



AF



Artigianato Fiorentino

Confartigianato
IMPRESE FIRENZE

Maggio-Giugno 2011
Periodico di Confartigianato Imprese Firenze, via Empoli n. 27/29 - 50142 Firenze
Centralino Unico 055 732691 - www.confartigianatofirenze.it info@confartigianatofirenze.it



Un giornale tutto per noi pensionati

• di Maria Grazia Decanini

Cari amici,
è con vivo piacere che tengo a battesimo il primo numero di "AF-Artigianato Fiorentino, Speciale Anap", il nuovo periodico del sistema Confartigianato Firenze, fortemente voluto dall'Associazione Nazionale Anziani e Pensionati. Uno strumento per essere informati a 360°

sul mondo della 3° età: eventi, fisco, previdenza, credito, salute, sanità, medicina, tempo libero, sociale, arte, cinema, cultura. Uno strumento di supporto al principale obiettivo di Anap: garantire a tutti i cittadini anziani pensionati, senza limitazioni di sesso, età, etnia, e condizione sociale, lo sviluppo della propria

personalità, attraverso la giusta soddisfazione, sia a livello individuale che collettivo, dei bisogni morali, intellettuali nonché materiali. Il giornale arriverà direttamente presso la vostra abitazione due volte l'anno, ma se avete necessità di qualunque tipo di informazioni non esitate a chiamarci o a farci visita. La sezione fiorentina di Anap e il Patronato Inapa sono a vostra disposizione tutti i giorni, dal lunedì al venerdì (via Empoli n° 27, Firenze - 055.7326957-7326958-7326935). Siamo inoltre presenti anche sul web, all'indirizzo: www.anap.it. La nostra mail è: tgianassi@confartigianatofirenze.it.

Buona lettura!

Alla guida di Anap Firenze

Si chiama Maria Grazia Decanini, è un ex pellicciaia di 65 anni ed è il nuovo presidente dell'Anap, l'Associazione Nazionale Anziani e Pensionati di Confartigianato. A sceglierla come guida per i prossimi quattro anni, il Consiglio Anap, a sua volta eletto con voto assembleare. Ne fanno parte Riccardo Bianchi (pittore, 73 anni), Natale Cavicchi (ex autotrasportatore, 73 anni), Mario Ferretti (ex gestore di copisteria, 74 anni), Giuliana Fossati (ex impiegata, 62 anni), Sergio Lizzani (ex impiegato, 64 anni), William Maffii (ex imprenditore del settore abbigliamento,

82 anni), Amos Martelli (assicuratore, 65 anni) e Raffaello Vettori (ex rappresentante, 75 anni). Il Consiglio ha inoltre conferito all'ottantunenne presidente uscente William Maffii la carica di Presidente onorario per il lavoro svolto alla testa del sindacato e per l'attaccamento dimostrato all'associazione. Scopo dell'Anap è quello di rappresentare, tutelare e difendere gli interessi di anziani e pensionati. "Ma anche - aggiunge Decanini - quello di informare gli oltre 1800 iscritti su salute, sanità, medicina, previdenza, fisco, arte, musica, cultura, tempo libero e volontariato. Particolarmente vantaggiose le convenzioni che spaziano da quelle per acquisto auto (fino al 21% di sconto sul prezzo di listino) a quelle assicurative per ricovero ospedaliero ed incidente stradale".

In foto la Giunta Anap Firenze.



Porta un amico in Anap!

Vuoi far condividere ad un amico le opportunità che ti riserva Anap Firenze? Diventare nostri soci è semplicissimo! Basta recarsi all'Ufficio Anap di Firenze, presso la sede di Confartigianato Imprese Firenze (Via Empoli, 27 - Firenze) e sottoscrivere l'apposita delega sindacale. Le deleghe (Inps, Inpdap, Enpals, Ipost e diretta) sono a disposizione anche sul sito web di Anap (www.anap.it). Basta così scaricarle, firmarle e consegnarle all'ufficio Anap di Firenze. Per info: 055.7326957-7326958.

Alimentazione e terza età

Non esiste una dieta per i non più giovani, esiste invece una dieta opportuna e necessaria per ogni persona in funzione delle sue specifiche condizioni organiche individuali. I segreti di una sana alimentazione sono essenzialmente tre: assumere una quantità equilibrata di energia; assumere nutrienti con un'ottimale ripartizione qualitativa; assumere energia in tempi adeguati. Con l'avanzare dell'età in genere diminuisce l'attività di una persona e soprattutto diminuisce inevitabilmente il suo metabolismo basale, cioè il suo consumo a riposo, e pertanto occorre una quantità via via

proporzionalmente minore di energia. In pratica non è possibile continuare a mangiare la stessa quantità di cibo che una persona mangiava in età giovanile: occorre ridurre le porzioni di alimenti. Il 60-65% dei nutrienti assunti nell'arco di una giornata deve essere rappresentato dai carboidrati o zuccheri. Bene bere

molta acqua ed evitare l'assunzione di bevande ad alto contenuto alcolico quali i super alcolici. Un buon bicchiere di vino rosso è invece consigliabile ad ogni pasto. Anche un consumo moderato di caffè (1 - 2 al giorno), con esclusione dell'assunzione nelle ore serali, è consentito.

Un incontro sul credito per famiglie e pensionati

Anap e Confartigianato Imprese Firenze, in collaborazione con Quartiere 4, Fondo Essere e BiblioteCaNova Isolotto organizzano un incontro ad ingresso gratuito per illustrare in maniera semplice e fruibile il credito rivolto alle famiglie e pensionati, al fine di evitare spiacevoli fenomeni, come il sovra indebitamento e i costi eccessivi, che rischiano di mettere in seria difficoltà le finanze familiari. L'incontro si svolgerà sabato 18 giugno, dalle ore 9:00 alle 12:00 alla BiblioteCaNova Isolotto (Via Chiusi, 4/3A - Firenze). Per partecipare occorre iscriversi all'Ufficio credito di Confartigianato (Giovanni Guidarelli, 055/7326926, gguidarelli@confartigianatofirenze.it o Tommaso Gianassi 055/7326935, tgianassi@confartigianatofirenze.it).

Il decalogo del mangiar sano

- 1) meno attività, meno calorie (modificare le porzioni di cibo in rapporto all'attività fisica per mantenere costante il peso);
- 2) mangiare poco e di tutto assicurando la varietà nella scelta dei cibi e masticare bene per digerire meglio;
- 3) fare pasti frequenti (non meno di tre, possibilmente cinque);
- 4) cercare una cucina semplice e basata sulla dieta mediterranea (molta frutta e verdura, pane, pasta, olio, pesce, poca carne e pochi formaggi);
- 5) salare sempre i cibi con moderazione ed eventualmente usare sale iposodico iodato;
- 6) assumere ogni giorno molta fibra (presente nella verdura e nei prodotti integrali);
- 7) non eccedere con i dolci e lo zucchero;
- 8) assumere molta frutta e verdura sia per il loro contenuto in fibra sia per la loro ricchezza in vitamine e sali minerali;
- 9) alcolici: sì per il vino rosso in quantità moderate (1 bicchiere) durante i pasti;
- 10) no ad alimentazioni eccessivamente povere: una tazza di latte o una minestrina non assicurano un sufficiente apporto di energia.

I seminari del martedì

Ogni ultimo martedì del mese, Anap organizzerà seminari su alcuni dei temi che più interessano l'universo dei pensionati. Si parte il 27 settembre con "Prostatite: capire e guarire" e si prosegue con "Occhio alle truffe" (25 ottobre), "Sempre in forma: il movimento fisico nella terza età come strumento di benessere psico-fisico" (29 novembre) e "Conto corrente semplice" (20 dicembre). I seminari si svolgeranno dalle ore 9.30 alle 11.30, a Firenze, nell'auditorium di Confartigianato (sede di Via Empoli, 27-29).

**L'ingresso è libero,
ma occorre preiscriversi.**

Per info: 055.7326935 e tgianassi@confartigianatofirenze.it.



A tutto turismo

Proposte facili, divertenti ed economicissime!



Le crociere Anap

Genova - Malaga - Cadice - Lisbona - Gibilterra - Alicante - Barcellona - Genova dal 15 al 23 ottobre e Venezia - Bari - Olimpia - Izmir - Istanbul - Dubrovnik - Venezia dal 22 al 29 ottobre. Due proposte assolutamente imperdibili a prezzi ultra convenienti. Il costo comprende il viaggio, le tasse portuali e l'assicurazione sulla nave, oltre che il viaggio di andata e ritorno in pullman tra Firenze e il porto d'imbarco con accompagnatore. Escluse solo mance e bevande. Informazioni e prenotazioni 055.7326935 - 055.7326957.

Genova - Malaga - Cadice - Lisbona - Gibilterra Alicante - Barcellona - Genova (MSC Crociere)



	Cabina interna	Cabina esterna	Cabina con balcone
Soci Anap/ Confartigianato	693	793	893
Non Soci	723	823	923

Venezia - Bari - Olimpia - Izmir - Istanbul Dubrovnik - Venezia (MSC Crociere)



	Cabina interna	Cabina esterna	Cabina con balcone
Soci Anap/ Confartigianato	611	711	811
Non Soci	641	741	841

Tivoli mon amour

Domenica 26 giugno tutta dedicata alla visita guidata delle stupende Villa Adriana e Villa d'Este a soli 40 euro! Il costo comprende il viaggio A/R con pullman e le visite con guida alle due ville monumentali. Questo il programma: ore 6:00 - partenza da Firenze, ore 10:00 - visita guidata a Villa Adriana, ore 12:30 - pranzo libero, ore 15:30 - visita guidata a Villa D'Este, ore 17:00 - partenza per Firenze, ore 21:00 - rientro previsto.

Info & Prenotazioni: tel. 055.7326935 - 055.7326957



Oltre 7 milioni di italiani sono affetti da problemi legati all'udito

Grazie alle nuove tecnologie, la perdita uditiva si può risolvere con successo



Gli apparecchi acustici sono diventati 10.000 volte più potenti e più piccoli del 70%

Un benessere completo dipende anche dalla salute dell'udito, ne sanno qualcosa gli **oltre 7 milioni di italiani che sono affetti da ipoacusia**. È una cifra impressionante, soprattutto se si considera che la metà di essi ha meno di 50 anni. La vita media si è allungata, e quello che si riteneva un problema della "vecchiaia" è diventato un compagno di viaggio anche per persone ancora attive. Siamo dunque di fronte a un nuovo fenomeno difficilmente classificabile come un problema tipico della terza età. Le nostre orecchie, sottoposte allo stress di rumori continui come il traffico e la musica ad alto volume, si indeboliscono. Sono ormai numerose le prove del danno all'udito provocato, soprattutto nei giovanissimi, dalle cuffiette Mp3 e dai troppi decibel dei concerti. La prima cosa da fare è non trascurare i sintomi.

I campanelli di allarme sono forti e chiari: ascoltiamoli

L'ipoacusia, o calo di udito, si manifesta con diversa intensità e in maniera graduale e indolore. I segnali che il nostro udito ci lancia per metterci in allarme sono numerosi e molto chiari: **percezione meno nitida delle parole, difficoltà a sostenere una conversazione in ambienti**

rumorosi, disorientamento dovuto alla ridotta capacità di individuare la provenienza di voci e suoni. Inizialmente si riduce la comprensione delle consonanti, aumenta la difficoltà a percepire la voce di donne e bambini, diventa problematico sentire il campanello e lo squillo del telefono. Quando le parole arrivano al cervello confuse e sfocate, solo la tecnologia può liberarci dalla fatica di capire e darci nuove certezze.

La perdita delle parole non è per sempre

La prevenzione e la tecnologia sono la strada maestra per ridurre al minimo le conseguenze dell'ipoacusia e l'impatto sul benessere psico-fisico della persona. Prima di tutto, alcune piccole precauzioni possono essere un grande aiuto per arginare il problema e prevenire danni più seri. È opportuno **proteggere le orecchie dal troppo rumore con degli ottoprotettori, abbassare il volume di stereo e televisori, non ascoltare a lungo la musica ad alto volume.** Se però constatiamo di trovarci di fronte a un calo di udito di una certa importanza, cogliamo senza esitare l'opportunità di mettere alla prova gli apparecchi acustici di ultima generazione.

La tecnologia arriva dove nemmeno immagini

Apparecchi praticamente invisibili allo sguardo, ad altissimo contenuto di tecnologia, sono il risultato straordinario della ricerca audiologica: un settore che negli ultimi 10 anni ha fatto passi incredibili nello sviluppo delle nuove soluzioni per l'ascolto. Grazie ai progressi della microelettronica, **gli apparecchi acustici sono diventati 10.000 volte più potenti e più piccoli del 70%**. Oggi l'apparecchio acustico non è un semplice amplificatore di suoni, ma una sofisticata e ultra miniaturizzata centrale di ascolto che riesce contemporaneamente a rendere le voci più chiare, ridurre il rumore indesiderato, collegarsi senza fili a televisore e telefono fisso e cellulare. Il centro specializzato AudioClinic utilizza le più sofisticate tecnologie Oticon, azienda danese leader nel campo della scienza audiologica e all'avanguardia nella ricerca; fra queste lo **Speech Guard (letteralmente "Guardia della voce")**, il chip di ultima generazione progettato per rimettere "a fuoco" la voce. Infatti, quando l'udito comincia a perdere forza, le parole arrivano al cervello come sfocate, facendo perdere facilmente il filo del discorso. Speech Guard funziona come una lente elettronica che elabora la voce in tempo reale per agevolare la comprensione delle parole. L'obiettivo è un udito più naturale, con parole che guadagnano chiarezza, agevolando così la comprensione.

Sentire bene tv e telefono grazie alla tecnologia wireless

Oticon ha sviluppato soluzioni per l'udito che si integrano con la tecnologia Bluetooth®, il moderno sistema di connessione wireless. Oticon Bluetooth® **trasforma gli apparecchi acustici in micro auricolari senza fili che si collegano automaticamente a tutti i dispositivi audio:** telefono fisso e cellulare, televisore, computer, iPod. Così si resta sempre in contatto con il proprio mondo.



I tecnici AudioClinic sono a tua disposizione per scegliere insieme la soluzione su misura per te

Solo da Oticon • AudioClinic

prova gratuita di 30 giorni

della tecnologia Speech Guard

E in caso di acquisto **sconto del 20%**

riservato ai **Soci Confortigianato**

FIRENZE

Chiama subito e fissa la tua prova

Chiamata gratuita
800-44 41.42

Parcheggio convenzionato a pochi metri

► FIRENZE - Via del Giglio, 53/R (pressi Stazione S.M.N.) - Tel. 055.281659
CALENZANO - Farmacia della Marina - Via di Prato, 26 (il mercoledì ore 10 - 13)