottoscritte dall'Anteas con il Comune di Sondrio, il Comune di Morbegno, la Comunità Montana Valchiavenna e la Comunità Montana Alta Valtellina che assicurano il rimborso delle spese sostenute dall'Associazione per il carburante e l'assicurazione.

**A Sondrio è attiva una squadra di 12 autisti** che con il pulmino di proprietà dell'Anteas, ogni mercoledì e giovedì pomeriggio, ha effettuato il servizio di trasporto riservato ai residenti nell'ambito territoriale di Sondrio che desiderano visitare parenti o amici ospiti delle Case di riposo di Chiuro, Grosotto e Grosio. Il pulmino, nel corso dell'anno, ha compiuto circa 10.000 km, con una media giornaliera di 7 persone trasportate per un totale di circa 100 utenti.

**A Morbegno 5 autisti**, il martedì e il giovedì pomeriggio, svolgono il

servizio di trasporto anziani dal centro di Morbegno al Cimitero, con il pulmino fornito dalla Casa di Riposo Ambrosetti Paravicini.

Circa 30 persone anziane ogni settimana hanno utilizzato tale servizio.

**La squadra di Chiavenna, composta da 7 autisti**, nel 2009 ha compiuto circa 5000 km, con mezzi propri o della Comunità Montana, per accompagnare persone che devono sottoporsi a visite mediche o a terapie presso strutture sanitarie anche fuori provincia.

Gli stessi autisti a turno accompagnano gli alunni disabili sul pulmino che li porta a scuola a Lecco.

Dal mese di aprile la **squadra di Bormio, di 14 autisti** e 2 accompagnatori, ha compiuto 90 viaggi con un pulmino, per trasportare all'Ospedale di Sondrio pazienti oncologici, residenti da Livigno a Tresenda, che devono sottoporsi a terapie. Hanno utilizzato il servizio 31 persone alla settimana.



## Insieme a noi si sta bene

### I CORI

Due gruppi di volontari composti da cantori e da suonatori, hanno formato due cori che visitano le Case di riposo e intrattengono gli ospiti cantando insieme i canti della tradizione popolare più noti. Il canto corale, accompagnato da alcuni strumenti musicali, coinvolge gli anziani che vengono sollecitati a ricordare, a scegliere e ad eseguire i canti della loro gioventù.

**Il coro "Amici delle Case di Riposo", di Sondrio**, formato da una trentina di componenti, nel 2009 ha compiuto 65 trasferte nelle Case di riposo di Berbenno, Chiuro, Grosotto, Ponte, Sondalo, Sondrio, Tirano, Teglio, Villa di Tirano, Valfurva, Erba, oltre che a Chiesa Valmalenco per l'Associazione Amici degli Anziani e a Tirano per la cooperativa S. Michele.

**Il coro di Morbegno "I Amis d'üno völtö"**, di più recente formazione, formato da una ventina circa di volontari, ha visitato le Case di riposo di Ardenno, Chiavenna, Delebio, Morbegno, Talamona, Nuova Olonio e Spino in Svizzera.

### I GRUPPI DI ANIMAZIONE

Altri gruppi, composti da 7 volontari a Chiavenna, da 6 a Berbenno, e da 15 a Tirano, ogni settimana trascorrono alcune ore nelle Case di riposo della propria zona in compagnia degli ospiti. I volontari, durante le loro visite, si intrattengono amichevolmente con gli anziani ascoltandoli, sollecitandoli a conversare, aiutandoli a fare piccoli lavori o cantando insieme. Le visite aiutano gli anziani a mantenere il contatto con il mondo esterno e a stabilire legami affettivi gratificanti.



## Consegna pasti a domicilio

A Tirano, da qualche anno, ogni giorno vengono consegnati i pasti preparati dalla Casa di riposo "Città di Tirano" al domicilio di alcune persone anziane. Il servizio è svolto per tutto l'anno ininterrottamente, anche nei giorni festivi, dalla signora Maria Lena con la sua automobile.

## Le passeggiate del lunedì

A Chiavenna, ogni lunedì, Anteas con Auser e Ada organizza camminate, escursioni, visite culturali anche fuori provincia, a cui partecipano circa 60 iscritti all'Anteas. Le camminate di norma si sono svolte di pomeriggio, tranne quando la meta da raggiungere ha richiesto più tempo o nei casi in cui sia stato organizzato anche un pranzo conviviale, ovviamente in luoghi caratteristici.



## Festa dell'Anteas

Il raduno per la festa dell'Anteas del 2009 si è svolto il 15 settembre a Malghera, in Val di Sacco. Anche quest'anno, come lo scorso anno quando si scelse la Val di Mello, la manifestazione ha avuto successo. La partecipazione numerosa ha confermato il gradimento dell'iniziativa vissuta come una bella occasione di incontro in cui si possono costruire o rinsaldare i vincoli di amicizia che sono la premessa indispensabile per condividere le motivazioni del proprio impegno nel volontariato. I partecipanti, dopo la passeggiata fino al lago, si sono riuniti all'ora del pranzo presso il Rifugio Malghera, dove il gruppo dei volontari della Fabbrica di Grosio, che ha realizzato quella bellissima struttura e la gestisce in modo encomiabile, ha preparato e servito un eccellente e abbondante pranzo di specialità valtellinesi.

## Un nuovo progetto

L'Anteas ha aderito, con altre associazioni della provincia di Sondrio, al **"Progetto Amministratore di sostegno"**, che consiste in un intervento coordinato sul territorio lombardo per sostenere e consolidare la diffusione dell'Amministratore di sostegno. Per capire meglio riportiamo alcuni stralci dell'articolo di Ettore Degli Esposti, pubblicato sul semestrale "CSVLombardia.it" n. 11 del settembre 2009. "L'istituto dell'amministrazione di sostegno è nato per rappresentare e sostituire la persona che, per effetto di un'infermità o di una menomazione fisica o psichica, si trova nell'impossibilità, anche parziale o temporanea, di provvedere ai propri interessi. Lo strumento previsto dalla legge 6/2004 pone al centro dell'attenzione la persona con la sua storia, le sue difficoltà, le esigenze e le aspirazioni ed è quindi ben diverso dal provvedimento di interdizione - che priva totalmente della capacità di agire la persona in favore di un Tutore. ...

Può beneficiare di questa misura di sostegno non solo la persona con disabilità ma chiunque si trovi in condizioni di particolare fragilità come anziani, ... malati .... L'Amministratore di sostegno, nominato da un Giudice Tutelare, curerà la persona ed il suo patrimonio ...".

Il progetto Amministratore di sostegno, vuole "stimolare un volontariato nuovo ... che gestisce forme di protezione giuridica personalizzate: volontari quindi più completi, capaci di assumere un ruolo, quello dell'amministratore di sostegno, che protegge la persona nel rispetto non solo delle sue capacità residue, ma anche e soprattutto delle sue aspirazioni." Il progetto prevede "attività di sensibilizzazione sul territorio per formare i nuovi Amministratori e momenti informativi e formativi per famiglie, operatori e volontari".

## Usciamo dal silenzio

L'Anteas di Sondrio, il 21 novembre, ha partecipato a Brescia alla manifestazione nazionale "Staffetta dell'anfora" nell'ambito della campagna contro la violenza sulle donne. L'anfora ha percorso l'Italia da Niscomi a Brescia per parlare del problema reale e quotidiano delle violenze consumate sulle donne. Il gesto di "portare insieme" è stato scelto per sottolineare l'importanza della relazione e della solidarietà.

A Morbegno, in occasione della giornata internazionale contro la violenza sulle donne del 25 novembre, si è svolta la fiaccolata a cui ha partecipato anche l'Anteas.



## Corso di aggiornamento

Nel mese di novembre si sono svolti gli incontri di aggiornamento "ANTEAS: IL DONO DEL TEMPO - Essere volontari: come e perché", organizzati con lo scopo di approfondire le ragioni ideali che stanno alla base di un impegno nel sociale e di riflettere sul significato dell'essere volontari, in particolare volontari Anteas.

Erano presenti circa 50 volontari impegnati nelle varie attività, provenienti da tutta la provincia, che hanno partecipato con grande interesse, contribuendo alla buona riuscita dell'iniziativa.

Nel primo incontro Angelo Motta dell'ufficio formazione Fnp-Cisl regionale ha trattato il tema "L'Anteas come segno di speranza".

Il relatore ha introdotto il tema analizzando gli effetti prodotti dalla crisi economica, politica ed etica che stiamo vivendo; ha ricordato, tra questi, la crescente povertà, la deresponsabilizzazione che induce a delegare alle istituzioni la soluzione di tutti i problemi, l'individualismo, l'impoverimento delle relazioni interpersonali sempre meno rispettose dei bisogni dell'altro.

Da questa situazione, ha proseguito Motta, nasce il bisogno di costruire



luoghi alternativi, nei quali sia possibile proporre il gusto del servizio all'altro come una risorsa per superare i problemi e le difficoltà che una crisi così complessa e grave ha prodotto.

L'Anteas può essere uno dei luoghi dell'alternativa e una ragione di speranza, perché proponendo gesti concreti di aiuto e di ascolto dell'altro, contrasta i modelli di vita più diffusi, caratterizzati da egoismo e deresponsabilizzazione e promuove l'esperienza di una cultura nuova dove ci si educa alla responsabilità, alla fraternità e alla gratuità. L'Anteas infatti offre l'occasione di dare

risposte ai bisogni di chi è solo o povero, soprattutto attraverso la costruzione di rapporti interpersonali attenti al benessere dell'altro che migliorano la propria vita e quella degli altri.

E con l'invito appassionato a saper godere del piacere del dono e a recuperare il gusto dei rapporti, Angelo Motta ha concluso la sua relazione.

Nel secondo incontro i partecipanti, suddivisi per gruppi, hanno approfondito il significato del loro impegno in Anteas anche in rapporto alle motivazioni ideali illustrate dal relatore.

## Corso di cucina

L'Anteas organizza un corso teorico-pratico di educazione alimentare e di cucina per la terza età. Il corso si svolgerà presso il Centro di Formazione Professionale in Via Besta, 3 a Sondrio, dal 12 febbraio al 26 di marzo 2010, il venerdì pomeriggio dalle 15.00 alle 18.00.

Scopo dell'iniziativa è quello di aiutare i partecipanti ad acquisire conoscenze riguardanti l'alimentazione e a preparare piatti leggeri, gustosi e nutrienti. Le lezioni teoriche che precederanno ogni lezione pratica tratteranno vari argomenti relativi ai cibi, al loro acquisto e al loro trattamento. Nelle lezioni pratiche lo chef del Centro di Formazione eseguirà ricette che rispondono ai requisiti di una alimentazione equilibrata. Al termine di ogni incontro sarà possibile l'assaggio dei piatti preparati. Ai partecipanti, per un massimo di 25, è richiesto un contributo di euro 50,00 per le spese dei materiali e per l'opuscolo con le ricette realizzate.

**Le iscrizioni si ricevono presso la sede della CISL-FNP di Sondrio (tel. 0342 52 78 14 - dalle 9.00 alle 12.00) fino al 15 GENNAIO 2010**

## Con il 5 per mille possiamo fare molto

L'Anteas è inserita nell'elenco dei beneficiari del 5 per mille. Per destinare all'Anteas il 5 per mille, occorre indicare nella dichiarazione dei redditi il **codice fiscale 93011460149**.

Dai dati pubblicati sul sito Internet del Ministero delle Finanze risulta che negli scorsi anni molti contribuenti della provincia di Sondrio hanno scelto di devolvere il 5X1000 a favore dell'Anteas di Sondrio. Ci auguriamo che siano sempre di più. Infatti, solo se molti firmeranno per l'Anteas essa potrà realizzare molti progetti a favore delle persone che hanno bisogno di aiuto.