



Il Preventivo economico 2026
L'indagine sul clima associativo
Le manifestazioni sociali
dell'ultimo trimestre



Sommario



Editore

Associazione Nazionale
Seniores Enel
Associazione di solidarietà tra
dipendenti e pensionati delle
aziende del Gruppo Enel
Viale Regina Margherita,
125 – 00198 Roma
Iscr. ROC n.14740

Redazione

e Amministrazione

Viale Regina Margherita,
125 – 00198 Roma
Tel 389 9621661

Direttore Responsabile

Franco Pardini

Comitato di redazione

Franco Pardini; Vincenzo Di Maria;
Giovanni Pacini; Oscar Bigarini;
Riccardo Iovine

Progetto grafico e impaginazione

doHub – Milano

Stampa tipografica

Postel S.p.A. – Roma

Questo numero è stato edito
in 18.200 copie.
Pubblicazione fuori commercio.

Reg. Tribunale di Roma n. 107/98
del 20 marzo 1998

Edizione telematica:
Reg. Tribunale di Roma n. 405/07
del 18 settembre 2007

Periodico depositato presso il Registro
Pubblico Generale delle Opere
Protette



Questo periodico
è associato
alla Unione Stampa
Periodica Italiana



Prima Linea

- Il Preventivo economico 2026
- Il nostro clima associativo:
sereno con ... velature
- Box



Voci dall'Anse

- Gli eventi e le iniziative delle nostre
Sezioni



Pensieri e Parole

- L'Intelligenza Artificiale – Il futuro al
servizio dei Seniores
- La dieta Mediterranea: un alleato
prezioso contro le malattie croniche
- Cos'è un ricordo?
- Ricordi di una gita sul Lago di Garda
e sul Monte Baldo
- L'angolo della lettura
- Lo chef consiglia

ISCRIZIONI 2026

Diventa Socio di Anse... **Rinnova** la tua iscrizione!

Possano iscriversi ad Anse:

- i lavoratori in attività e in pensione del Gruppo Enel, i loro familiari e i
superstiti;
- i lavoratori che abbiano comunque maturato un periodo di servizio in
aziende del Gruppo Enel.

Le quote di iscrizione

Per l'anno 2026 la quota associativa ammonta a:

- 20€ per i lavoratori in servizio e in pensione del Gruppo Enel o che vi
abbiano prestato servizio;
- 5€ per coniuge (o assimilato);
- 10€ per i superstiti (e familiare del superstite) dei lavoratori o di
pensionati del Gruppo Enel;
- 10€ per i familiari previsti dallo Statuto.



Editoriale

a cura di Franco Pardini



Cari Amici,
rieccoci all'ultimo numero del nostro Notiziario del 2025: sarà già iniziato il nuovo anno quando, se vorrete, mi leggerete. Credo di poter osservare che l'anno appena concluso è stato sicuramente positivo per l'Associazione. Il giudizio purtroppo si rovescia se si osserva il mondo che ci circonda, nel quale hanno continuato a verificarsi eventi tragicamente luttuosi (guerre, carestie e diffuse situazioni di sofferenza e di violazione dei diritti). Anche se solo idealmente, non dobbiamo far mancare la nostra solidale vicinanza alle persone che soffrono.

Venendo a noi, nel seguito troverete innanzitutto le notizie relative al Preventivo 2026, anno nel quale - con i tradizionali eventi di routine (manifestazione nazionale e raduni territoriali) - celebreremo il nostro "Trentacinquennale". Intendiamo farlo coniugando solennità e sobrietà, ricordando il passato per meglio proiettarci nel futuro che, riferendoci al nostro contesto lavorativo di riferimento, sarà assai diverso rispetto a quello che ha generato l'istituzione della no-

stra Associazione: si pensi allo smart working ed alla collegata diffusa digitalizzazione che hanno profondamente modificato la relazionalità lavorativa, ormai diffusamente da remoto e quindi meno alimentata da contatti diretti.

Come Associazione, pur recependo le nuove tecnologie per un funzionamento sempre più efficace ed efficiente, dobbiamo caratterizzarci ancor di più come "luogo amico" nel quale i Soci possano ritrovarsi per trascorrere in compagnia momenti lieti e trovare altresì vicinanza e sostegno quando ritengano di averne bisogno.

Se la Tecnostruttura associativa continuerà ad essere competente ed impegnata come per il passato - e non ho motivo di pensare che così non sarà - ci saranno occasioni di celebrazione anche in futuro.

Nel seguito, come di consueto, troverete articoli di vario contenuto; segnalo in primis quello riguardante i risultati della indagine sul clima associativo svoltasi nei mesi scorsi e commentata con un seminario ad hoc riservato ai componenti dell'Assem-

blea nazionale, tenutosi a inizio dicembre ed a cui hanno partecipato due autorevoli Rappresentanti aziendali.

Abbiamo un "capitale Soci" molto consistente e dobbiamo cercare di mantenerlo, continuando ad offrire loro tangibili vantaggi con le numerose convenzioni esclusive sottoscritte a livello nazionale e di Sezione e soprattutto continuando a svolgere - migliorandole ove necessario - le tradizionali attività istituzionali: i nostri incontri, nelle loro varie declinazioni, siano sempre più momenti privilegiati di convivialità, cordialità ed anche amicizia: in una parola attrattivi. Concludo invitandovi a manifestare la nostra soddisfazione per la liberazione di Alberto Trentini: è il figlio di un nostro Socio, quindi ci deve essere ancora più vicino.

Molti cordiali auguri a tutti Voi di Buone Feste.... fatte e per l'anno ormai iniziato.



Prima Linea

Il Preventivo economico 2026

Giorgio Becattini
Tesoriere nazionale

Il preventivo 2026 è stato elaborato in un contesto associativo che ha assorbito gli effetti derivanti dalla rimodulazione delle quote associative a far data 1° gennaio 2025, il cui valore era rimasto invariato fin dal 2005.

Questa breve premessa apre a ben due distinte elaborazioni.

La prima è l'assunto che la "ricchezza" dell'Associazione risiede essenzialmente nel Corpo Sociale.

Ne discende che la seconda – di profi-

lo prettamente economico – solo con la conoscenza del volume degli introiti si può definire una puntuale programmazione delle attività caratteristiche dell'ANSE.

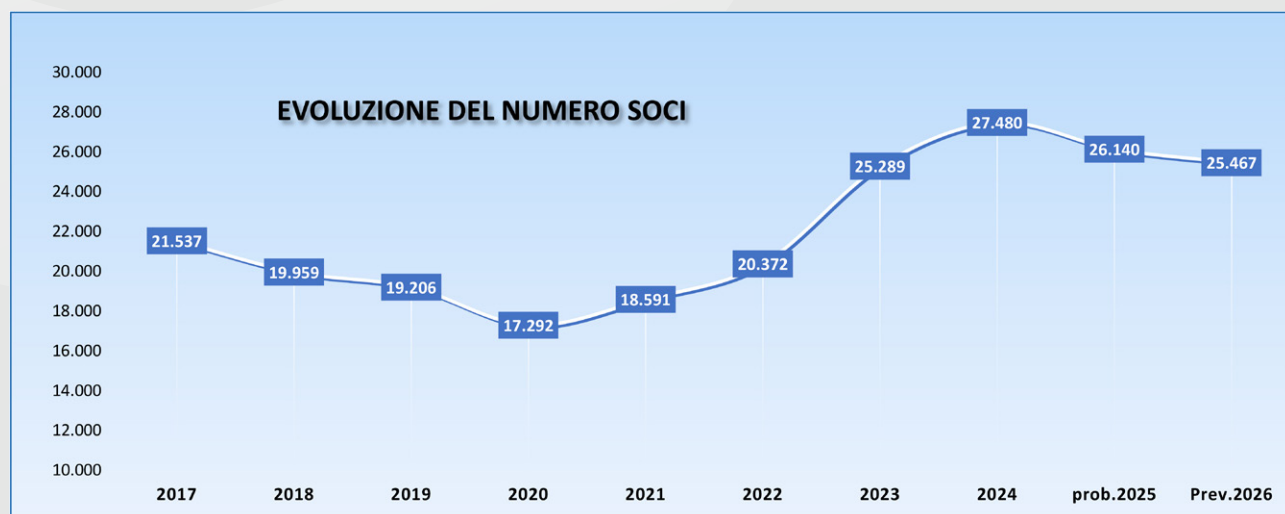
Per quanto sopra detto una seppur breve illustrazione della evoluzione nel tempo del numero dei Soci si rende necessaria.

A fronte di un lento declino numerico dei Soci dal 2017 al 2020, anno di inizio della pandemia, la curva torna a ri-

salire fino ad arrivare a ben 27.480 Soci nel 2024.

Il 2025, anche se il dato deve intendersi provvisorio, risente dell'aumento della quota associativa, attestandosi in ogni caso su numeri decisamente importanti.

Nelle figure sottostanti viene illustrato l'andamento sia del numero che del valore delle quote incassate.



Proprio l'apporto volontario di un gran numero di Soci, unitamente al lavoro delle due dipendenti, ha consentito di attivare iniziative quali raduni, gite, mostre e quant'altro, nonché svolgere un altrettanto capillare numero di contatti con il Corpo Sociale sia in forma diretta che epistolare.

Qualche numero può ancor meglio illustrarne l'importanza: circa 60.000 ore previste per far funzionare gli Organi statutari della Sede nazionale, delle Sezioni e dei Nuclei sia nell'e-

spletamento delle attività di funzionamento delle strutture, sia nell'organizzazione di iniziative rivolte ai Soci. Gli eventi previsti sono in numero di 436 con una partecipazione di oltre 19.000 presenze, a cui vanno aggiunte oltre 15.000 comunicazioni.

Le quote associative, il contributo Enel e altre voci di entrata di modesta entità hanno determinato un valore di "risorse finanziarie" pari a € 541.980. Le "spese o impieghi" sostenuti sia per garantire il corretto funzionamen-

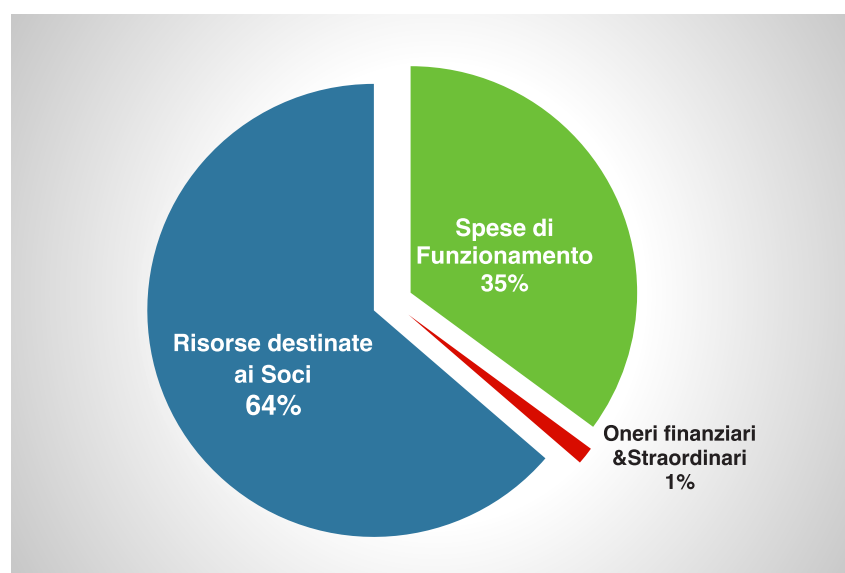
to delle strutture organizzative e tutte le attività rivolte ai Soci hanno prodotto una spesa di 694.324 euro, determinando un risultato gestionale negativo dell'esercizio di -152.344 euro. Il ricorso all'utilizzo di parte dei Fondi oneri accantonati negli esercizi precedenti e dei Residui attivi dell'anno precedente hanno consentito un avanzo di gestione di 99.744 euro. La rappresentazione economica della gestione si può sinteticamente così esporre:

PREVENTIVO ECONOMICO 2026	
RISORSE	
Proventi istituzionali:	533.730
Altri proventi	8.250
Risorse generate nell'esercizio	541.980
IMPIEGHI	
Spese di Funzionamento	-243.625
Altri oneri	-8.602
Risorse destinate ai Soci	-442.097
Totale impieghi	-694.324
Risultato Gestionale dell'esercizio	-152.344
Con il ricorso a:	
- Utilizzo Fondi	60.000
- Residui attivi dell'anno precedente	192.088
Avanzo consolidato	99.744

In estrema sintesi le risorse previste sono state così destinate:

- per il 64% alle attività rivolte ai Soci;
- per il 35% per le spese di funzionamento;
- 1% per oneri finanziari e straordinari.

L'impegno di tutta la tecnostuttura associativa centrale e territoriale sarà ovviamente orientato al rispetto di tali previsioni: le risorse destinate ai Soci saranno ovviamente utilizzate per l'organizzazione di eventi turistico-culturali e sociali coerenti con le nostre finalità istituzionali e che incontrano il gradimento dei Soci.



» Il nostro clima associativo: sereno con ... velature

Anse – Sede nazionale

Con il decisivo contributo di Diego Siragusa e Carmelo Maccarone, nostri Soci ma prima di tutto qualificati professionisti aziendali depositari di saperi estesi e approfonditi, abbiamo svolto una indagine di clima nella nostra Associazione.

Indagini di questo genere vengono svolte in primis nelle organizzazioni che operano in contesti complessi con la finalità di "misurare" - sia pure in termini qualitativi e descrittivi - il coinvolgimento e la partecipazione al conseguimento delle finalità istituzionali delle persone utilizzate, delle quali si intendono cogliere le percezioni che hanno del contesto nel quale operano. Sono insomma una sorta di termometro indicatore della "salute" dell'istituzione.

I destinatari in questa prima fase sono stati i Responsabili associativi, ossia i componenti dell'Assemblea nazionale (componenti del Comitato Direttivo nazionale e Presidenti di Sezione) nonché i Responsabili di Nucleo; in totale 114 persone, con 109 risposte.

Risultato: un clima complessiva-

mente sereno con inevitabili velature da prendere in considerazione ad evitare che col tempo si trasformino in nubi...foriere di pioggia!

Proprio per sottolineare l'importanza anche istituzionale di tale indagine, ne abbiamo comunicato e commentato i risultati in occasione di un incontro ad hoc propedeutico allo svolgimento della Assemblea nazionale. A tale incontro ha partecipato anche il dr. Matteo Cesa (Responsabile del Welfare aziendale ma anche delle Relazioni sindacali e di altro ancora) con la dr.ssa Vittoria Chianese (Responsabile delle normative contrattuali e legali) di Enel: presenze attive ed è quasi ovvio sottolinearlo anche simbolicamente importanti, a conferma della perdurante contiguità di Anse con Enel, che continua ad assicurarne il patrocinio.

Nel seguito riportiamo comunque i risultati numerici per consentire in spirito di piena trasparenza ad ognuno di voi di prenderne diretta visione.

Naturalmente non vogliamo che questo importante capitolo anche

culturale rimanga isolato: il prossimo step riguarderà sia pure a campione i nostri Soci ossia la fonte primaria della legittimazione della Associazione. Al momento opportuno ne daremo conto.

Primo quesito – Soddisfazione e coinvolgimento:

65,1% alti; 33,9% medi; 0% insufficienti

Secondo quesito – Comunicazione interna:

91,7% positiva; 7,3% da migliorare; 0,9% lenta/lacunosa

Terzo quesito – Relazioni tra le cariche sociali:

89,9% positive; 9,2% da migliorare

Quarto quesito – Relazioni con Enel:

36,7% soddisfacenti; 36,7% non frequenti; 24,8% assenti

Quinto quesito – Giudizio complessivo sull'Associazione:

45% conservare così come è; 42,2% utile, ma frutto del passato; 8,3% da ripensare.

In sintesi:

Indicatore	Valore
Campione	114
Risposte	109 (96%)
Soddisfazione alta	65,1%
Comunicazione positiva	91,7%
Relazioni interne positive	89,9%
Relazioni con Enel soddisfacenti	36,7%

Con grande piacere abbiamo appreso,
al momento di andare in stampa, che è stato liberato
il cooperante veneziano **Alberto Trentini**,
detenuto per oltre un anno in un carcere venezuelano.
Ce ne ralleghiamo con il papà Ezio nostro Socio
della Sezione Triveneto e con tutta la sua famiglia.

A seguito degli esiti delle rispettive Assemblee dei Soci, il Comitato della Sezione Lombardia nel corso della riunione dell'11 dicembre 2025 ha ratificato l'accorpamento dei Nuclei di Brescia e Valle Camonica. Il nuovo Nucleo sarà denominato Brescia-Vallecamonica il cui Comitato direttivo risulta così composto:

Responsabile di Nucleo
Vice Responsabile di Nucleo
Membro Comitato
Membro Comitato
Membro Comitato
Membro Comitato

Laura Calabrò
Vincenzo Bazzana
Vincenzo Cavestro
Pietro Gregorini
Severino Corna
Fabio Ghisa

Corrispondenti territoriali del Notiziario Anse

A seguito delle decisioni assunte nella riunione del Comitato di Redazione del Notiziario Anse, è stata ripristinata la figura del "Corrispondente territoriale del Notiziario Anse" che avrà il compito di raccogliere e valutare i testi che andranno poi trasmessi al Comitato di Redazione stesso.

Piemonte-Valle d'Aosta-Liguria
Lombardia
Triveneto
Toscana-Umbria
Emilia Romagna-Marche
Lazio-Abruzzo-Molise
Campania
Puglia-Basilicata
Calabria
Sicilia
Sardegna

Maria Teresita Tagini
Mauro Biancotti
Livia Dolci
Carlo Ghironi
Serafino Freddi
Pietro Gaeta
Rosario Gargano
Giuseppe Tondi
Quintino Jirillo
Francesco Petrucci
Giacomo Mallus

Convenzione con CAAF 50 & PIÙ – ENASCO

Vi informiamo che, a seguito di un processo interno di revisione e aggiornamento della modulistica e dei servizi offerti, gli organismi interessati hanno deciso di mantenere valida l'attuale convenzione fino al 31 dicembre 2025.

Tutte le convenzioni in vigore sono consultabili sul sito associativo:
<https://www.anse-enel.it/servizi/informative-e-convenzioni/#>



Voci dall'Anse

Raduno della Sezione

Giuseppe Basile
Segretario Sezione Calabria

Il tradizionale raduno annuale della Sezione Calabria si è tenuto nei giorni 4 e 5 ottobre 2025. Nel pomeriggio del 4, in un clima di assoluta serenità e gioia, i partecipanti si sono ritrovati per il drink di benvenuto nel suggestivo giardino della piacevole location dove è stato organizzato il raduno stesso.

Successivamente ci si è spostati nella sala convegni, dove il Presidente di Sezione, Ing. Quintino Jirillo, ha fatto un breve riepilogo dello stato della Sezione illustrando le numerose manifestazioni locali svolte con successo nell'anno ed il programma per il 2026 di cui sarà data informativa ai Soci, come consuetudine, nella comunicazione di fine anno.

A testimonianza del legame Anse/Enel, il Responsabile della UT CZKRVV di e-distribuzione Ing. Andrea Pibia ha rivolto, in collegamento video, un cordiale e gradito saluto, sottolineando i valori della nostra Associazione.

Molto apprezzato l'intervento del

Prof. Ludovico Abenavoli, Ordinario di Gastroenterologia e presso l'Università Magna Graecia di Catanzaro e Direttore Scuola di Specializzazione delle Malattie dell'apparato digerente, che ci ha intrattenuto sui benefici della "Dieta Mediterranea".

Non è mancato il ricordo rivolto ai Soci deceduti nell'anno (Angelo Ceravolo, Alfredo Cosa, Gildo Fiorentino, Mario Porcaro, Maria Sorbara e Lucia Vetere) osservando un minuto di silenzio.

Ha concluso gli interventi il Presidente nazionale Franco Pardini che ha ringraziato per l'invito e ha salutato con parole affettuose i presenti ribadendo l'importanza della partecipazione alla manifestazione che fra l'altro, è motivo di rivedersi e ripercorrere momenti di vita trascorsi insieme nell'ambito lavorativo.

Sono stati quindi premiati, con una targa ricordo, i Soci ultraottantenni presenti: Sebastiano Candido, Raffaele Rotundo, Mario Scicchitano e Antonio Varano. Agli altri 7 premiati,

assenti per vari motivi, la targa sarà consegnata dai Responsabili di Nucleo.

È seguita la cena allietata da un dolce accompagnamento musicale.

La mattinata di domenica è stata dedicata alla visita guidata del Castello di Squillace, un affascinante maniero normanno costruito nel 1044 con una architettura non comune dovuta a un continuo sovrapporsi di stili e rimaneggiamenti. Visitandolo si transita, in pochi passi, dall'epoca gloriosa di Federico II di Svevia ai lasciti degli Angioini fino all'ultima dominazione dei Borgia, il cui stemma campeggia ancora sul portale d'ingresso.

A seguire, il gruppo ha partecipato alla Santa Messa e alla supplica in onore della Beata Vergine del Rosario presso la Chiesa di San Giorgio. Dopo il pranzo, gli affettuosi saluti hanno concluso la piacevolissima occasione d'incontro.



*I Soci al Castello
di Squillace (CZ)*

Visita al Museo delle Ferriere e Parco della Biodiversità di Mongiana (VV)

Giuseppe Panza
Responsabile Nucleo
Catanzaro-Vibo Valentia

Domenica 8 giugno 2025 il Nucleo Anse di Catanzaro-Vibo Valentia ha organizzato, per i Soci Anse e lo-

ro familiari, una splendida visita del Museo delle Ferriere e del Parco della biodiversità di Mongiana (Vibo Valentia).

Mongiana è un caratteristico borgo posto sulle pendici del Monte Pecoraro sull'Altopiano delle Serre Calabresi, famoso per essere stato sede dei resti di quello che, tra il Settecento e l'Ottocento, fu il più grande Polo siderurgico d'Europa ed il volano dell'intera economia

italiana. Si tratta delle "Reali Ferriere e Fabbrica d'Armi di Mongiana" il grandioso polo industriale voluto da Re Ferdinando I di Borbone e portato al massimo splendore da Ferdinando II. Altrettanto caratteristico il vicino Parco Polifunzionale di Villa Vittoria che è parte della Riserva Biogenetica di "Marchesale".

La giornata ha visto la presenza di numerosi Soci dei Nuclei di Catanzaro/Vibo Valentia e Cosenza/

*I Soci
a Mongiana (VV)*



Castrovillari/Rossano che, riuniti si presso il Parco della Biodiversità di Mongiana e dopo i saluti di rito, hanno iniziato la visita del Parco stesso, approfittando della giornata particolarmente bella, percorrendo i vari viali circondati dalla vegetazione, da fiori e piante; un vero e proprio corridoio naturale di aree protette particolarmente interessante inserito in un contesto storico, culturale e naturalistico.

Subito dopo la visita, il gruppo si è spostato a visitare dapprima il Mu-

seo delle Reali Ferriere e Fabbrica d'Armi, dove i partecipanti hanno potuto ammirare i reperti archeologici rinvenuti dopo la dismissione delle Ferriere, e soprattutto le armi che venivano realizzate ed assemblate da artigiani presso la fabbrica stessa. La proiezione di video ha reso possibile la ricostruzione dell'intera esistenza della fabbrica e della vita degli operai e delle loro famiglie.

La giornata è proseguita con la visita del sito archeologico vero e

proprio della fabbrica, parzialmente fruibile, dove sono venuti alla luce i resti dei tre altoforni e dei silos di raccolta acque del fiume sottostante che serviva per raffreddare l'acciaio.

Subito dopo ci si è ritrovati al ristorante per consumare un ricco pranzo a base di prodotti locali. A seguire i saluti e l'arrivederci alla prossima occasione.



Un fine settimana indimenticabile a Squillace (CZ)

Vincenzo Ferrise
Membro Comitato Nucleo Ca-
tanзарo-Vibo Valentia

Nel weekend 12/14 settembre Squillace ha regalato momenti di puro relax e divertimento ai Soci

Anse del Nucleo Catanzaro-Vibo Valentia, presso una delle strutture più apprezzate della costa ionica calabrese. Situato nel meraviglioso Golfo di Squillace. Il resort ha offerto un mix perfetto di eleganza, comfort e intrattenimento, conquistando il cuore di tutti i partecipanti, grazie anche alle temperature estive che hanno fatto godere ai partecipanti due splendide

giornate di mare e di sole.

Il resort si distingue per il suo design raffinato e gli ampi spazi verdi che circondano le due splendide piscine: la tranquilla "Laguna" e la vivace "Cassiodoro", dove si svolgono attività di intrattenimento. La spiaggia privata, facilmente accessibile attraverso un percorso pedonale immerso nel palmeto, è un vero angolo di paradiso. Gli ospiti



> I vincitori dei tornei

hanno apprezzato la cura nei dettagli, dalla pulizia delle camere alla varietà degli spazi comuni, ideali per rilassarsi o socializzare.

La formula "all-inclusive" ha conquistato gli ospiti con una varietà di piatti regionali e internazionali. Il personale della struttura, sempre gentile e disponibile, ha fatto sentire ogni ospite coccolato, rispondendo prontamente a qualsiasi esigenza.

Uno dei momenti più memorabili del fine settimana è stato l'orga-

nizzazione di tornei sportivi, tennis tavolo, bocce, calcio balilla e carte che hanno coinvolto i Soci in un clima di sana competizione e allegria. I partecipanti hanno espresso grande apprezzamento per l'organizzazione. Gli applausi e i sorrisi durante le premiazioni dei vincitori hanno dimostrato il successo di queste attività.

I vincitori dei tornei sono stati:

- Tennis tavolo - singolo: Vincenzo Ferrise che in finale ha battuto Peppe Panza.

- Bocce - Coppia: Francesco Colloca/Antonio Placanica che in finale hanno battuto la coppia Domenico Paone/Franco Lucchino.
- Calcio Balilla - Coppia: Antonio Placanica/Massimo Panza che in finale hanno battuto la coppia Peppe Panza/Giuseppe Bruzzese.
- Carte - Coppia: Francesco Colloca/Vincenzo Ferrise che in finale hanno battuto la coppia Salvatore Gariano/Franco Lucchino.



La violenza sulle donne: la Polizia di Stato e l'Anse Campania inaugurano la "Stanza dell'ascolto"

Luigia Di Bonaventura
Segretario Sezione Campania

Per troppo tempo le donne sono rimaste mute per paura di fronte al-

le minacce, agli abusi e alle lesioni o semplicemente non ascoltate nonostante presentassero ferite fisiche e/o psicologiche a volte anche permanenti È ora di dire BASTA alla violenza sulle donne e contro le donne!!!

Ed è per questo che il Commissariato di Portici (NA) ha deciso di istituire "La stanza dell'ascolto" e l'Anse

Campania appena appreso questa nobile iniziativa ha aderito, con un sostegno sia economico che con servizi, alla sua realizzazione.

Il 10 dicembre 2025 ha avuto luogo l'inaugurazione di questa stanza dedicata all'audizione protetta delle donne vittime di violenza che è stata dedicata a Maria Adalgisa Nicolai, docente della Facoltà di Agraria uccisa dal suo



> Da sin.: Margherita Menzione, Luigia Di Bonaventura, Maurizio Agricola (Questore di Napoli), Gennaro Menzione e Ludovica Carpino (Dirigente Commissariato Portici - NA)

compagno a Portici nel luglio 2020. L'Anse Campania sensibile a sostenere tutti i progetti di solidarietà sociale ha partecipato all'inaugurazione con una delegazione guidata dalla sottoscritta e dal Responsabile del Nucleo di Salerno Gennaro Menzione padre della Socia Anse Margherita in servizio presso il Commissariato promotore dell'iniziativa in qualità di Vice Sovrintendente.

La cerimonia è iniziata con il brano musicale "The sound of silence" di

Paul Simon, eseguito dagli studenti della Scuola media di Portici "Carlo Santagata" brano ispirato dall'omicidio di Kitty Genovese, una ragazza che nel marzo del 1964 venne assassinata per le strade di New York dal compagno ed al cui assassinio assistettero inermi senza intervenire ben 38 passanti.

Il discorso inaugurale è stato tenuto dalla Dott.ssa Ludovica Carpino, Dirigente del Commissariato e successivamente dal Questore di Napoli Dott.

Maurizio Agricola, che nei loro interventi hanno ringraziato più volte l'Anse per l'impegno profuso. Ringraziamento reiterato dal Sindaco di Portici Dott. Enzo Cuomo. Da sottolineare che erano presenti anche altre Autorità Civili, dei Carabinieri, della Guardia di Finanza e della Capitaneria di Porto. Ha fatto seguito il taglio di una benaugurante torta.

La cerimonia si è conclusa con l'Inno nazionale eseguito sempre dagli allievi della scuola succitata.



Giornata del Senior Elettrico 2025 al Borgo e Castello di Gradara (PU)

Serafino Freddi
Vice Presidente Sezione Emilia Romagna - Marche

Come da consuetudine lo scorso 4 ottobre la nostra Sezione Territoriale Emilia Romagna-Marche ha celebrato la "Giornata del Senior Elettrico" tradizionale raduno che ogni anno si ripete ed al quale quest'anno hanno partecipato n. 148 tra Soci e familiari dei vari Nuclei della nostra Sezione per una visita guidata allo splendido Borgo e Castello di Gradara, che un tempo furono cornice alla storia d'amore

di Paolo e Francesca, narrata da Dante nella Divina Commedia "Inferno - Canto V" e che ai giorni nostri, grazie anche alla vicinanza della riviera Marchigiano-Romagnola, è diventata una piacevole e attraente meta turistica.

La storia di Gradara è principalmente legata al suo Castello che sorge su una collina a 142 m s.l.m. al confine tra Marche ed Emilia-Romagna in una posizione strategica, con una vista mozzafiato sull'intera vallata, che fin dai tempi antichi la rese un crocevia per traffici di merci-persone ed alla sua fortezza che, durante il Medioevo, è stata uno dei principali teatri degli scontri tra il Papato e le Casate marchigiane e romagnole.

Il Castello con il suo borgo fortificato rappresenta ancora oggi una delle strutture medioevali meglio conservate d'Italia e le due cinte murarie che proteggono la fortezza e il borgo, la più esterna delle quali si estende per circa 800 metri, la rendono anche una delle più imponenti della nostra penisola.

L'intero borgo, perfettamente conservato, è un luogo ricco di storia e di memorie e durante le visite guidate si riescono ancora oggi a vivere emozioni uniche e irripetibili visto che è possibile passeggiare sia all'interno del Castello, sia lungo le mura merlate, ma anche sul ponte levatoio e nel cortile; non meno piene di storia sono le sale interne al Castello stesso che ricordano

*A spasso
nel Borgo con Dante* <



gli splendori delle potenti famiglie che qui hanno governato per lunghi anni (Malatesta, Sforza e Della Rovere).

I nostri Soci, accolti dalle guide fin dall'arrivo dei pullman fuori le mura di cinta, sono stati accompagnati dalle stesse sin dentro alla prima

cinta muraria del borgo da dove, a seconda dei percorsi che ogni singolo gruppo ha scelto di fare, sono iniziate le diverse visite guidate (al

borgo; al castello; ai camminamenti di ronda; al museo storico; ecc.) nel corso delle quali le rispettive guide hanno fornito ai Soci del proprio gruppo le molteplici informazioni storico-culturali e di costume. Particolarmente interessante e piacevole è stato il percorso "A spasso nel Borgo con Dante", una visita animata nel Borgo di Gradara in compagnia di un attore, un insolito Dante che ha intrattenuto e stupito i Soci partecipanti con un divertente itinerario tra curiosità e aneddoti, rime e letture dantesche. Al termine delle diverse visite guidate tutti i partecipanti si sono ritrovati con grande piacere-soddisfazione al ristorante dove sono

stati serviti e gustati piatti tipici della cucina marchigiano-romagnola.

Durante il pranzo sono stati festeggiati-premiati n. 9 Soci che, nel corso del 2025, hanno felicemente compiuto 85 anni e agli stessi "Irmo Bellei; Giacomino Bulgarelli; Umberto De Carolis; Gelso Del Vecchio; Serenella Sanzani; Filippo Simoncelli; Primo Vannicola; Sergio Zanotti e Ireneo Zucchetti" è stato inoltre consegnato un piccolo omaggio in ricordo della giornata.

Si è inoltre colta l'occasione per festeggiare e intervistare anche il Socio Carlo Serpilli, del Nucleo di Macerata che, con il suo scatto fotografico "L'attimo fuggente", è ri-

sultato vincitore del concorso fotografico FIAPA "Un momento prezioso"; concorso con sede organizzativa a Parigi ed al quale hanno partecipato molteplici Soci di diverse Associazioni Internazionali di Anziani, tra cui anche diversi Soci Anse.

La manifestazione si è conclusa con la soddisfazione generale dei Soci sia per la gradevole giornata trascorsa insieme che per la possibilità data a tutti i partecipanti di rivedere colleghi ed amici di un tempo che come sempre si sono salutati con l'auspicio di potersi nuovamente ritrovare per altre iniziative associative.



Vieste (FG) 2025 – Una vacanza da ricordare

Roberta Rossi
Responsabile Nucleo Roma

Dal 13 al 20 settembre 2025, i Nuclei di Roma e Albano-Tivoli hanno condiviso una splendida vacanza estiva nella suggestiva cornice di Vieste, incantevole perla del Gargano. L'ospitalità dell'hotel, immerso in un'oasi di verde tra pineta e mare, ha reso l'esperienza ancora più speciale. La struttura, affacciata direttamente sulla spiaggia della Scialara, ha saputo unire comfort, relax e svago, offrendo ombrelloni, lettini, teli mare, un bar, un ristorante e la possibilità, ogni mattina,

di praticare ginnastica dolce, bocce e altri sport sulla battigia... oppure semplicemente rilassarsi cullati dal rumore delle onde.

Il ristorante dell'hotel, accogliente e ben organizzato, è stato il cuore della nostra convivialità: momenti a tavola fatti di sorrisi, brindisi con vino offerto dalla casa, piatti gustosi e dolci deliziosi, che hanno contribuito a rafforzare il legame che ci unisce da tanti anni.

La spiaggia della Scialara, su cui si affaccia l'albergo, è un autentico gioiello: una lunga distesa di sabbia dorata con fondale basso, dominata dal maestoso monolite del Pizzomunno. Le acque cristalline, dai riflessi turchesi e azzurro intenso, degradano dolcemente, ren-

dendo il bagno piacevole e sicuro. Durante la settimana non sono mancate le escursioni: a cominciare dalle passeggiate nel pittoresco centro storico di Vieste, distante solo un chilometro dall'hotel e raggiungibile sia a piedi che tramite la navetta messa a disposizione. Abbiamo visitato la splendida Cattedrale di Santa Maria Assunta, esempio di romanico pugliese con campanile barocco, situata in una delle zone più alte del borgo antico, circondata da edifici storici. Ci siamo poi soffermati ad ammirare l'imponente castello costruito in epoca sveva, oggi sede della Marina Militare.

Il centro storico, con il suo dedalo di viuzze, scalinate e piazzette,



➤ *I Soci di Roma e Albano-Tivoli a Vieste (FG)*

ha regalato scorci mozzafiato e panorami incantevoli, in un'atmosfera sospesa nel tempo. Alcuni di noi hanno anche avuto l'occasione di esplorare le suggestive grotte marine scavate nella roccia calcarea

del Gargano, partecipando a un'indimenticabile escursione in barca lungo la costa. È stato un soggiorno meraviglioso, ricco di emozioni, bellezza e condivisione. Ci siamo salutati con il

cuore colmo di gratitudine e con la speranza di ritrovarci ancora, il prossimo anno, per vivere insieme una nuova, indimenticabile avventura.



Incontro conviviale a Sulmona (AQ)

Dario Pavan
Segretario Sezione Lazio
Abruzzo Molise

Il 5 ottobre scorso, organizzata dai Nuclei L'Aquila-Teramo e Chieti-Pescara alla quale hanno par-

tecipato anche Soci provenienti dal Lazio e dal Molise, si è svolta una giornata dedicata alla scoperta della città di Ovidio. Arrivati nel cuore della Valle Peligna, i Soci sono stati avvolti dall'atmosfera di un centro storico che custodisce testimonianze antiche e una fisionomia urbana ben definita, tra vicoli, chiese e palazzi che narrano

vicende secolari.

Assistiti dalle guide turistiche del Comune, sono stati accompagnati ad una visita del centro storico, apprezzandone il patrimonio artistico e architettonico.

Sono partiti dalla Cattedrale di San Panfilo, il più importante e antico tempio della città di Sulmona che custodisce le reliquie di S.

*I Soci del Lazio-
Abruzzo-Molise si
incontrano a Sulmona
(AQ)*



Panfilo in un'urna collocata sotto l'altare della cappella a lui dedicata nella Cripta. Poi, attraverso Corso Ovidio, la strada principale che attraversa tutto il centro cittadino e una sosta dinanzi alla statua del poeta romano, uno dei principali

esponenti della letteratura latina, si è arrivati a Palazzo Sardi attuale sede del Museo di Storia Naturale. Si è poi proseguito fino alla Fontana Vecchia, uno dei luoghi più rappresentativi di Sulmona, con il suggestivo Acquedotto me-

dievale che ancora oggi attraversa parti del centro. La visita si è conclusa a Piazza Garibaldi, grande spazio che ospita il mercato settimanale di Sulmona e i principali riti religiosi della Settimana Santa pasquale (il più noto è quello della

*I Soci del Lazio-
Abruzzo-Molise si
incontrano a Sulmona
(AQ)*



"Madonna che scappa" che si tiene proprio la domenica di Pasqua. Durante l'evento, la statua della Madonna, che porta un manto nero, "corre" verso la statua del Cristo Risorto. È un rito molto atteso, considerato un grande momento di emozione e speranza).

I Soci hanno particolarmente apprezzato la competenza e la pas-

sione verso la propria città da parte delle guide. Dopo i sentiti ringraziamenti, si sono diretti verso il ristorante dove, in una elegante ed ampia sala, si sono potuti degustare piatti tipici della tradizione locale abruzzese.

E i confetti? Quali confetti direte voi? Sulmona ha anche una storia prima artigianale ed ora indu-

striale nella produzione di squisiti confetti dai mille gusti e dalle artistiche composizioni. La città presenta diverse botteghe che offrono queste specialità e, al termine del pranzo, l'Associazione ha voluto omaggiare i Soci partecipanti di un sacchetto contenente un mix di queste gustose prelibatezze.



Gita del Nucleo Molise alla scoperta di Baranello (CB)

Igino Tomasso
Responsabile Nucleo Molise

Che magnifica idea quella di dedicare una giornata intera alla scoperta di Baranello, un borgo che custodisce l'anima più autentica del Molise! Quella di sabato 25 ottobre 2025 è stata una data incisa nella memoria, grazie all'impegno e alla passione dell'Associazione Seniores Enel (Anse) – Nucleo Molise, che ha orchestrato un tour indimenticabile, perfettamente bilanciato tra storia, cultura e, naturalmente, il buon cibo locale.

L'attesa per l'evento era palpabile e non ha deluso le aspettative. In un clima di gioiosa convivialità, circa trenta Soci dell'Anse si sono ritrovati nel cuore di Baranello in un caldo ed accogliente locale per un piacevole e ristoratore coffee-break, l'ideale per darsi la carica prima di immergersi nella storia.

Proprio in questo contesto familiare, abbiamo incontrato la nostra guida per la giornata: Irene che ci ha accolto con simpatia, dimostrandosi sin da subito una vera e propria narratrice di storie. Poi è iniziata la visita.

Per circa un'ora e mezza, abbiamo camminato in un vero e proprio "andare su e giù" per le vie in pietra che attraversano questo incantevole Comune. Ogni vicolo, ogni scorcio, ogni salita si è ri-

velata un'immersione in una storia ricca e stratificata.

La guida ci ha illustrato sapientemente l'origine e l'evoluzione di Baranello, con il suo borgo antico che racchiude i monumenti più vetusti e le caratteristiche fontane risalenti al 1800. Abbiamo apprezzato la bellezza del paese, noto come la terra de "*Le Bancale*" e della "*Pizza Scema di San Martino*", cogliendo l'occasione di riflettere sulle autentiche tradizioni locali. La ricchezza di dettagli e la passione con cui il nostro "Cicerone" ha illustrato ogni angolo del Paese, hanno trasformato una semplice passeggiata in un viaggio nel tempo, svelando quel "gioiello del territorio" che è Baranello.

Abbiamo poi visitato il Museo che si è rivelato non solo un museo, ma un vero e proprio scrigno di tesori, frutto dell'opera meticolosa e del profondo amore per l'arte del suo realizzatore, l'Ing. Giuseppe Barone (nato nel 1837 a Baranello) che è stato un uomo di grande levatura culturale, un architetto e un appassionato "cultore del bello". La sua figura è stata centrale per la storia del Comune.

La collezione che i Soci dell'Anse hanno potuto ammirare è una straordinaria carrellata di epoche e civiltà, che spaziano dall'antichità al Rinascimento.

Nelle sale, si trovano reperti di inestimabile valore:

- Antichità classiche: materiali pregiati provenienti dalla Ne-

cropoli di Cuma e da Pompei.

- Ceramiche e vasellame: una ricchissima selezione che include vasi italoti, attici e corinzi.
- Arte sacra e oggettistica: si possono osservare bronzi medievali e ceramiche provenienti da tutto il mondo. In una teca è persino conservato un raro vaso canopo egiziano.
- Pinacoteca: particolarmente ricca è la sezione dedicata alla pittura. Sulle pareti sono esposti dipinti di Scuola Napoletana come i lavori dei Maestri Luca Giordano e Francesco Solimena e opere di Scuola Fiamminga in cui spicca il "Mangiatore di prosciutto".

Dopo aver saziato lo spirito, era giunto il momento di deliziare il palato. Alle ore 13:30, il gruppo si è spostato nel vicino Comune di Vinchiatturo, per l'appuntamento gastronomico della giornata. Siamo stati ospitati in un confortevole ristorante che ha riservato per noi un menù tipico a base di Baccalà, autentico protagonista della tavola molisana (Ravio-loni al Baccalà e Baccalà Arragnato accompagnato da verdure grigliate).

L'acqua e il vino hanno annaffiato le portate con generosità, concludendo il tutto con un delizioso dolce e spumante per brindare alla splendida giornata.

Pronti per la prossima avventura all'insegna della cultura e del buon cibo.

Sezione Lazio-Abruzzo Molise: incontro di premiazione dei Concorsi Letterario e Culinario 2025

Dario Pavan
*Segretario Sezione Lazio Abruzzo
Molise*

Sabato 29 novembre si è svolto oggi l'incontro di premiazione dei Concorsi Letterario ("Il filo delle parole") e Culinario ("Anse in cucina"), un evento che ha riunito appassionati di scrittura, gastronomia e cultura, creando un

momento di condivisione e celebrazione del talento.

L'appuntamento ha visto la partecipazione di numerosi Socie e Soci concorrenti, dei Responsabili e Vice Responsabili dei Nuclei della Sezione e dei Membri della Giuria, che nel corso delle ultime settimane hanno valutato con grande attenzione le opere presentate nei due Concorsi. L'atmosfera è stata calorosa e partecipata, segno dell'interesse e dell'entusiasmo che questa iniziativa è riuscita a generare.

Dopo il saluto introduttivo del Presidente della Sezione Giovan-

ni Spalla, l'organizzazione ha rivolto un sincero ringraziamento a tutti i partecipanti, che con i loro testi e le loro creazioni culinarie hanno arricchito i concorsi di idee, emozioni, sapori e storie. È stato sottolineato come ogni contributo abbia rappresentato un tassello importante, dimostrando ancora una volta quanto la creatività possa unire linguaggi diversi.

La Giuria ha poi annunciato i vincitori delle diverse categorie, evidenziando la qualità, l'originalità e la cura che hanno caratterizzato le opere premiate. Ai vin-

*Partecipanti
premiazione ANSE
LAM 2025*



citori sono state consegnate le targhe di riconoscimento ufficiali unitamente ad una confezione di prodotti alimentari dell'azienda agricola che ha ospitato la manifestazione, accompagnati da un caloroso applauso del pubblico. Ad ognuno dei Soci non vincitori sono stati consegnati degli Attestati di partecipazione, con una analoga confezione alimentare. Quest'anno il Concorso Letterario "Il filo delle parole" è stato articolato in tre sezioni: Poesia in italiano, Racconto Breve e Poesia in vernacolo. Sono risultati vincitori: per la Poesia in italiano il Socio Antonio Zenadocchio (Nucleo L'Aquila/Teramo) con l'opera "Foglie d'autunno", per il Racconto Breve la Socia Assunta Zanolì (Nucleo Latina/Formia) con "Forse fu così" (favola

per grandi) e per la Poesia in vernacolo il Socio Damiano Armeniti (Nucleo Molise) con "Ru Muli-se" (Il Molise). Le tre opere sono state lette a tutti gli invitati.

Anche il Concorso Culinario "Anse in cucina" è stato articolato in tre sezioni: Primi piatti, Secondi piatti, Dolci. Sono risultati vincitori: per i "primi piatti" la Socia Rosita Guerrini (Nucleo Viterbo/Civitavecchia/Rieti) con "Cavatelli con finocchietto fresco", per i "secondi piatti" la Socia Franca Carraro (Nucleo Latina/Formia) con "Fiori di zucca ripieni di ricotta", per i dolci la Socia Alessia Lazzerini (Nucleo Viterbo/Civitavecchia/Rieti) con "Maritozzi viterbesi alla glassa di caffè".

Nel corso dell'incontro sono stati espressi anche sentiti ringraziamenti ai giurati, al Comitato

organizzatore e a tutti coloro che hanno collaborato alla realizzazione dell'evento.

Uno dei vincitori, la Socia Zanolì ha chiesto di poter esprimere il proprio grazie, recitando un monologo tratto da "Filumena Martorano" (commedia di Eduardo De Filippo) in dialetto napoletano, particolarmente apprezzato da tutti i presenti che hanno voluto dedicare un'ovazione all'insospettata attrice amatoriale.

Il momento del pranzo è stato caratterizzato da prelibatezze locali e prodotti a km 0.

L'iniziativa si è conclusa in un clima di festa e convivialità, confermando il valore culturale e sociale del concorso e lasciando ai presenti il desiderio di ritrovarsi per le prossime edizioni.

La meraviglia della Comunità Anse Molise: il Raduno di Fine Anno a Termoli (CB)

Igino Tomasso
Responsabile Nucleo Molise

Il 7 dicembre 2025 è stato un giorno memorabile per il Nucleo Anse Molise che ha tenuto il suo tradizionale Raduno di Fine Anno nella suggestiva cornice di Termoli. L'evento ha richiamato numerosi Soci provenienti

da tutto il Molise, consolidando la bella iniziativa che l'Associazione mantiene viva per celebrare questa ricorrenza in sintonia. L'incontro è stato arricchito dalla gioia del Giubileo che si stava celebrando, infondendo un senso di speranza e rinnovamento.

La mattinata ha avuto inizio al Porto di Termoli, il punto di ritrovo designato per l'accoglienza dei Soci. Da lì, il folto gruppo si è inoltrato nella "Città Vecchia", tuffandosi in un'affasci-

nante esperienza culturale. Tre esperte guide hanno illustrato la storia di Termoli, conducendo i partecipanti attraverso i suoi tesori: dalla maestosa Cattedrale al caratteristico borgo antico, fino alla scoperta della misteriosa città sotterranea.

Il momento centrale della mattinata è stato quello spirituale. I Soci si sono riuniti in Chiesa per la Santa Messa, celebrata in suffragio dei tanti colleghi che ci hanno lasciato, lasciando un vuoto e un solco insostituibili



*Il Comitato direttivo
del Nucleo Molise*

le nella comunità.

Prima della celebrazione, ho rivolto il mio sentito saluto. Nel discorso, ho espresso grande gioia nel rivedere tutti ed ho ringraziato i presenti per aver onorato l'Associazione con la loro presenza. Ho poi condiviso un pensiero sul momento storico drammatico che il mondo sta vivendo, sottolineando il rischio di una deriva devastante. Ho invocato la benedizione del Signore sui nostri passi, esortando tutti a essere "pellegrini di speranza, in un mondo che sembra aver smarrito questa virtù umana, ma soprattutto cristiana". Ho anche voluto salutare e ringraziare Don Gabriele per la disponibilità dimostrata per l'occasione.

Dopo la funzione religiosa, la giornata è proseguita all'inse-

gna della convivialità. Il gruppo si è trasferito al ristorante selezionato con cura dal Comitato direttivo del Nucleo. Ad accogliere i Soci, l'animatore che ha subito creato un'atmosfera festosa con musiche piacevoli e gradevoli.

Durante il pranzo, l'entusiasmo e il valore umano portato dalla partecipazione attiva dei Soci hanno trovato sfogo in momenti di svago. Il gruppo dirigente Anse ha proposto un coinvolgente sorteggio a premi. Il culmine dell'intrattenimento è stata la gara di ballo, occasione per i Soci di dimostrare le proprie abilità. Le esibizioni, che hanno incluso tre balli diversi, sono state coinvolgenti e seguite da tutti. Alla fine, i Soci stessi hanno decretato le tre coppie vincitrici.

Ho concluso l'evento con un intervento sottolineando che la terza età non è un periodo di nostalgia, ma il tempo di assaporare meglio le occasioni offerte per renderla sempre più bella e coinvolgente. Ho invitato tutti a farlo con tutto il cuore e la passione che da sempre contraddistingue l'Anse. Ho salutato tutti di vero cuore anche a nome di tutto il Comitato Direttivo dell'Anse Molise.

Raduno Sezione Lombardia

Mauro Biancotti - Presidente Sezione
Roberto Pasotti - Responsabile
Nucleo Mantova

In una cornice piena di entusiasmo si è svolto, sabato 18 ottobre 2025, il tradizionale Raduno Regionale Anse lombardo in quel di Erbusco (BS), rinoma-

ta località in Franciacorta, zona di produzione vinicola molto apprezzata non solo in Italia ma in tutto il mondo. Circa 300 Soci, provenienti da tutta la Lombardia sia con pullman e mezzi propri, hanno riempito in ogni ordine di posto la sala del ristorante, famoso per la sua cucina ricca di piatti tipici e prelibati. Un ricco menù ha pienamen-

te soddisfatto il palato dei Soci, sia durante il buffet che il servizio al tavolo, dove ha fatto spicco un primo eccellente: "Risotto mantecato al rosmarino", moltissimi Soci hanno fatto il bis. Sono seguite poi le altre portate: Fusilli trafilati al ragù, Tagliata alla Robespierre con patate al forno, Fondente di manzo in salsa al pepe verde

*Raduno Sezione
Lombardia - il pranzo
a Erbusco (BS)*



con polenta bramata e, "dulcis in fundo", dolce e caffè, il tutto inaffiato con vino bianco e rosso Cortefranca DOC e spumante brut e moscato. La manifestazione ha riservato diverse sorprese per via di nuove iniziative, come la premiazione di tutti i Responsabili di Nucleo, ben 12, con una bottiglia classica di brut, e sorteggio di premi, sempre con bottiglie di vino pregiato di Franciacorta, per i Soci presenti al convivio. C'è stato un momento commovente, l'addio forzoso della carica del

nostro ben amato Presidente di Sezione: Giorgio Breviglieri, causa seri problemi di salute e come segno di riconoscimento gli è stata consegnata una targa al merito. Giorgio si è congedato con un breve discorso verso i Soci, ai quali ha rivolto parole di ringraziamento e di buon proseguimento. Premiato anche il nostro Presidente nazionale: Franco Pardini, con una confezione di vino pregiato, il quale ha ringraziato i presenti con un breve intervento. Gli onori di casa questa volta sono toccati al ne-

o-Presidente di Sezione Mauro Biancotti, subentrato a Giorgio Breviglieri, il quale ha saputo organizzare nel migliore dei modi il Raduno regionale, naturalmente con l'apporto dei suoi validi collaboratori. E' stato distribuito a tutti i presenti un gadget, semplice ma carino: una penna biro dentro un astuccio con impresso una piccola scritta "Anse Sezione Lombardia". Al termine della manifestazione, un caloroso saluto a tutti i partecipanti con l'augurio di ritrovarci il prossimo anno.

*Mauro Biancotti,
Franco Pardini e
Giorgio Breviglieri*



Giornata del Senior 2025

**Sergio Meloni – Presidente
Sezione Piemonte –
Valle d'Aosta - Liguria
Maresita Tagini – Corrispondente
territoriale**

Sabato mattina 4 ottobre, oltre 400 Soci Anse, arrivati con 13 pullman, hanno invaso il piazzale antistante l'antica Abbazia di Casanova, nel Comune di Carmagnola in provincia di Torino. L'occasione era il Raduno annuale della Sezione Anse Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta: una bella giornata di inizio autunno ha accolto colleghi ed ex colleghi in una piacevole "rimpatriata" tra tanti "ma guarda chi si rivede" "che piacere incontrarti" "ti ricordi quando...".

Poi si sono aperte le porte della Chiesa di Santa Maria Assunta che, tra colonne e stucchi, ha accolto i fedeli per la Santa Messa.

La Chiesa fa parte del complesso dell'Abbazia di Casanova, fondata presumibilmente nell'anno 1150 dai monaci cistercensi che avevano tra-

sformato una zona boscosa in campi agricoli. Nel 1792, a seguito delle soppressioni napoleoniche che prevedevano la cancellazione di ordini religiosi e confraternite salvaguardando solo vescovadi e parrocchie, i monaci cistercensi lasciarono Casanova e la Chiesa divenne Parrocchia.

L'ingente patrimonio terriero passò al Re Vittorio Amedeo III (1726-1796) e nel 1920, dopo alterne vicende e cambi di proprietà, l'Opera Nazionale Combattenti acquistò, dal Regio Economo, l'intera tenuta di Casanova (2800 ettari) nella quale erano presenti alcune cascine e grange. L'obiettivo dell'ONC era quello di reinserire nella vita attiva gli ex combattenti della Prima guerra mondiale. L'Opera suddivise la proprietà in appezzamenti di una trentina di ettari e provvide alla costruzione di una trentina di cascine ed alla ristrutturazione di quelle già esistenti. Le nuove unità fondiari, che denominarono con i luoghi della "grande guerra", vennero messe all'asta e assegnate agli ex combattenti, contadini, che avevano tempo 5 anni per riscattarle.

Nel tempo l'Abbazia ed in particolare la Chiesa hanno subito alterne vicende e, nella seconda metà del 1600, l'Abate Innocenzo Migliavacca, che nel 1693 diventerà Vescovo di Asti, cambiò drasticamente lo stile gotico dell'abbazia per "imbarocchirla" cambiando anche lo stile della facciata. Oggi la Chiesa conserva l'opera del Migliavacca sapientemente restaurata.

Quest'anno il Raduno dei Soci Anse si è tenuto il 4 ottobre, festa di San Francesco d'Assisi patrono d'Italia e nell'omelia di Don Adriano Gennari non poteva mancare un ricordo del "poverello d'Assisi".

Al termine della Messa sono stati premiati i Soci ottantacinquenni.

Prima di ripartire alla volta del ristorante, i Soci hanno potuto acquistare i peperoni, coltura tipica della zona e protagonisti della recente "Fiera nazionale del peperone" di Carmagnola.

Al termine della giornata, risalendo sui pullman che li avrebbero riportati a casa, i Soci si sono scambiati grandi saluti dandosi appuntamento al prossimo anno.



**Raduno Sezione
Piemonte-Valle
d'Aosta-Liguria - Il
pranzo a Carmagnola
(CN)**

Il Raduno 2025

**Giuseppe Tondi
Presidente Sezione Puglia Basilicata**

Il Raduno 2025 dei Soci della Sezione Puglia Basilicata si è svolto a Matera domenica 12 ottobre.

La manifestazione ha avuto un gran-

de successo di partecipazione con la presenza di 400 Soci.

Al mattino i partecipanti hanno visitato il centro storico della Città dei Sassi. Molti erano già stati a Matera, anche di recente, ma il paesaggio di questa città, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, resta davvero unico, emozionante sempre. Le guide turistiche ci hanno accompagnato in una passeggiata

per le strade del centro e lungo i vicoli affacciati sul panorama della Murgia a cui l'intensa luce solare conferiva un fascino particolare. In strada tanti turisti, un'atmosfera festosa, botteghe e negozietti con vetrine ed espositori pieni di tanti prodotti tipici del territorio. Culmine del giro la salita sulla parte più antica di Matera davanti alla Basilica Cattedrale della Madonna Santissima

della Bruna, per ammirare da vicino il magnifico monumento romanico che dall'alto dell'antica Civita veglia sulla Città. A causa della celebrazione liturgica in atto, non è stato possibile visitare gli interni, notevoli per gli affreschi medievali bizantini, il presepe in pietra

Da sin. Giuseppe Tondi, Lorenzo Giustiziero (Resp. Nucleo Lecce - Maglie), Caterina Mele, Giovanni Cairo (Resp. Nucleo Brindisi-Taranto), Tommaso Scielzi, Elena Arseni, Paolo Santese e Giuseppe Cappellano

dura del 1500 e le tante opere d'arte neoclassiche e barocche. Per consolarci ci siamo goduti il panorama rupestre e quello urbano offerti dalla balconata di Piazza Duomo.

Per la mattinata turistica, una parte dei Soci del Nucleo Brindisi - Taranto

ha invece preferito scegliere una meta inedita, la non lontana cittadina di Bernalda, come raccontato in un altro articolo.

Tutti insieme, poi, ci siamo ritrovati per il pranzo nella sala ricevimenti di un elegante albergo di Borgo Venusio,



una frazione di Matera.

Dopo la lettura del caloroso messaggio di saluto inviato ai partecipanti dal Presidente nazionale Franco Pardini, si è dato inizio al banchetto, come al solito costituito da un menu raffinato accompagnato dalla musica del piano bar. Tra una portata e l'altra c'è stato il tempo per i balli di coppia e per quelli di gruppo.

È seguita la premiazione dei Soci fedeli, una cerimonia che vuol manifestare la gratitudine dell'Associazione, vale a dire di tutti i Soci, agli amici che ne sostengono l'attività con la loro dedizione datata lunghi anni. Hanno ricevuto la targa - premio: Nerina Ferrara e Anna Mancaniello del Nucleo Foggia - San Severo, Domenico Garriba

e Antonio Gorgoglione del Nucleo Bari - Barletta - Monopoli, Grazia Maggi del Nucleo Brindisi - Taranto, Assunta Colaci e Antonio Serra del Nucleo Lecce - Maglie. Per il Nucleo Potenza e per il Nucleo Matera avrebbero dovuto ricevere la targa rispettivamente Luciano Brienza e Francesco Locantore, ma per l'impossibilità della loro presenza al Raduno si è preferito evitare, con il loro consenso, premiazioni "in contumacia" e rinviare il tutto a un successivo evento sociale altrettanto festoso.

L'occasione del convivio della Sezione è stata però propizia anche per dare un riconoscimento a tre Soci che con la loro azione hanno fatto rinascere l'Associazione nel territorio di Ta-

ranto. Hanno ricevuto una targa con il grazie della Sezione per l'impegno profuso i Soci Elena Arseni, Caterina Mele e Tommaso Scielzi che si aggiungono al Socio Giuseppe Cappellano che ha ricevuto lo stesso riconoscimento lo scorso anno. Il loro risultato, da 6 iscritti a 168 in poco più di due anni, deve essere di incitamento per tutti i Soci a fare ogni sforzo per ampliare la famiglia Anse, è stato evidenziato durante la premiazione.

Come da tradizione, finale del convivio con il taglio della torta e l'omaggio benaugurale di una bottiglia di vino amabile. Poi, con il gusto del dolce in bocca e nella mente la memoria di una bella giornata di festa tra amici, il ritorno a casa.

Raduno della Sezione Puglia Basilicata - il ballo



Raduno della Sezione Puglia Basilicata - Visita di Bernalda (MT)

*Eupremio Antonio Guastamacchia
Socio Sezione Puglia-Basilicata*

In occasione del Raduno Anse della Sezione Puglia e Basilicata, svoltosi domenica 12 ottobre a Matera, il gruppo Anse di Brindisi ha utilizzato la mattinata destinata al turismo culturale per partecipare in autonomia alla visita della città di Bernalda, arricchendo la giornata con la scoperta di un inedito quanto affascinante territorio.

La visita si è svolta nell'ambito delle iniziative promosse dalle Giornate FAI d'Autunno, che hanno permesso l'accesso straordinario a beni culturali di grande interesse. Accompagnati da guide locali, i partecipanti hanno avuto l'opportu-

nità di visitare il Castello di Bernalda, simbolo storico della cittadina, recentemente oggetto di restauro, che si erge maestoso nel cuore del centro storico. L'imponente struttura militare fu fatta erigere dagli Aragonesi nel 1470, in particolare dal Segretario del Re di Napoli Alfonso II, Bernardino de Bernaldo, che poi diede il nome alla Città, prima denominata Camarda. Studi e ricerche hanno messo in luce come nel Castello degli Aragonesi sono state inglobate preesistenti strutture fortificate risalenti ai Normanni, agli Angioini e finanche ai Romani (IV secolo d.C.), che avevano intuito l'importanza strategica di quel luogo per il controllo della Val Basento e del porto di Metaponto.

La visita è proseguita con il passaggio davanti alla storica dimora di proprietà del celebre regista

Francis Ford Coppola, noto in tutto il mondo per aver diretto la trilogia de "Il Padrino". L'edificio, oggi trasformato in un'elegante struttura ricettiva, rappresenta un forte legame tra il territorio lucano e la famiglia Coppola, originaria proprio di Bernalda.

L'iniziativa ha riscosso grande apprezzamento da parte dei Soci, che hanno potuto unire alla partecipazione al Raduno associativo anche un momento di approfondimento culturale, nel pieno spirito dell'Anse, da sempre attenta alla promozione di esperienze che arricchiscono sia sul piano umano che culturale.

A fine visita il gruppo si è trasferito a Borgo Venusio di Matera per partecipare al banchetto sociale unitamente agli altri partecipanti al Raduno.



*I Soci di Brindisi –
Taranto davanti alla
Chiesa Madre di San
Bernardino da Siena
(Bernalda – MT)*

Anse - Nucleo Lecce Maglie Gita in Sicilia Orientale

*Tina De Donno
Socia Sezione Puglia-Basilicata*

Tra il 23 e il 27 settembre 2025 si è svolta una gita nella Sicilia Orientale (Modica, Siracusa, Noto, Ragusa, Scicli e Messina) dei Soci Anse del Nucleo di Lecce – Maglie.

La partenza, a differenza delle precedenti gite, era stata programmata in tarda serata per recuperare la

mattinata da destinare alla visita di Modica, dove era previsto l'albergo che ci doveva ospitare.

Come sempre, numerosi sono stati i partecipanti e come al solito lo spirito gioioso e vacanziero che ci contraddistingue era palpabile. Il viaggio notturno si è svolto tranquillo. A Villa San Giovanni, arrivati intorno alle sei del 24, ci siamo imbarcati alla volta di Messina e, nonostante le condizioni atmosferiche non fossero molto favorevoli, abbiamo potuto ammirare un'alba mozzafiato sullo Stretto.

Purtroppo, arrivati a Modica ci ha sorpresi un forte temporale e di conseguenza è saltata la visita guidata prevista. Siamo quindi andati in hotel per la sistemazione nelle camere e il pranzo. Ci siamo rifatti nel pomeriggio con una breve ma intensa visita in autonomia della cittadina. Modica, bellissima nel suo habitat, si estende metà su una roccia e metà ai suoi piedi (Modica Alta e Modica Bassa) con innumerevoli monumenti e palazzi in stile barocco che si rincorrono sui fianchi della collina. Ognuno di noi ha visitato

qualcosa di diverso, ma tutti abbiamo degustato la famosa specialità di Modica presso la casa del cioccolato. Abbiamo appreso come si fa il cioccolato di Modica divenuto, nei suoi vari gusti, un vero e proprio "cult" apprezzato non solo in Italia ma in tutto il mondo. Naturalmente ciascuno ne ha fatto una piccola scorta. Un breve ma intenso giro tra le vie della città ci ha fatto sco-

prire vicoli e monumenti barocchi ricostruiti dopo il terribile terremoto del 1693. Per i suoi tanti capolavori (la Chiesa della Patrona Maria Santissima delle Grazie e altri) nel 2002 Modica è stata insignita del titolo di "Patrimonio dell'Unesco". Fortunatamente il giorno dopo le condizioni atmosferiche erano favorevoli e, dopo un breve tragitto, abbiamo raggiunto Siracusa, dove ci

aspettava la guida, a dir poco una eccellente professionista. Siracusa è una città ricca di storia dove si avverte un perfetto mix di influenze mediterranee di Grecia, Spagna, Nord Africa e ovviamente Italia. Cicerone, che era solito visitarla, la definì la città più bella del mondo. Un quartiere speciale di questa città è senz'altro Ortigia, il cuore antico di Siracusa, con le sue strade

*I Soci del Nucleo
Lecce-Maglie in Sicilia*



medievali, i siti archeologici, i bei palazzi e le chiese barocche. Ortigia, detta anche Isola delle Quaglie, è unita alla terra ferma da tre ponti, che collegano e separano allo stesso tempo il Mar Grande e il Mar Piccolo. Si possono ammirare da subito l'antico mercato e le maestose rovine del tempio greco di Apollo, per arrivare poi in Piazza Archimede con la sua moderna fontana che racconta la leggenda della Ninfa Aretusa. In Piazza Duomo abbiamo rapidamente contemplato il Palazzo del Senato, sede del Municipio, il Palazzo Beneventano e il Palazzo Vescovile, imponenti edifici. Una visita approfondita l'abbiamo riservata al maestoso Duomo, che - dettaglio non banale - nell'antichità era un tempio dedicato alla dea Atena, poi diventato una chiesa cristiana e trasformato, durante la dominazione araba, in moschea. Rimaneggiata varie volte nel corso dei secoli, la Cattedrale dedicata alla Natività di Maria Santissima conserva, all'interno, le colonne del tempio greco e all'esterno una splendida facciata in stile barocco - rococò.

Lungo il percorso delle vie del centro storico, tra simboli e leggende quello che ci ha colpito è stata la presenza su alcuni edifici della "Porta dei Morti" che serviva, una volta aperta, a far uscire le anime dei morti senza passare dalla porta principale. Un'altra meraviglia è un dipinto del Caravaggio che raffigura il seppellimento di Santa Lucia, presente nell'omonimo Santuario dimora delle suore di clausura. Pranzo presso un noto ristorante. Nel primo pomeriggio, sempre accompagnati dalla guida, ci siamo trasferiti a Noto.

Noto, anticamente Netum, fondata dai Siculi è situata sul monte Alveria. Fu completamente distrutta dal terremoto del 1693 e solo alla ricostruzione assunse l'identità barocca che la rende una tra le città più belle della Sicilia. Nel 1990 è stata iscritta al Patrimonio mondiale Unesco. Tra le meraviglie netine sono da ricordare le settecentesche Chiese di San Francesco e di Santa Chiara. Questa, in particolare, di forma ellittica, con 12 colonne e gli altari rigorosamente in marmo, è unica nella

sua bellezza. Il grande regista Zeffirelli vi girò il film *Storia di una capinera*. Noto è anche famosa per i festeggiamenti del Patrono S. Corrado che si svolgono ben due volte durante l'anno. Da non dimenticare Palazzo Ducezio e la Chiesa di San Carlo.

Dopo questa giornata così intensa, la cena ed il riposo erano quasi d'obbligo.

Il giorno seguente ci aspettava la visita di Ragusa Ibla e nel pomeriggio quella di Scicli. Molti di noi si chiedevano la differenza esistente tra Ragusa e Ragusa Ibla. Mistero svelato subito dalla nuova guida anche essa molto competente ed esauriente. La città di Ragusa è divisa in due quartieri: la Ragusa Superiore più elevata e moderna e Ibla, la parte inferiore, antica e barocca. La città è spaccata anche per la protezione celeste: il Santo Patrono di Ragusa Superiore è S. Giovanni Battista, a Ibla invece sono devoti di S. Giorgio. Naturalmente molte sono state le bellezze e i monumenti visitati, piazze, vicoli, terrazze, case, chiese. Tra i tanti, notevoli la ba-

rocca Basilica di S. Giorgio, i Giardini di Ibla con il caratteristico orologio solare che si affacciano sulla Valle dell'Irminio, le Cave, la Chiesa di S. Agata. Le ore passano in fretta tra un'esclamazione di stupore e sguardi di meraviglia per tanta bellezza e storia. Il pranzo, in un ristorante tipico, è stato un momento di convivialità e scambio di opinioni su ciò che avevamo visto.

Nel pomeriggio ci attendeva Scicli, dichiarata nel 2002 "Patrimonio dell'Umanità" dall'Unesco. Tra i vari e bellissimi edifici, quello che ha catturato un'attenzione particolare è stata la Chiesa di S. Giovanni Evangelista, con una tela molto insolita, il *Cristo in Gonnella*, così chiamato

per la veste sacerdotale indossata dal Crocifisso e detto anche *Cristo di Burgos* per la sua provenienza spagnola, e inoltre la Chiesa di S. Guglielmo, il Palazzo Beneventano, la Villa Comunale con frasi e dipinti di Camilleri. Non minore interesse ha suscitato il Palazzo del Municipio su Via Mormino Penna, nelle cui stanze sono stati ambientati gli uffici della celebre serie televisiva del Commissario Montalbano.

Oramai il nostro viaggio volgeva al termine e l'indomani saremmo partiti per l'ultima tappa, Messina. Qui l'attrattiva maggiore è stata la Torre Campanaria del Duomo con lo splendido orologio astronomico, i cui meccanismi automatici ogni

giorno a mezzogiorno mettono in moto un suggestivo movimento di statue in bronzo accompagnato dalle sonorità sacre prodotte dalle campane.

Infine, prima della partenza per il rientro a casa, non ci siamo dimenticati di ritirare dalla pasticceria della Piazza i cannoli siciliani che avevamo prenotato.

Il ritorno è stato tranquillo, contenti di un bel viaggio con un'organizzazione come sempre eccellente e allo stesso tempo un po' amareggiati di doverci salutare: *alla prossima!*



Sezione Sardegna: full immersion tra Ambiente e Archeologia nel Nuorese

Sergio Zara
Vice Presidente Sezione Sardegna

Sabato 4 ottobre al mattino arrivo sul sito di "Romanzesu" a Bitti (NU), 770 metri slm, complesso nuragico sorto nei secoli XIV / XIII a.c.. Esplorato solo per un decimo della area insediativa (tre ettari), riportando alla luce una decina di capanne e 5 monumentali edifici di culto e cerimoniale, realizzati con granito locale. Probabilmente centro

di culto per i villaggi del territorio circostante, in particolare un tempio a pozzo con annesso un recinto gradonato lungo 48 metri, funzionale per cerimonie collettive forse con abluzioni rituali purificatrici.

Ultimata la visita, a pranzo in un vicino agriturismo. Subito dopo, spostamento ad Orune, per visitare il sito di "Su Tempiesu": il monumento, dedicato in antichità al culto delle acque, fu casualmente scoperto nel 1953 durante lavori di sistemazione di una vena acquifera da parte dei proprietari del fondo. Monumento nuragico unico nel suo genere, "Su Tempiesu" è una delle eredità più significative e integre

che la civiltà nuragica ci ha lasciato. I nuragici credevano profondamente nelle proprietà curative e purificatrici dell'acqua e, per questo motivo, edificavano dei monumenti intercettando le sorgenti per incanalarle all'interno di templi in pietra. Il tempio è alto circa sette metri ed è formato da vestibolo, scala e da una cella che protegge la vena sorgiva; la particolarità del monumento risiede nella tecnica costruttiva e nella copertura a doppio spiovente che termina con una doppia cornice in rilievo. Nei periodi di piena l'acqua traboccante scorre in una canaletta scavata sul pavimento del vestibolo e viene convogliata in una secon-



➤ *I Soci a Oliena (NU)*

da piccola fonte. Nel pozzetto sono state inoltre rinvenute numerose offerte votive in bronzo come pendagli, bracciali, anelli e delle statuine raffiguranti guerrieri ed altri personaggi. Visita un po' impegnativa, 800 metri in discesa e ritorno in salita, con un dislivello di 800 metri. Pernottamento in hotel a Nuoro.

Domenica 5 partenza per Oliena.....Poi tutti in fuoristrada per arrivare alle sorgenti de Su Cologone: è una splendida risorgiva carsica che si presenta come un piccolo lago incastonato tra due alte pareti di roccia dolomitica. Queste sorgenti si possono considerare tra le più importanti di tutta la Sardegna, con una portata idrica media di oltre 500 litri/sec. Che durante le piene può superare i 10.000 litri al sec. Nel 1998 la Regione Sardegna ha istituito con decreto il "Monumento naturale" di Su Cologone. La notevole profondità delle acque rappresenta una sfida irresistibile per numerosi speleosub da ogni parte del mondo. La più importante spedizione – nel 2010 – è arrivata alla profondità di ben 135 metri. Si stima che nelle viscere del *Supramon-*

te ci sia una riserva d'acqua di oltre 100 milioni di metri cubi. Dopodiché di nuovo sul fuoristrada per addentrarci nella bella vallata di "Lanaittu", e arrivare al sito archeologico di "Sedda Sos Carros": è un complesso nuragico di eccezionale architettura e ingegneria, creato ai tempi della lavorazione dei metalli e legato al culto dell'acqua, elemento prezioso nell'arido ambiente calcareo del Supramonte, le "dolomiti" sarde. Risale a un periodo compreso tra Bronzo recente e prima età del Ferro (XII-IX secolo a.C.) ed è particolarmente importante per la presenza di tracce dell'attività di fusione dei metalli in età nuragica. Era un'epoca nella quale l'uomo imparava a estrarre e forgiare metalli (bronzo e ferro), da cui derivano reperti ritrovati nelle numerose capanne a pianta circolare ed ovale che compongono il villaggio. Un'abitazione spicca per architettura singolare e funzione rituale: è la "fonte", ambiente circolare con pareti interne in blocchi squadrati bicolore – di calcare bianco e basalto scuro - e con pavimento lavorato con cura. Sulle pareti sono scolpite in altorilievo teste di muflo-

ne con un foro attraverso il quale l'acqua, che giungeva dal canale ricavato nello spessore murario, zampillava nel bacile monolitico tondo al centro del pavimento. Poi velocemente a visitare la grotta de "Sa oche e su bentu": più forte del tempo, dell'acqua e del vento. Il complesso di *Sa Oche 'e su Bentu*, "la voce del vento", incarna la grandiosità della natura. Tra alte pareti verticali, tassi, aceri e ginepri secolari, i fenomeni carsici hanno creato nei millenni un luogo dove il vento corre sull'acqua così forte da ululare. Insieme *Sa Oche* e *su Bentu* sono tra le grotte più grandi in Europa. Presentano cavità lunghe chilometri e ampie sale alte sino a cento metri, arricchite di stalattiti e stalagmiti, gallerie e pavimentazioni ricoperte da cristalli affilati, in uno scenario di fenditure, laghi sotterranei e spiaggette di sabbia quarzosa. Per finire in bellezza, pranzo caratteristico con i pastori, con le specialità tipiche. I Soci hanno manifestato soddisfazione per l'iniziativa, auspicando altre occasioni nel prossimo futuro.



Manifestazione regionale 10 – 12 ottobre 2025, Contrada Sovareto Sciacca - Agrigento

Francesco Petrucci
Presidente Sezione Sicilia

I Soci partecipanti alla Manifestazione regionale sono stati più di settanta e fra questi ci hanno onorato con la loro presenza il Presidente nazionale Franco Pardini, il Vice Presidente nazionale vicario Vincenzo Di Maria e signora, il Presidente della Sezione Toscana-Umbria Enzo Severini e signora.

L'arrivo al Resort è avvenuto venerdì 10 ottobre di pomeriggio

ed intorno alle ore 15.00 è avvenuta l'assegnazione delle camere.

Alle ore 16.30 circa ha avuto inizio l'Assemblea dei Soci con una conferenza sul tema: "Intelligenza Artificiale - il futuro al servizio dei Senior".

La relatrice è stata la Prof.ssa Lìgia Juliana Dominguez Rodriguez – Geriatra, Professore Ordinario di Medicina Interna presso l'Università di Enna-KORE.

La tematica, molto attuale, ha particolarmente interessato tutto l'auditorio e dopo la brillante relazione della Prof.ssa Dominguez, supportata dalla proiezione di slides, ci sono stati molti interventi di approfondimento e domande

di chiarimento.

Hanno concluso i lavori due autorevoli interventi, il primo del Vice Presidente nazionale vicario Vincenzo Di Maria ed il secondo del Presidente nazionale Franco Pardini.

Alla fine dei lavori vi è stato un lungo e partecipato applauso per la Relatrice e per gli autorevoli Rappresentanti dell'Anse.

La sera i partecipanti hanno potuto gustare l'ottimo ed abbondante cibo mediante un servizio self-service a buffet servito.

L'indomani mattina, dopo una ricca colazione, si è partiti nella direzione della Valle dei Templi di Agrigento, per visitare, accompagnati da una simpatica guida tu-

ristica, il Giardino della Kolymbethra.

Quest'ultimo è un sito archeologico di grande rilevanza naturalistica e paesaggistica, ubicato in una piccola valle nel cuore della Valle dei Templi ad Agrigento. Nel 1999 la Regione Siciliana lo affidò in concessione gratuita al Fondo Ambiente Italiano (FAI) per un periodo di 25 anni, mettendo fine alla situazione di abbandono in cui era caduto negli ultimi decenni del Novecento; in seguito a ciò è divenuto uno dei luoghi di interesse archeologico/naturalistico di grande importanza a livello territoriale e nazionale. La fonte storica più attendibile sulla Kolymbethra è Diodoro Siculo. Nei libri XI e XIII del-

la Bibliotheca Historica, infatti, vengono descritti i lavori di ristrutturazione della città promossi dal tiranno Terone subito dopo la Battaglia di Himera (480 a.C.) e le caratteristiche principali della piscina.

Nello stesso periodo in cui venne costruita la Kolymbetra, si poterono costruire, grazie all'ausilio di molti schiavi catturati in battaglia, i famosi templi akragantini e gli ipogei, ovvero gallerie artificiali con la funzione di raccogliere le acque che trasudavano da un tipo di roccia porosa, la calcarenite, e di convogliarle, tramite un sistema di cunicoli, dalla collina verso il bacino della Kolymbetra, alimentando costantemente la piscina. Il giardino, oltre ad es-

sere un luogo di villeggiatura per i tiranni akragantini, era anche un luogo d'incontro per tutti gli abitanti della città: qui si ritrovavano, infatti, le donne per lavare i panni e chiunque volesse rinfrescarsi tra le acque limpide della piscina.

Un secolo dopo la Battaglia di Himera, lo stesso Diodoro Siculo afferma che la vasca fu interrata e trasformata in orto, diventando così una ricca area coltivabile. La presenza degli ipogei, la cui funzione originaria venne adattata all'uso agricolo, risultò fondamentale; l'acqua convogliata da questi acquedotti, infatti, alimentava una piccola vasca o "gebia", situata accanto allo sbocco di un ipogeo, che serviva per ir-



*Gruppo di Soci
partecipanti al
Raduno della
Sezione Sicilia*

rigare il giardino. Questo sistema funziona ancora oggi, mantenendo coltivabile il terreno.

Intorno al 1100 d.C., il Giardino venne trasformato in un canneto, dove veniva coltivata la canna da zucchero.

Tommaso Fazello, storico e frate domenicano, racconta che, intorno al XVI secolo, il Giardino della Kolymbethra diventò un horti abatae, ovvero l'orto del vicino convento della Badia Bassa.

Successivamente, tra il Settecento e l'Ottocento, quando in Sicilia si diffuse la coltivazione degli alberi da frutto, divenne un giardino di agrumi.

Nel 2007 e nel 2009 il Giardino della Kolymbethra è entrato nel-

la classifica de "Il Parco più bello d'Italia", collocandosi fra i 10 finalisti del concorso.

Il Giardino della Kolymbethra si estende per poco più di cinque ettari al cui interno si può trovare una ricca varietà agraria tipica della Valle dei Templi. Nel fondovalle si trovano varie specie tra le quali agrumi, carrubi, pistacchi, gelsi, noci, melograni, banani; lungo il fiume e ai piedi delle pareti calcaree vi sono mandorli, ulivi, orti tradizionali e la macchia mediterranea con mirti, allori, lentischi, terebinti, filliree, lecci, euforbie, alaterni ginestre, palme nane, ampelodesme e carrubi.

Al termine della visita è avvenuto il rientro al Resort per il pranzo.

Nel pomeriggio libero, vi è stata la possibilità di recarsi nella vicina spiaggia, trasportati da un caratteristico trenino messo a disposizione dal Resort.

In serata ci si è recati al ristorante per una ricca cena a buffet.

L'indomani mattina, domenica 12 ottobre, dopo colazione si è partiti in pullman per un tour di Sciacca

Il tour ha avuto inizio con una piacevole passeggiata guidata tra le vie del centro, dove si son potute ammirare le maestose antiche porte cittadine, Porta San Salvatore e Porta Palermo, custodi silenziose di epoche passate e testimoni della forza difensiva che un tempo proteggeva la città.

Il percorso ci ha portati poi nel suggestivo quartiere arabo di San Michele, con i suoi vicoli stretti e pittoreschi che ancora oggi raccontano storie di dominazioni lontane e di profonde influenze culturali, regalando scorci autentici e senza tempo.

È seguita la visita alla splendida Basilica, cuore spirituale e artistico di Sciacca. La sua imponente facciata e gli interni riccamente decorati con affreschi, stucchi e dipinti accompagnano in un viag-

gio tra fede, arte e storia, testimoniando la straordinaria ricchezza culturale di questa terra. Una sosta a Piazza Scandaliato ha permesso di vivere il vero cuore pulsante della città e di godere di una vista mozzafiato sul porto di Sciacca, uno dei più antichi della Sicilia, simbolo di una tradizione marinara ancora viva e vibrante.

Per concludere, la visita al Castello Incantato, uno straordinario museo a cielo aperto nato

dalla passione e dalla creatività di Filippo Bentivegna. Migliaia di sculture in pietra raccontano una storia personale intensa e una visione artistica originale, capaci di emozionare chiunque si trovi a percorrere questi sentieri magici. Al termine della visita rientro in struttura per il pranzo.

Al termine del pranzo rientro nei luoghi di provenienza e termine della Manifestazione.



Incontro con l'autore

Maria Concetta La Licata
Socia Sezione Sicilia

Quest'anno il Nucleo Anse di Palermo insieme con la sezione Fidapa Palermo Mondello, l'associazione A.I.Q.Re.S., l'associazione regionale BC Sicilia e l'associazione Kermesse hanno programmato un'interessante attività per promuovere la lettura "L'incontro con l'Autore".

Ogni associazione si è impegnata ad invitare degli autori e dialogare con loro per meglio conoscerli.

A partire dal mese di gennaio, l'ultimo venerdì di ogni mese ci siamo riuniti e abbiamo conosciuto diversi autori.

Il 31 maggio è stato il turno di I. Sarah Belmonte, una scrittrice siciliana emergente nel panorama na-

zionale, con due romanzi che coinvolgono il lettore nella vita di due donne, realmente esistite ma per tanto tempo dimenticate, che con le loro idee hanno lottato per affermare i propri diritti e far crescere culturalmente e socialmente la società in cui sono vissute.

La sua prima opera per Rizzoli, "La pittrice di Tokio", coinvolge il lettore sia per la trama che per la padronanza con cui la scrittrice fa muovere le protagoniste tra la Sicilia e il Giappone. O' Tama Kiyohara è una pittrice giapponese, realmente esistita, che ha vissuto più di cinquant'anni a Palermo con l'amore della sua vita, lo scultore palermitano Vincenzo Ragusa.

Ciò che emerge tra le pagine del libro è la forza delle sue scelte: stimolo alle giovani siciliane a compiere scelte di emancipazione femminile.

Da come descrive il Giappone e la sua cultura, si ha la sensazione che l'autrice abbia vissuto in quei luoghi, poi, dialogando con lei, si scopre che non vi è mai stata ma che da sempre è stata affascinata dalla cultura di questo Paese.

Da come inizia a descrivere elementi e aspetti di questa cultura, si resta affascinati per la sua padronanza degli argomenti trattati, frutto di studio, e si vorrebbe restare a parlare con lei solo di queste tematiche.

La sua produzione però merita di essere conosciuta, e pertanto è opportuno passare ad approfondire il secondo romanzo pubblicato sempre per Rizzoli: "La musa scarlatta", opera ambientata in Francia, nella Parigi del 1788, nel momento che precede la Rivoluzione Francese, dove si incontra Olympe de Gouges, una scrittrice che lotta

*Nucleo di Palermo -
Incontro con l'autore
Vincenzo Muscarella*



per quello in cui crede: l'emancipazione delle donne.

Leggendo il romanzo si ha la sensazione di entrare insieme ai protagonisti nella storia e, se non avessi conosciuto personalmente l'autrice, avrei potuto pensare che lo stesso fosse stata opera di uno scrittore vissuto in quel tempo e in quei luoghi. Pertanto chiedo all'autrice come abbia fatto per ottenere questo effetto.

Anche in questo caso, l'autrice ci svela tutto il lavoro che ha preceduto il romanzo. Per creare quella atmosfera così realistica, ha letto le cronache del tempo, ha studiato le planimetrie della Parigi odierna e le ha confrontate con quelle dell'epoca.

Spesso alla fine della lettura di un libro avrei voluto avere la possibilità di ringraziare il suo autore, di abbracciarlo, di dialogare con lui.

Con Sara questo in parte è avvenuto: ho avuto anche modo di condividere le opere con i presenti all'incontro, poi, invito chi leggerà questo articolo a ricercare tra gli scaffali delle librerie i romanzi citati, sono certa che non deluderanno. Il 31 ottobre 2025 nella programmazione dell'attività "Incontro con l'Autore" è stato il turno di Vincenzo Muscarella.

Vincenzo è un Socio Anse che ha sempre amato leggere e che negli ultimi anni ha scoperto anche il piacere nello scrivere. Ha iniziato timidamente con il racconto "Ottavia", in occasione della nascita della nipotina. Successivamente ha scritto nel 2016 il romanzo "Damiana", in un primo momento, nelle intenzioni dello scrittore, esso doveva restare ad uso privato ma poi il fratello amico Francesco Giunta, ha spinto Vincenzo a proseguire nella scrittura del romanzo e a dividerlo con altri, a non limitarsi ad un privato diletto.

La protagonista è una madre distrutta dalla collera e dal dolore per la violenza subita dalla figlia, la tematica affrontata è quella della violenza sulle donne oggi come nel passato. Il bisogno di contribuire

come uomo al contrasto di questa drammatica realtà è stato lo stimolo personale per Vincenzo a scrivere, poi declinato e amplificato con il progetto corale ".....e pi Damiana cantu" ideato dall'amico e cantautore Francesco Giunta, con la collaborazione di altri quattro musicisti: Pino Veneziano, Moni Ovidia, Ezio Noto, Edoardo De Angelis. Gli artisti con cinque brani in siciliano, contenuti in un CD allegato, manifestano la loro ferma condanna e compongono un percorso emozionale di vicinanza e solidarietà alle donne.

L'impegno sociale, politico e sindacale nella vita è alimento per le storie di Muscarella.

Il non voler far dimenticare il fenomeno dell'immigrazione e dei relativi motivi sociali, politici, storici ed economici, hanno determinato in seguito la scrittura della trilogia "Tri Matri" con "Maruzza" pubblicato nel 2020, "Marietta" pubblicato nel 2023 e "Antunina" pubblicato nel 2025.

Le risposte alle tante e diverse domande poste all'autore sono in parte sintetizzate nel virgolettato riportato di seguito:

"Son convinto che le storie e i personaggi dei romanzi, dei racconti, di qualsiasi opera letteraria e non, sono tra noi, accanto a noi, sono nell'aria e cercano solo l'occasione per palesarsi e farsi raccontare, facendosi strumento degli autori stessi. Ecco, io così mi sento: strumento del loro volere.

Poi occorrono l'incrociarsi dell'occasione, dello stato d'animo e della ricerca delle parole giuste per metterle su carta.

Per Maruzza, Marietta e Antunina – Tri Matri-, l'occasione è stata fornita dall'incontro casuale con un vecchio amico che, conoscendo il mio impegno sulla necessità di rinverdire e conservare pezzi di memoria negata, quasi rimproverandomi per la mia "non conoscenza" mi racconta di Giuseppina Del Castillo (Josie), Santina Salemi (Sofie) e Rosina Cirrito (Rosie), tre giovani ragazze cerdesi morte nel famo-

so incendio del Triangle Shirtwaist Factory del 25 marzo 1911.

Temi fondamentali dei romanzi sono stati lo stato d'animo, la sofferenza e la rabbia per l'indifferenza che a un certo punto sono sembrate dilagare nella nostra odierna società davanti all'immane tragedia degli emigranti, perpetrata giornalmente nel nostro Mediterraneo, poi, altro tema, il vissuto giovanile in cui l'emigrazione ha segnato momenti di assoluta sofferenza, la partenza della sorella di mia madre con i figli, i tanti amici e compagni di scuola e di gioco partiti al seguito dei loro genitori emigranti per necessità. Com'era possibile che proprio noi che siamo stati un popolo di emigranti fossimo diventati così cinicamente insensibili? Occorreva forse ritornare a ricordare, rinverdire la memoria. Era necessario ribadire che siamo stati anche noi per le strade delle grandi città del Nuovo Mondo a rovistare nei bidoni dei rifiuti in cerca di qualcosa da mangiare, siamo stati noi a "rubare" il lavoro agli altri, a essere vittime e oggetti della discriminazione e del disprezzo fino al linciaggio; pur se gli italiani non erano di pelle scura non erano equiparati ai bianchi, ma erano considerati "intermedi". I più eclatanti: (14 mar 1891 linciaggio di New Orleans 11 immigrati uccisi, in maggioranza siciliani; 21 luglio 1899 linciaggio di Tallulah, 5 siciliani di Cefalù). L'aver trovato le parole "giuste" è stata solo fortuna. È questo lo scopo della trilogia "Tri Matri", ridare memoria."

L'incontro è stato arricchito dall'intercalare di brani in siciliano dell'immane amico Francesco Giunta, anche lui per un periodo della sua vita impiegato all'Enel.

Quanto scritto spero possa far cogliere la sensibilità e bravura del nostro Socio e induca chi non lo conosce a leggere i suoi romanzi. Noi restiamo in attesa della prossima opera che ci coinvolgerà nel complesso e vario universo femminile.

Raduno della Sezione Anse Toscana Umbria San Miniato (Pisa), 20 settembre 2025

Oscar Bigarini
Membro Comitato Direttivo
nazionale

Sabato 20 settembre 2025, i Soci Anse della Sezione Toscana Umbria, con familiari e amici, hanno vissuto una

giornata indimenticabile, trascorsa al mattino presso la bellissima cittadina di San Miniato (Pisa) e, successivamente, presso il centro culturale/gastronomico "La Serra", sempre nel comune di San Miniato.

Il Raduno della Sezione Toscana Umbria è stato magistralmente organizzato dal Consigliere di Sezione Emilio Cappelli e dal Presidente Toscana Umbria Enzo Severini, con, ovviamente, la collaborazione dei Responsabili di Nu-

cleo della Sezione.

Nove autobus, sette dalla Toscana e due dall'Umbria, sono partiti al mattino da varie località delle due regioni, con a bordo trecentoquaranta entusiaste persone, per l'appuntamento nell'antico borgo toscano.

All'arrivo i partecipanti si sono suddivisi in sette gruppi per la visita del centro storico della cittadina, effettuata attraverso le illustrazioni di altrettante esperte guide, di seguito un riassunto

*Vista del centro
storico di San Miniato* <



di quanto visto e illustrato dalle stesse. San Miniato (già San Miniato al Tedesco) è un Comune italiano di circa ventottomila abitanti, il suo nucleo storico si estende su tre colli, tra loro confinanti, lungo la piana dell'Arno, a 140 m s.l.m., a metà strada tra Firenze e Pisa. Data la posizione geografica, in epoca medievale, San Miniato è stato scena di molteplici scontri fra le due città, fino alla definitiva conquista fiorentina. Sede di Diocesi, San Miniato è un importante centro economico e industriale della zona del cuoio di Pon-

te a Egola ed è famoso per i suoi tarufi bianchi e prodotti vinicoli e oleari. Il nucleo originario della città risale all'VIII secolo, quando un gruppo di longobardi, secondo un documento originale datato 713 e conservato nell'Archivio Arcivescovile a Lucca, si stabilì su questo colle ed edificò una chiesa dedicata al martire Miniato. Federico II di Svevia eresse nella città la rocca e vi fece risiedere il suo vicario per la Toscana. Per questa origine germanica la città, di tradizione ghibellina, fu chiamata per tutto il medioevo

"San Miniato al Tedesco", nome che è rimasto in uso anche nei secoli successivi.

Di seguito i principali luoghi visitati dai soci Anse al seguito delle guide.

La Chiesa di Santa Maria Assunta e di San Genesio, è il principale luogo di culto cattolico di San Miniato, fu dichiarata cattedrale nel 1622 quando San Miniato fu elevata a sede diocesana.

La Cattedrale si trova sulla piazza conosciuta come Prato del Duomo, l'area dell'antica cittadella, che è sovrastata

*I Soci di
Follonica-Piombino* <





➤ *I Soci di
Massa-Viareggio*

dalla rocca e dalla torre di Federico II. È il nucleo più antico della città, che vede riuniti il Duomo, il Palazzo vescovile e il Palazzo dei vicari imperiali.

Durante la visita, le guide ci hanno portato a conoscenza che Napoleone Buonaparte ha visitato San Miniato per addirittura ben due volte. Questo perché i Buonaparte di Aiaccio avevano lontane origini sanminiatesi.

Napoleone da giovane si recò nella città per avere l'attestato di nobiltà della propria famiglia, a lui necessario per poter accedere all'accademia militare francese. Successivamente vi fece ritorno durante la Campagna d'Italia, facendo visita all'ultimo superstite del ramo toscano della famiglia, il canonico Filippo Buonaparte. Una lapide affissa sul palazzo Buonaparte testimonia l'incontro lì avvenuto. Le guide ci hanno inoltre parlato di un triste episodio avvenuto all'interno della Cattedrale di Santa Maria Assunta e di San Genesio, il 22 luglio 1944, noto come "la strage del Duomo di San Miniato". Durante la seconda guerra mondiale, cinquantacinque persone, radunate nella

cattedrale, perirono a causa di una granata sparata dal 337° Battaglione d'artiglieria campale statunitense, che colpì accidentalmente l'edificio. Fino al 2004 la responsabilità dell'eccidio era stata erroneamente attribuita alle truppe tedesche della 3ª Divisione granatieri corazzati, allora in ritirata dalla cittadina.

Questo episodio è stato anche oggetto di un celebre film dei registi sanminiatesi Paolo ed Emilio Taviani: "La notte di San Lorenzo."

San Miniato è celebre per il tartufo toscano bianco delle Colline San Miniatesi, nella città si svolge ogni anno la "Mostra mercato nazionale del tartufo bianco". Si tratta di una delle manifestazioni più importanti del panorama nazionale per la promozione del famoso fungo e altri sapori del territorio. Nei boschi di San Miniato è stato trovato, circa settanta anni fa, il tartufo più grande del mondo da parte del cittadino sanminiatese Arturo Gallerini, detto "Bego", con il fondamentale aiuto del fedele cane Parigi.

Nel 2012 il maestro Massimiliano Ben-

venuti, fabbro di San Miniato, insieme ad altri 16 maestri forgiatori, ha costruito, interamente in ferro battuto, il monumento ispirato al tartufo più grande del mondo. Bego è rappresentato in questa scultura nell'atto di raccogliere il grande tartufo bianco, nell'ottobre del 1954. Il monumento è posto in bella posizione sopra Piazza Dante, all'interno di un'erbosa aiuola, l'opera sintetizza in maniera mirabile la cultura del tartufo: tartufaio, cane, tartufo.

Dopo la visita a San Miniato ci siamo portati per il pranzo sociale presso il centro culturale e gastronomico Arci della Serra, dove ci ha raggiunto il Presidente nazionale Anse Franco Pardini. La Serra è un centro molto organizzato con un ampio salone ristorante e una cucina molto grande dove operano numerosi volontari, ha una notevole potenzialità; è capace di servire fino a cinquecento e più commensali contemporaneamente.

Nel ristorante (alla presenza del Presidente nazionale Anse Franco Pardini, del Membro del CDN Oscar Bigarini, e, per la Sezione Toscana Umbria: il



➤ *Monumento "Bego" e
al tartufo più grande
del mondo*

Presidente Enzo Severini, il Vice Presidente Carlo Ghironi, il Tesoriere Mario Valdettaro, il Consigliere Emilio Cappelli, e in sala il Tesoriere nazionale Giorgio Becattini e i Capi Nucleo; per il Comune di San Miniato e la Regione Toscana: il Presidente del Consiglio della Regione Toscana Antonio Mazzeo, il Sindaco di San Miniato Simone Giglioli, il Presidente del Consiglio Comunale di San Miniato Matteo Betti), dopo il saluto dei Presidenti Anse Pardini e Severini, del Consigliere Cappelli e delle Autorità Toscane, i convenuti hanno avuto il piacere di deliziarsi con le ottime pietanze della tradizione toscana ed italiana: antipasto di terra, pasta al ragù, riso con verdure, tagliata

di vitello, e poi soprattutto il piatto forte locale: il "coniglio fritto", o come si dice in Toscana "il Conigliolo". Per finire un buonissimo dolce con la scritta Anse.

Il Vice Presidente della Sezione Toscana Umbria, Carlo Ghironi, ha proceduto ad effettuare un servizio fotografico dell'evento.

Il pranzo si è svolto in un clima di allegria e amicizia; ai Soci è stato distribuito un bellissimo gadget di legno raffigurante San Miniato, a ricordo di questo bel raduno.

I convenuti si sono salutati con l'auspicio di poter trascorrere in futuro giornate così piacevoli.

Una nota di colore.

La Sezione Toscana-Umbria non comprende le due regioni a caso, scriveva infatti il noto giornalista e scrittore toscano Curzio Malaparte (Prato, 1898 – Roma 1957), autore del libro "Maledetti Toscani": "Poiché gli Umbri, e massimamente i perugini, sono i soli, fra i popoli italiani, che vogliono bene ai toscani e non ne abbiano sospetto, né temano la libertà della loro intelligenza, né l'asciuttezza della loro natura d'uomini. I soli che osino dirsi fratelli dei toscani..., i soli che abbiano per i toscani, cui si assomigliano nel modo di intendere la libertà, e di spregiar chi comanda, un'amicizia aperta, senza rancore e senza invidia...".



Festa Donatori 2025

Nucleo Umbria

Il Gruppo Avis Enel Donatori sangue Arca Umbria è tornato in pista per una gara avvincente di solidarietà, ma soprattutto di sensibilizzazione alla donazione di sangue. Come ormai da tradizione, la festa dei donatori di sangue Enel si è svolta lo scorso 23 ottobre al "PGK Karting Network Perugia" di Ponte San Giovanni. Erano presenti, oltre a una rappresentanza di dipendenti, anche il Presidente del Gruppo, Enzo Severini, ed il Presidente di Avis Umbria, Enrico Marconi che ha fatto il punto della situazione sulle donazioni di sangue e lanciato un appello: "Quest'anno, si registra un leggero calo nella raccolta di plasma e sangue.

Tuttavia, se per il sangue c'è l'autosufficienza, per il plasma no. Ci sono 500 donazioni in meno rispetto allo stesso periodo dello scorso anno e, per il plasma, siamo a un 20 per cento dall'autosufficienza. Non c'è un ricambio generazionale e molti donatori hanno raggiunto l'età massima per la donazione. Mancano all'appello molti giovani, ma occorre anche considerare due fattori: la mobilità degli studenti e di lavoratori da una città all'altra e il decremento demografico. Contemporaneamente, la popolazione invecchia e questo comporta una maggiore richiesta di sangue". L'invito del Presidente: "Doniamo sangue e aumentiamo le donazioni di plasma". Quanto all'evento del 23 ottobre, "l'iniziativa è ampiamente meritevole, perché promuove lo sport, gli stili di vita sani, la

solidarietà e la cultura della donazione del sangue: tutto ciò, condividendo e abbracciando gli ideali e i valori Avis". Per il Presidente Severini, l'Associazione ha una molteplice valenza: *"Contribuire a garantire le donazioni, un gesto semplice, ma potente, e quindi il sangue e il plasma, sensibilizzare l'opinione pubblica su queste tematiche, promuovere stili di vita sani anche all'interno dei luoghi di lavoro e creare condivisione, aggregazione e legami più forti fra dipendenti"*.

Il Gruppo Avis Enel Umbria ha festeggiato i suoi 53 anni di attività e, contemporaneamente, la 32^a edizione dell'evento. Anche quest'anno, oltre una ventina di dipendenti Enel delle varie società del Gruppo elettrico - come Enel Energia, E-Distribuzione, Enel X ed altre - si è messa in gioco in

Enzo Severini ed Enrico Marconi con i vincitori della gara go-kart



un'avvincente gara di go-kart, segnata dalla voglia di diffondere il messaggio di solidarietà della donazione, come strumento fondamentale per salvare vite umane.

Il Presidente Severini ha ringraziato tutti i partecipanti e le loro famiglie, "segno di quella coesione all'interno del gruppo. Ottima la partecipazione dei giovani dipendenti dell'Enel".

"Il gruppo si costituì 53 anni fa, prima di tutto come atto di civiltà e quindi come occasione di aggregazione e

socializzazione. Poi, attraverso iniziative e manifestazioni, abbiamo voluto estendere la nostra azione a tutta la comunità umbra, sensibilizzando i cittadini alla donazione di sangue che rappresenta un gesto altruistico, ma anche una tutela della propria salute. La scelta di promuovere una festa al PGK Karting Network è finalizzata a coinvolgere, in particolare, i giovani e anche quest'anno siamo molto contenti dell'ampia ed entusiastica partecipazione".

I tre finalisti della XXXII edizione sono stati: 1° posto Daniele Fabbri, 2° posto Lorenzo Danielli, a seguire Raoul Venturini.

I due Presidenti, Severini e Marconi, hanno premiato e ringraziato i donatori più assidui: Ottavio Vergari, Marco Roscini, Sebastiano Marcacci, Marco Rosati, Federico Fioriti, Carlo Chiaretti, Leonardo Peppoloni e Sonia Fossarelli.



Prevenzione tumori: Anse, Enel Energia e AUCC insieme per promuovere cultura e solidarietà

Nucleo Umbria

È oramai una tradizione consolidata quella dell'Anse Umbria insieme a Enel Energia, di sostenere l'AUCC (Associazione Umbra per la lotta contro il Cancro) per la diffusione della cultura della prevenzione contro i tumori. Con questo spirito, co-

me ogni anno, si è svolta la "Giornata della Solidarietà" presso la sede Enel di Perugia, in Via del Tabacchificio, nel segno del ciclamino, il fiore da tempo scelto per sensibilizzare i dipendenti Enel e, con loro, tutti i cittadini, sui temi della prevenzione, della salute e della solidarietà.

Un'iniziativa bella e partecipata che ha visto molti dipendenti Enel scegliere il ciclamino della solidarietà, il ricavato della cui vendita è stato devoluto all'AUCC.

"Anse ed Enel sostengono da anni l'AUCC – ha commentato Enzo Se-

verini, Presidente dell'Anse Sezione Toscana - Umbria – convinti che queste iniziative servano a tutta la comunità e abbiano il duplice beneficio di sensibilizzare la popolazione umbra sull'importanza della prevenzione e, contemporaneamente, di far conoscere le attività di AUCC, non solo nella componente dei servizi, ma anche in quella della ricerca".

Enel Energia ha ringraziato Anse ed AUCC, sottolineando il carattere solidale e la validità di queste iniziative che sono anche informative e di sensibilizzazione.



Un ciclamino per la prevenzione



25ma Giornata del Senior

Sonia Fossarelli
Socia della Sezione
Toscana-Umbria

Nozze d'argento per il Senior

Enel Umbria, giunto alla sua 25ª edizione. Nello sfogliare l'album dei ricordi di questi 25 anni il pensiero va alle 250 persone insignite del titolo di senior, e soprattutto ai primi premiati, gli ottantenni di 25 anni fa, persone che hanno visto la guerra, la suc-

cessiva ricostruzione degli impianti nel post-bellico e l'unificazione sotto Enel degli impianti di aziende private o comunali.

Ospite anche quest'anno del Salone d'Onore di Palazzo Donini della Regione Umbria, la giornata rende omaggio a tutti quanti

Giornata del Senior Umbria - i premiati



hanno contribuito a promuovere e diffondere i valori fondamentali attraverso un "Impegno costante nel trasmettere l'arte del vivere e della cultura della solidarietà. Vivere senza dimenticare per amore delle nuove generazioni", a quanti hanno operato con dedizione per custodire e trasmettere alle future generazioni l'eredità dei valori che da sempre caratterizzano Anse. Ad introdurre i lavori il Presidente di Anse Toscana Umbria Enzo Severini, che ha voluto così ribadire la forza dell'Associazione: *"Vogliamo mantenere quel ponte vitale tra generazioni passate e presenti in Enel, mettere a disposizione dei nuovi dipendenti la nostra esperienza e sviluppare tra i soci lo spirito di solidarietà, in particolare verso l'Associazione Umbra per la lotta Contro il Cancro e Avis Enel Umbria"*. A fargli eco il Responsabile Spa-

zi Enel Energia Toscana Umbria, Lorenzo Bonciani: *"Questo evento rafforza il legame fra chi ha contribuito a costruire questa azienda e chi, oggi, ci lavora, portando avanti quei valori fondanti di un tempo"*; e il Responsabile E-Distribuzione Umbria, Federico Selvatici, *"impressionato dall'energia con cui questa associazione trasmette il senso di appartenenza alla famiglia Enel"*. Oscar Bigarini, componente Comitato Direttivo nazionale, ha poi portato i saluti del Presidente nazionale Franco Pardini al Presidente Severini: *"Quest'anno ricorrono i 20 anni della tua presidenza, il Presidente più longevo e colui che più di tutti ha contribuito all'affermazione e alla diffusione dell'Associazione"*. Valore aggiunto di grande rilievo la presenza e l'intervento della Presidente della Regione Umbria, Stefania Proietti, la quale

ha descritto la giornata come un importante evento che ha come obiettivo il trasferimento di "conoscenze e competenze tra generazioni e di imprescindibili valori sociali e culturali", oltre a rappresentare un esempio di "grande senso e orgoglio di appartenenza alla famiglia lavorativa". Alla presenza dell'Assessore comunale Francesca Tizi ed il Presidente del Capitolo Cattedrale Perugia Monsignor Fausto Sciurpa, la premiazione degli ex dipendenti Enel ora in pensione Maria Antonietta Alunni, Giovanni Barbini, Pietro Covarino, Luigi Donati, Graziano Fabbi e Artemio Pammelati e dei due dipendenti Maurizio Moretti e Stefano Pileri. Una targa a Maria Paola Cruciani e Clara Infantino, mogli di due pensionati scomparsi.



Nucleo di Cecina - Livorno Amicizia e solidarietà

Carlo Ghironi
Vice Presidente Sezione
Toscana - Umbria

L'Assemblea annuale si è rivelata ancora una volta un momento prezioso di incontro e condivisione, un appuntamento in cui si

rinnovano i valori che da sempre guidano il cammino dell'Associazione: amicizia, partecipazione e solidarietà.

L'iniziativa ha visto una calorosa e sentita adesione da parte dei Soci che, dopo la riunione, si sono ritrovati in un pranzo conviviale all'insegna dello stare insieme. In prossimità delle festività natalizie, si è inoltre svolta una raccolta fondi destinata all'ac-

quisto di carte prepagate per beni alimentari di prima necessità, che verranno donate ai cittadini in difficoltà grazie alla preziosa collaborazione con l'Associazione di volontariato Auser ["Associazione per l'invecchiamento attivo" (originariamente "Autogestione dei Servizi per la solidarietà")]. Perché sono proprio i piccoli gesti, quando nascono dal cuore, a diventare segni con-



➤ *Ivo Baggiani, Carlo Ghironi ed Enzo Rofi*

creti di speranza per chi vive situazioni di disagio. Il 6 dicembre, il Comitato diret-

tivo del Nucleo, guidato dal Responsabile Ivo Baggiani, ha consegnato le carte prepagate al

Presidente dell'Auser di Cecina.



➤ *Cecina (LI) 6 dicembre 2025: la consegna delle carte prepagate*



Raduno Sezione Triveneto – Peschiera del Garda (VR) 8 ottobre 2025

Sonia Chinello
Presidente Sezione Triveneto

E' arrivato il giorno dell'ormai tradizionale manifestazione del Raduno della Sezione Triveneto.

E' stata scelta la splendida città di Peschiera del Garda, famosa per le terme, le grotte di Catullo e recentemente inserita dall'Unesco nella lista dei patrimoni dell'umanità, dove i Veneziani hanno costruito delle poderose fortificazioni e dove ancor oggi questi possenti muraglioni sono ammirabili.

Mi è stato chiesto perché Peschiera: era un impegno preso ancora nel

2020 e quell'anno purtroppo a causa del Covid non si era potuto programmare il Raduno, quindi era dovuto ai Soci del Nucleo di Verona, ai quali va la nostra gratitudine e apprezzamento, che si sono resi disponibili ad organizzare anche in questa occasione l'evento.

Quest'anno il meteo ci è venuto in aiuto con una bellissima giornata di sole e temperatura mite (lo scorso anno una giornata di vento, pioggia e freddo). Come sempre ogni Nucleo in mattinata aveva programmato una visita nei bellissimi borghi vicini o una passeggiata sul lungolago a Peschiera. Invece abbiamo avuto un fastidioso e spiacevole contrattempo: un incidente, anzi tre, in autostrada che purtroppo hanno fatto arrivare la gran parte dei pullman solo

all'ora prevista per il pranzo al ristorante e per qualcuno anche ben dopo. Addirittura un veicolo aveva perso il carrello con la barca !!!!

Comunque sia andata anche questo Raduno è stato un successo; 400 Soci hanno partecipato. Teniamo conto che molti hanno affrontato un bel viaggio per essere presenti, tanto per dire da Udine, Belluno e Pordenone, e che per l'imprevisto sono rimasti parecchie ore in pullman (senza potersi fermare per una sosta ...). Alcuni Nuclei, nel pomeriggio, sono riusciti a riprogrammare le visite previste al mattino; a Soave, affascinante borgo medievale, città del vino (dalle sue colline vengono le uve dell'omonimo vino), a Borghetto sul Mincio, uno dei borghi più belli d'Italia edificato sulle rive del Mincio.

*Luigi Valbusa, Sonia
Chinello e Franco
Pardini*



Ospite d'onore il nostro Presidente Franco Pardini, che pazientemente ci ha aspettato e che ogni anno ci onora della sua presenza e a cui vogliamo rivolgere un grazie speciale per l'impegno, la disponibilità, la sensibilità che ha nei confronti di ben 26.000 Soci distribuiti in tutto il territorio nazionale, (3.000 nella Sezione Triveneto); numeri davvero importanti.

Inoltre sono intervenuti Francesco Cibir, Presidente del Collegio dei Revisori contabili, Carlo Scuscel del Comitato Direttivo nazionale e il Dott. Riccardo Giangregorio con alcuni Team leader di Enel Energia che quotidianamente supportano i Soci nella gestione dei contratti con tanta pazienza e professionalità.

Con profonda emozione è stato consegnato a Luigi Valbusa del Nucleo di Verona un riconoscimento, piccolo segno ma denso di significato, per il raggiungimento di un traguardo così importante, la bellissima età

di 96 anni; un Socio attivamente presente nelle nostre manifestazioni.

Un mio ringraziamento particolare a tutta la nostra preziosa squadra, ai Responsabili di Nucleo, ai Comitati, ai Collaboratori, a tutti coloro che ogni giorno e qualche volta anche di notte si rendono disponibili per far funzionare l'organizzazione della Sezione. Proprio tutte queste persone, e sono tante, hanno permesso anche quest'anno la buona riuscita non solo di questo Raduno ma anche di tutte le manifestazioni che vengono svolte nell'anno dalle gite, ai tornei, agli incontri dedicati ai problemi della nostra età, alle visite a musei, ai soggiorni marini e termali; è proprio vero che lavorare in team rende il lavoro più facile.

Ma un grazie doveroso va ai nostri Soci che sanno riconoscere l'impegno, la disponibilità, la sensibilità; tutto ciò ci permette di consolidare efficacemente un rapporto di vicinanza e di continuare e credere nel

futuro dell'Anse.

Quello che ci rende orgogliosi e ci fa più piacere è la stima e il rispetto che abbiamo costantemente dai nostri Soci e per quanto è possibile cerchiamo di risolvere le eventuali problematiche e affrontare le sfide che si presentano sotto ogni aspetto.

I Collaboratori della Sezione Triveneto sono grati a tutti i nostri Soci per l'affetto e il sostegno che ci dimostrano; la loro soddisfazione è il nostro vanto più grande.

Infine sono stati ricordati i Soci che sono venuti a mancare e quelli che in questo momento stanno vivendo momenti bui e difficili; a tutti loro va la nostra vicinanza.

Nonostante gli intoppi incontrati auspichiamo che questa giornata sia ricordata con affetto e partecipazione. Alla prossima!!!

*Gli Organi direttivi
della Sezione ed i
Team Leader di Enel
Energia Valentino
Berlato, Ani Ibro e
Marianovella Lecis*





Pensieri e Parole

L'Intelligenza Artificiale Il futuro al servizio dei Seniores



Prof.ssa Ligia J Dominguez Rodriguez
Prof. Ordinario di Medicina Interna e Geriatria
Dipartimento di Medicina e Chirurgia
Università degli Studi di Enna "Kore"
Scuola di Specializzazione in Geriatria
Università degli Studi di Palermo

Negli ultimi decenni, il progresso tecnologico ha compiuto passi da gigante, e tra le innovazioni più significative spicca l'intelligenza artificiale (IA). Essa non rappresenta più soltanto un concetto legato alla fantascienza, ma una realtà concreta che sta cambiando radicalmente il modo in cui viviamo, lavoriamo e ci relazioniamo. Dalla medicina alla domotica, dai trasporti alla comunicazione, l'IA è ormai parte integrante della quotidianità di milioni di persone. In questo contesto, una delle sfide più rilevanti è quella di mettere tale tecnologia al servizio delle fasce più fragili della popolazione, in particolare gli anziani, che spesso affrontano difficoltà legate alla salute, alla solitudine e alla perdita di autonomia. L'IA è un ramo dell'informatica che si occupa di creare macchine o programmi in grado di simulare il pensiero e l'apprendimento umano. L'IA non pensa, non ragiona autonomamente, ma può dare questa impressione simulando capacità umane. Sono tre gli elementi essenziali della IA: i dati, il computer e gli algoritmi. In parole semplici, l'IA cerca di far sì che i computer possano analizzare dati, riconoscere modelli, prendere decisioni e migliorare con l'esperienza.

La parola "algoritmo" deriva dal nome del matematico persiano 'Al Khwarizmi' che ha intitolato così un suo libro scritto intorno all'825 e tradotto in latino nel XII secolo. Quest'opera favorì la diffusione del sistema di numerazione indo-arabico in Oriente e poi in Europa. Il suo metodo logico per risolvere

le equazioni (nel trattato Al-Jabr) ha favorito lo sviluppo dell'algebra e ha dato origine sia al termine "algebra" che al termine "algoritmo".

L'IA non è il risultato del lavoro di un'unica persona. Alan Turing è considerato uno dei padri dell'informatica e dell'IA per i suoi contributi alla computazione e alla domanda se le macchine possano "pensare". Il termine "artificial intelligence (AI)" fu coniato da John McCarthy nel 1956 alla conferenza di Dartmouth. Warren McCulloch e Walter Pitts nel 1943, hanno proposto il primo modello di neuroni artificiali, pietra miliare nello sviluppo di reti neurali. Nel 1955 Herbert Simon e Allen Newell svilupparono "Logic Theorist", uno dei primi programmi di IA. Successivamente, molteplici persone hanno contribuito allo sviluppo della IA così come la conosciamo oggi.

Le categorie principali delle tecnologie IA applicate agli anziani sono: 1) Robot assistenti & terapeutici; 2) Sensori ambientali e dispositivi indossabili; 3) Assistenti virtuali e chatbot; 4) Piattaforme di riabilitazione cognitivo-motoria.

L'IA al servizio della salute e dell'autonomia

Un ambito in cui l'IA può offrire un contributo concreto è quello sanitario. L'invecchiamento della popolazione, fenomeno in costante crescita nei paesi sviluppati, pone seri problemi di sostenibilità ai sistemi di welfare e di assistenza. In questo scenario, le soluzioni basate sull'IA possono alleggerire il carico di lavoro dei professionisti e mi-

gliorare la qualità delle cure. Attraverso sensori intelligenti e dispositivi connessi, è possibile monitorare costantemente i parametri vitali di una persona — come la pressione, il battito cardiaco o il livello di ossigeno nel sangue — inviando automaticamente i dati ai medici o ai familiari. Queste tecnologie permettono interventi tempestivi in caso di anomalie e riducono la necessità di ricoveri ospedalieri. Anche i robot assistivi, progettati per aiutare nelle attività quotidiane, rappresentano una risorsa preziosa: possono ricordare l'assunzione dei farmaci, aiutare nei movimenti o persino gestire l'illuminazione e la temperatura della casa in base alle abitudini dell'utente. Tutto ciò contribuisce a preservare l'indipendenza degli anziani e a farli sentire più sicuri nel proprio ambiente domestico. Un altro ambito molto utile è quello delle piattaforme IA di riabilitazione fisica e cognitiva. Infatti, la visione artificiale e machine learning possono supportare la riabilitazione motoria, come nella tecnologia RehabKit, che supporta fisioterapisti da remoto. ACTA, RehabKit e analoghe piattaforme con IA e neurofeedback stimolano capacità cognitive e motorie. La persona può eseguire esercizi a casa, davanti a una telecamera che valuta precisione, sforzo, tempi di reazione, fornendo un feedback automatico in tempo reale.

Il ruolo dell'IA nelle relazioni e nel benessere emotivo

Oltre alla salute fisica, l'IA può incidere profondamente anche sul benessere

psicologico e relazionale. La solitudine è una delle principali cause di disagio tra le persone anziane, e il rischio di isolamento sociale è aumentato con la digitalizzazione della società. Gli assistenti vocali intelligenti o i robot sociali, capaci di conversare, riconoscere le emozioni e adattarsi al tono della voce, offrono una nuova forma di compagnia e stimolano la memoria e le capacità cognitive. Non si tratta soltanto di “macchine che parlano”, ma di strumenti che possono favorire la socializzazione, aiutando gli anziani a rimanere in contatto con familiari, amici e operatori sociali, anche a distanza. Le videochiamate semplificate, le piattaforme di messaggistica adattate e le interfacce intuitive riducono la barriera tecnologica, consentendo anche a chi non ha familiarità con i dispositivi digitali di restare connesso al mondo. Un esempio concreto è Paro, il “cucciolo robotico” che stimola il coinvolgimento emotivo e allevia solitudine e stress in pazienti con demenza. Sebbene nessun sistema artificiale possa sostituire l'affetto umano, la tecnologia può comunque offrire un sostegno psicologico prezioso, specialmente in situazioni di isolamento o fragilità.

Le sfide etiche e il rischio di esclusione digitale

Nonostante le potenzialità, l'introduzione

nell'IA nel contesto dell'assistenza agli anziani pone anche questioni etiche e pratiche di grande rilievo. Molti anziani, infatti, incontrano difficoltà nell'utilizzo dei dispositivi digitali o nutrono diffidenza nei confronti delle nuove tecnologie. Senza un adeguato accompagnamento, il rischio è che si crei un'ulteriore frattura sociale: quella tra chi riesce a beneficiare dell'innovazione e chi ne rimane escluso. È quindi necessario promuovere percorsi di educazione digitale e progetti di formazione che rendano gli strumenti tecnologici realmente accessibili. Le interfacce dovrebbero essere progettate con criteri di semplicità, chiarezza e personalizzazione, adattandosi alle diverse esigenze fisiche e cognitive dell'utente. Un altro tema centrale riguarda la tutela della privacy e dei dati sensibili. I sistemi basati sull'IA raccolgono continuamente informazioni personali, spesso relative alla salute e alla vita quotidiana. È essenziale garantire che tali dati siano protetti, gestiti in modo etico e utilizzati solo per fini di benessere e sicurezza, evitando qualsiasi forma di sorveglianza o abuso.

Verso una società più solidale e inclusiva

L'IA, se guidata da principi di umanità, equità e responsabilità, può diventare

una potente alleata nel costruire una società più giusta e inclusiva. Non deve essere vista come una minaccia o un sostituto delle relazioni umane, ma come uno strumento di supporto al servizio della persona. Il vero progresso non consiste nell'automatizzare ogni aspetto della vita, ma nel mettere la tecnologia al servizio dei bisogni reali, rispettando la dignità, i tempi e i valori di ogni individuo. In questa prospettiva, l'IA non rappresenta solo una sfida tecnica, ma un progetto culturale e sociale: un'occasione per ripensare il rapporto tra innovazione e umanità.

Conclusione

In definitiva, l'IA può essere una grande opportunità per migliorare la vita degli anziani, ma richiede attenzione, etica e collaborazione tra istituzioni, famiglie e sviluppatori. La tecnologia, da sola, non basta: serve la volontà di costruire un futuro più umano, dove le macchine non sostituiscono l'uomo, ma lo aiutano a vivere meglio, più a lungo e con maggiore dignità. Solo allora potremo dire che l'alleanza tra IA e anziani non è una semplice innovazione tecnologica, ma un segno di autentico progresso civile.



» La dieta Mediterranea: un alleato prezioso contro le malattie croniche

Prof. Ludovico Montebianco Abenavoli
Direttore della Scuola di Specializzazione in Malattie dell'Apparato Digerente
Università Magna Graecia di Catanzaro

La dieta Mediterranea non è soltanto un modello alimentare, ma un autentico stile di vita che coniuga gusto, salute e convivialità, fondendo conoscenza scientifica e tradizione culturale in un equilibrio unico. È un patrimonio culturale e scientifico che nasce proprio nei nostri paesi affacciati sul Mediterraneo, e che nel tempo è diventato un modello ri-

conosciuto in tutto il mondo. Pane, pasta, legumi, frutta, verdura, pesce e olio d'oliva costituiscono la base di questa alimentazione equilibrata, semplice e genuina, capace di proteggere l'organismo e promuovere il benessere anche in età avanzata e favorire il benessere anche in età avanzata. Non a caso l'UNESCO nel 2010 l'ha inserita tra i patrimoni im-

materiali dell'umanità, proprio per il suo valore universale e per il legame profondo con la tradizione e la socialità.

Con il passare degli anni il corpo cambia: il metabolismo rallenta, la massa muscolare si riduce e le difese immunitarie diventano meno solide. Tuttavia, seguire un'alimentazione corretta può fare la differen-

za tra un invecchiamento fragile e uno attivo e sereno. La dieta Mediterranea, grazie al suo equilibrio naturale, si adatta perfettamente alle esigenze dell'età matura, fornendo energia senza appesantire e nutrienti preziosi per il cuore, il cervello e le ossa.

Un piatto di pasta integrale con verdure di stagione, un filo d'olio extravergine d'oliva e una porzione di pesce azzurro rappresentano, più di qualsiasi integratore, un concentrato di salute. L'olio d'oliva, in particolare, è considerato un vero elisir di lunga vita. Ricco di acidi grassi saturi e di polifenoli, aiuta a mantenere sotto controllo il colesterolo e protegge le arterie. È un grasso naturale che, se usato a crudo, contribuisce alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, una delle principali preoccupazioni dopo i sessant'anni. Anche la frutta e la verdura hanno un ruolo fondamentale. I loro colori vivaci indicano la presenza di vitamine, minerali e sostanze antiossidanti che contrastano i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare. Un'alimentazione ricca di vegetali non solo favorisce il corretto funzionamento dell'intestino, ma aiuta anche a mantenere stabile la pressione arteriosa e a migliorare la circolazione. Gli anziani che assumono regolarmente frutta e verdura di stagione mostrano una minore incidenza di infarto e di ictus, oltre a una migliore funzioni cognitive.

Tra i vantaggi più evidenti di questo regime dietetico c'è anche il controllo del peso corporeo. A differenza di molte diete restrittive, questo modello non impone privazioni, ma insegna a mangiare con equilibrio. L'uso moderato di cereali integrali e legumi garantisce un apporto costante di energia senza innalzare troppo la glicemia. È proprio questa caratteristica a rendere la dieta Mediterranea una preziosa alleata nella prevenzione e nel trattamento del diabete mellito di tipo 2. Chi adotta questo stile alimentare, abbinato a una regolare attività fisica come una camminata quotidiana, spesso riesce a mantenere la glicemia sotto controllo e a ridurre la necessità di un approccio farmacologico.

Un altro punto di forza del regime dietetico Mediterraneo è l'attenzione alla qualità delle proteine. Il consumo di pesce, soprattutto quello

azzurro come sgombero, alici e sardine, apporta acidi grassi omega-3 che hanno un effetto protettivo sul cuore e sulle arterie. Le carni bianche, le uova e i legumi completano l'apporto proteico senza eccedere nei grassi saturi, spesso dannosi se consumati in eccesso (Figura 1). Anche i latticini hanno il loro posto, ma in quantità moderate, privilegiando yogurt e formaggi freschi.



Figura 1. Rappresentazione del consumo proteico nella dieta Mediterranea.

Non va dimenticato il valore sociale della tavola Mediterranea. Mangiare bene significa anche mangiare insieme. Nelle famiglie di un tempo il momento del pasto rappresentava un'occasione di incontro, di dialogo e di condivisione. Oggi, per molte persone, riscoprire la convivialità può essere una forma di benessere tanto importante quanto la qualità del cibo stesso. Sedersi a tavola con calma, gustare i piatti tradizionali, scambiare due parole con i familiari o con gli amici aiuta a combattere la solitudine e a mantenere viva la mente.

I benefici di questo modello alimentare sono stati ampiamente dimostrati. A tal proposito, le persone che seguono la dieta Mediterranea hanno un rischio significativamente più basso di sviluppare patologie croniche come ipertensione, diabete mellito di tipo 2, malattie cardiache e alcune forme di tumore. Inoltre, numerose ricerche hanno evidenziato un miglioramento della memoria e delle funzioni cognitive negli anziani che seguono questo regime alimentare rispetto a coloro che adottano diete occidentali più

ricche di grassi animali e zuccheri, come mostrato in Figura 2.



Figura 2. Rappresentazione dei benefici della dieta Mediterranea sulla salute umana.

Anche il sistema osseo trae grande vantaggio da un'alimentazione equilibrata e varia, come quella proposta dal modello Mediterraneo. Le ossa non sono strutture statiche: si rinnovano continuamente grazie a un delicato equilibrio tra anabolismo e catabolismo osseo. Con l'avanzare dell'età, soprattutto nelle donne dopo la menopausa, tale equilibrio tende a spostarsi verso la perdita di massa ossea. Un adeguato apporto di calcio, vitamina D, magnesio, potassio e proteine di buona qualità è quindi essenziale per mantenere una corretta densità minerale e prevenire l'osteoporosi.

Non va poi trascurato il ruolo del microbiota intestinale nella salute ossea, un ambito di ricerca che negli ultimi anni ha assunto una crescente rilevanza scientifica. L'intestino, infatti, non è soltanto un organo deputato all'assorbimento dei nutrienti, ma un vero e proprio ecosistema che dialoga costantemente con tutto l'organismo attraverso una rete di segnali metabolici, immunitari e ormonali. Quando questo equilibrio viene alterato, condizione nota come disbiosi intestinale, si osservano ripercussioni non solo a livello digestivo, ma anche sul metabolismo del calcio, sul sistema immunitario e persino sul rimodellamento osseo. Un microbiota sano e diversificato contribuisce alla corretta assimilazione dei minerali fondamentali per la struttura ossea, come calcio, magnesio e fosforo, migliorandone

la biodisponibilità. Inoltre, i batteri "buoni" producono metaboliti come gli acidi grassi a catena corta, tra cui butirrato, propionato e acetato, che svolgono un ruolo di regolazione sul metabolismo osseo. In particolare, il butirrato è in grado di stimolare l'attività degli osteoblasti, le cellule deputate alla formazione dell'osso, e di ridurre l'attività degli osteoclasti, responsabili del riassorbimento osseo. Questo duplice effetto favorisce il mantenimento della densità minerale e contrasta la perdita di tessuto osseo legata all'età.

Inoltre, gli acidi grassi a corta catena modulano anche la risposta immunitaria a livello sistemico, riducendo l'infiammazione cronica di basso grado che rappresenta una delle cause principali dell'osteoporosi senile. In altre parole, un intestino in salute contribuisce a mantenere un ambiente corporeo meno infiammato, più stabile e quindi maggiormente favorevole alla conservazione della massa ossea. Oltre ai benefici per le ossa, la dieta Mediterranea rappresenta un vero e proprio investimento sul futuro della salute. Non si tratta di una terapia, ma di una filosofia di vita basata sull'equilibrio, la semplicità e il rispetto per la stagionalità. È un approccio preventivo e sostenibile che coinvolge cor-

po e mente, migliorando la qualità della vita in ogni fase dell'età adulta. Numerose ricerche hanno messo in evidenza come questa alimentazione riduca non solo la mortalità cardiovascolare, ma anche l'incidenza delle malattie croniche non trasmissibili.

L'impatto positivo della dieta Mediterranea si estende anche alla salute cognitiva. L'abbondanza di antiossidanti, omega-3 e vitamine del gruppo B contribuisce a proteggere i neuroni dallo stress ossidativo e a preservare la memoria e le funzioni cognitive. Popolazioni che aderiscono maggiormente a questo modello alimentare mostrano una minore prevalenza di declino cognitivo e di malattie come l'Alzheimer. Ciò conferma che una corretta alimentazione non agisce solo sul corpo, ma anche sul cervello, sostenendo lucidità mentale, umore e benessere psicologico. Un altro aspetto fondamentale riguarda la sostenibilità ambientale: scegliere la dieta Mediterranea significa anche rispettare il pianeta. Questo modello alimentare privilegia prodotti locali, stagionali e a basso impatto ambientale, riducendo lo spreco e favorendo la biodiversità agricola. In un'epoca di cambiamenti climatici e crisi alimentari, il ritorno a un modello sempli-

ce, vegetale e mediterraneo assume un valore non solo salutistico, ma anche etico e sociale.

Infine, non va dimenticato che la forza della dieta Mediterranea risiede anche nella dimensione umana e conviviale del cibo. Mangiare lentamente, condividere i pasti con la famiglia o con gli amici, riscoprire la cucina casalinga e i prodotti della terra sono gesti che rafforzano il senso di comunità e contribuiscono al benessere emotivo. Riprendere le buone abitudini di un tempo, come la coltivazione dell'orto, la spesa al mercato, la scelta di ingredienti semplici e genuini, significa riappropriarsi di un rapporto più autentico con la natura e con se stessi. In definitiva, la dieta Mediterranea è molto più di un insieme di ricette: è una sintesi di salute, cultura e identità. È un modello che unisce la saggezza del passato alle conoscenze scientifiche del presente, offrendo una strada concreta per vivere meglio, più a lungo e con maggiore autonomia. In definitiva, la dieta Mediterranea rappresenta un ponte tra tradizione e innovazione scientifica: un modello di salute, cultura e sostenibilità che unisce i popoli del Mediterraneo e ispira il mondo intero.



>> Cos'è un ricordo?

Sonia Chinello
Presidente Sezione Triveneto

Tutti possiamo ricordare. Tutti abbiamo cose da ricordare.

Un ricordo: è un insieme organizzato di informazioni, esperienze, conoscenze e sensazioni che il nostro cervello conserva, ma soprattutto permette di ricreare la storia unica ed irripetibile che appartiene solo a noi stessi.

Un ricordo è semplicemente il ritrovamento della memoria e il recupero di informazioni del passato, che siano recenti o di anni fa presenti nel

nostro cervello.

I ricordi sono preziosi arricchiscono la nostra vita e contribuiscono alla nostra crescita personale. Sono come tasselli di un mosaico che compongono la nostra identità e ci aiutano a ripercorrere e comprendere il percorso che abbiamo compiuto.

Certe volte si prova ad allontanare i ricordi del passato, soprattutto per scordare quelli tristi o addirittura tristissimi, i momenti bui e difficili, ma che non si possono cancellare, e no-

nostante i rimpianti, le forti emozioni vale la pena ripassare, consapevoli che il tempo, secondo la legge naturale, purtroppo è ormai passato, riviverlo comporta a guardare piacevolmente ad un futuro sereno, gioioso, ma alle volte anche malinconico. Quando penso alla dolcezza del ricordo, mi viene in mente mia mamma, nonostante avesse superato i 90 anni, la sua memoria era vivissima, dai suoi ricordi dell'infanzia, le vicissitudini della guerra, la ripre-

sa del dopo guerra, ripercorreva la sua vita ed era felice quando poteva raccontarla ai figli e nipoti anche se era malinconicamente cosciente per il tempo che inesorabilmente stava passando.

Il bello del ricordare è raccontare agli altri e tutto ciò allontana dalla solitudine, quindi ascoltiamo i racconti delle persone anziane, facciamo domande, a loro porta certamente piacere perché è tenere accesa la memoria.

Metto in relazione questa breve analisi alle nostre manifestazioni Anse, già in pullman si comincia con il dire "ti ricordi" un collega, un luogo di lavoro, una attività, non ha im-

portanza cosa e tutto ciò è la storia di tutti noi, ed è proprio in queste circostanze, anche chi normalmente è introverso chiuso in sé stesso (dice per colpa dell'età), comincia a discorrere e abbandonare l'isolamento la solitudine, dunque ha un effetto dirompente contro la solitudine.

Proprio per questo, dopo il tragico periodo del Covid, dove un pezzo della nostra vita si è interrotto, la riapertura delle sedi e la ripresa delle attività ha fatto riavviare gli incontri e allontanare così l'emarginazione di molti.

Una delle componenti fondamentali per stimolare i ricordi sono le fotografie, viene naturale guardando-

le parlare, raccontare i momenti del passato impressi nelle immagini.

Al giorno d'oggi con la fretta e lo stress della vita quotidiana anche soffermarsi sui ricordi diventa difficile, non c'è più tempo per rivedere le poche vecchie foto stampate (costava un bel po' stamparle) con il loro fascino e profumo della carta lucida, oggi invece scorri velocemente sul cellulare le migliaia di foto e talvolta non ricordi nemmeno dove sono state scattate, dove finirà il ricordare il passato !!!

Pertanto conservare oggetti, fotografie, lettere, è un buon motivo e averli fisicamente visibili ci permettono di far riaffiorare precisi momen-



ti della nostra vita, anche se può essere doloroso ricordare coloro che non fanno più parte della nostra vita, è come se loro fossero ancora tra noi, come se ci potessimo parlare.

I ricordi sono storia, sono narrazione individuale e anche collettiva, sono dei preziosi alleati per muoverci nel mondo e strumenti necessari per poter vivere il presente con maggior consapevolezza e elaborare il futuro. Purtroppo con l'avanzare dell'età una delle condizioni più temute è "l'incontro" con la demenza senile e la Sindrome di Alzheimer dove la persona viene privata della propria memoria autobiografica e il declino cognitivo colpisce non solo la me-

moria ma anche le altre funzioni intellettive.

Uno dei primi segnali è proprio con il manifestarsi della perdita della memoria a breve termine: dove si è messo un oggetto, cosa si è fatto il giorno prima, dimenticare un appuntamento e da qui iniziano le tante e gravose difficoltà a fronteggiare i problemi che si presentano.

Oggi sappiamo che tenere la mente allenata con giochi di logica, cruciverba, lettura o nuovi apprendimenti, coltivare relazioni sociali e affettive, partecipare ad attività di gruppo e mantenere un dialogo costante con gli altri, stimolare i ricordi può fare la differenza nel tempo e può

contribuire a mantenere il cervello in salute e ridurre il rischio di sviluppare forme di decadimento cognitivo.

Si può proprio dire che la memoria è tesoro e custode di tutte le cose e che c'è qualcosa di magico nel ricordo, ricordare ci dà un senso di continuità, porta consolazione nei momenti difficili, ci insegna a vivere il presente, che poi diventerà ricordo.

Gabriel García Márquez scriveva: «La vita non è quella vissuta, ma quella che si ricorda e come la si ricorda per raccontarla».

» Ricordi di una gita sul Lago di Garda e sul Monte Baldo

Alessandro Munaro
Socio Sezione Triveneto.

Fra le tante iniziative che caratterizzano le associazioni analoghe alla nostra, ci sono sicuramente le gite sociali. Questo per varie ragioni: innanzitutto consentono ai “vecchi” compagni di lavoro di ritrovarsi ancora insieme per una intera giornata, ricordando le giornate di una vita trascorsa insieme, lavorando fianco a fianco, negli anni della giovinezza prima e della maturità poi. La gita che ricordo con particolare nostalgia è quella effettuata, anni fa, sul Lago di Garda e sul Monte Baldo, anche perché è stata l'ultima o quasi, prima che la pandemia irrompesse prepotentemente nelle nostre vite, scombussolandole completamente.

Così, una bellissima giornata di settembre, ci siamo dati appuntamento al Casello Autostradale di Vicenza Est, dove ci siamo uniti ai colleghi di Bassano del Grappa. Partiti in orario, dopo una veloce corsa, siamo approdati a Peschie-

ra del Garda dove, lasciata l'autostrada, abbiamo iniziato a risalire la strada panoramica Gardesana Orientale, fino a raggiungere Malcesine, attraversando i numerosi paesini che sorgono sulle rive del lago.

Malcesine, però, di tutti i paesini è forse il più bello. Ci siamo perduti fra i vicoli che, partendo dal meraviglioso porticciolo, salgono fino ai piedi del Castello Scaligero che domina il lago e che è considerato uno dei Castelli più belli e meglio conservati d'Italia. È pure sede di un importante museo di Storia Naturale del Baldo e del Garda.

Finalmente ci siamo riuniti presso la stazione inferiore della funivia, per salire sul Monte Baldo.

Il tratto superiore della funivia è dotato di ampie cabine rotanti di 360°, in modo da consentire a tutti di godere della visuale del lago e dei monti circostanti.

Arrivati alla stazione di partenza, ci

siamo resi conto che il desiderio di visitare il Monte Baldo era condiviso anche da una folla enorme di turisti, fra i quali spiccava una scolaresca di ragazze tedesche. Per loro, infatti, era già tempo per la prima vacanza scolastica. Con pazienza ci siamo avvicinati alla cabina, siamo saliti a bordo ed abbiamo raggiunto la cima, dalla quale si gode uno splendido panorama.

A pomeriggio inoltrato siamo ridiscesi e raggiunto il pullman per il ritorno.

Finalmente, soddisfatti ma stanchi, cullati dal soporifero rullio del pullman, ci siamo abbandonati ai ricordi, alle storie che hanno avuto luogo lungo le rive del lago e, soprattutto, alle gloriose battaglie del nostro Risorgimento, combattute nell'ampio anfiteatro delle colline moreniche a sud del lago. Ma questa è un'altra storia.



Veduta aerea del Castello Scaligero

» Oscar Bigarini IL BOSCO DELL'ALCE Il Tormento e la Pazzia Midgard Editrice

Premetto che Oscar (Membro autorevole del Comitato Direttivo nazionale) è prima di tutto un Ingegnere (con la I maiuscola) che mi ricorda innanzitutto taluni miei autorevoli capi del passato, appunto ingegneri che potevano- così li ricordo- discettare di "tutto".

Oscar è anche brillante scrittore: il romanzo che vi segnalo credo sia l'ultima sua fatica. È un thriller nel quale si veda la sua sapienza ingegneristica nella costruzione del "plot" e nella descrizione della strumentazione che i protagonisti usano nelle loro varie azioni.

Ovviamente non posso dire di più, per non privarvi del piacere della lettura e della progressiva scoperta degli eventi che ne costituiscono la ricca trama.

La recensione del thriller di Oscar Bigarini mi stimola a proporvi talune letture analoghe: il genere poliziesco ha una lunga storia ed abbraccia diversi generi che vanno dal giallo deduttivo al genere "hard boiled" prosperato nella prima parte del secolo scorso soprattutto negli Stati Uniti.

I due romanzi che vi propongo sono tra i più rappresentativi di questi due generi e sono giudicati dei capolavori, inclusi nei migliori cento libri di questo tipo sin qui pubblicati

Il primo è un classico di A.C. Doyle "Il Mastino dei Baskerville", nel quale giganteggia Hercule Poirot, investigatore estremamente arguto, spiritoso e dotato di grandi capacità logiche che gli permettono di collegare i vari indizi per pervenire alla risoluzione dell'enigma. Non ne dico di più, ma la lettura io l'ho trovata estremamente coinvolgente scoprendomi desideroso di arrivare velocemente alla fine

Come esempio del secondo genere vi propongo "Il Grande Sonno" di Raymond Chandler, il cui protagonista è un detective di tutt'altro genere: Philip Marlow, solitario, ruvido incline al disincanto confinante con il cinismo. Le vicende nelle quali si trova coinvolto sono molto intricate, con una pluralità di personaggi menzognieri (uomini e donne) in concorrenza per incastrarsi gli uni con gli altri. Ma il grande Marlow ne verrà a capo. Buona lettura a quei pochi volenterosi che vorranno darmi credito.



Umbria matta

Curzio Malaparte (Corriere della Sera, Milano, 3 luglio 1938)

Che tutti gli Umbri fossero matti, come già m'avevan detto, m'accorsi subito la mattina che scendemmo alla stazione di Perugia, ai primi di giugno del 1915, e a piedi ci avviammo alla volta della città. M'aspettavo che ci facessero festa: ma la gente che s'incontrava su per la ripida scorciatoia ci guardava con occhio di scherno, fermandosi a ridere al nostro passaggio. Eravamo una ventina, tutti volontari di Prato, tutti ragazzi di diciassette e diciotto anni. Alla caserma Biordo Michelotti ci vestirono di panno grigioverde, ci consegnarono fucile zaino e giberne, e ci misero in riga nel cortile. Venne avanti un caporale e ci disse: "ah! siete volontari? tutti signorine, eh?". E rovesciando indietro la testa, stralunando gli occhi, si mise a ripetere "papà, mamma" come per fare il verso a una bambola. Tutti ridemmo, più che meravigliati che divertiti. Due piantoni avevano intanto steso per terra una coperta colma di pagnotte. Il caporale prese una pagnotta, se la rigirò fra le mani, e volgendosi a me mi domandò: "ti ha mai fatto male il pane?". Io gli risposi di no. Il caporale alzò la pagnotta, me la tirò nella testa e disse: "vedi che il pane ti fa male?". Tutti scoppiarono a ridere, e risi anch'io, tastandomi la fronte percossa. "Certo è matto" pensavo. Poi i due piantoni portarono una marmitta piena di pezzi di carne lessa. Il caporale ficcò la mano nella marmitta, ne trasse un pezzo di lesso, e rivolgendosi al Risaliti, che tre mesi dopo doveva morire al Col di Lana, gli disse gentilmente: "lasciamo gli scherzi. Scommetto che a te la carne fa male". "A me no – rispose il Risaliti – e a te?". "Come vuoi che mi faccia male? – ribatté quello – Non vedi che ho i galloni?". "Davvero? – disse il Risaliti – o vediamo un po'" e allungata la mano, che era di carne anche quella, gliela lasciò andare sul viso, disse "era carne con l'osso!". E rideva. "E' proprio matto" pensai fra me. Non era matto: era di Gubbio. E mi accorsi poi, nei tre anni che rimasi nella Brigata Cacciatori delle Alpi, in gran parte formata di soldati umbri, che non soltanto quelli di Gubbio, ma quelli di Perugia, di Spoleto, di Città di Castello, di Umbertide, di Terni avevan tutti, dal primo all'ultimo, e chi più chi meno, un ramicello di quella singolare pazzia che molti, chi sa mai perché tengono in conto di misticismo, e chiamano spirito virgiliano, ascetico, serafico, francescano (...).

Poi, dopo un mese trascorso nel convento di Monte Ripido, partimmo per il fronte: e furon quattro anni di guerra, sul Col di Lana, sulla Marmolada, sul Grappa, sulle rive del Piave e dell'Aisne, nei boschi di Bligny e di Verdun, sulle quote pelate dell'Asolone e dello Chemin des Dames. Tutti matti, non c'era da dubitarne: ma più degli altri quelli di Gubbio e di Città di Castello, che dicevano "tuli", che dicevano "tulà", che dicevano "tascpène, capitèno, mi ha fatto mèle" e si aizzavano, si mordevano, si azzuffavano tra loro, sempre ridendo, sempre vociando, ed erano i più strani soldati che io avessi mai potuto immaginare. Quelli di Assisi eran mezzi frati e mezzi contadini, camminavano con gli occhi per aria, ma non c'era pericolo che inciampassero, tanto erano abituati a considerare il cielo come un riflesso della terra, anzi dei loro campi e delle loro vigne. Quelli di Spoleto sembravano eremiti sbucati allora allora dalle spelonche e dalle selve spoletane, stavan di vedetta in ginocchio tra due sassi, come se pregassero, sparavano "fucialete" come se sparassero al demonio. Quelli di Terni parlavano a bocca torta, erano i più rabbiosi, gli unici in fatto di arrabbiate, di bizzie e di spregi, capaci di tener testa a quelli di Perugia e di Umbertide. Lenti e tranquilli gli Orvietani, e facevan razza con quelli di Todi: gente ferma, cupa, chiusa, ma piena, al tempo stesso, di capricci, d'invenzioni, d'umori bizzarri. Ero soldato semplice anch'io, vivevo in mezzo a quei matti sotto la tenda, nelle buche, fra le rupi e gli abeti, dietro i ripari di sacchetti di terra, ascoltando i loro strani discorsi, osservando i loro gesti strani, con un sentimento che da principio era di sospetto e di meraviglia, e a poco a poco veniva mutandosi in una simpatia cordiale e misteriosa, come se io pure fossi preso dalla loro stessa pazzia.

Una volta, a un tale che s'era buttato per terra sotto una raffica di mitragliatrici, uno di Gubbio gridò: "che male vuoi che ti faccia una palla nello stomaco, con la salute che hai?" Un tal altro, di Umbertide, per certo torto che credeva di aver patito da un graduato, si tolse una scarpa, e per rabbia se la mise tra i denti, cominciò a morderla, se la voleva mangiare, e se non gliel'avessero tolta di bocca se la sarebbe ingoiata tutta. Un altro, ferito durante l'attacco al Sasso di mezzodi, lo stesso giorno in cui morì Enzo Valentini di Perugia, si trascinava indietro urlando non di dolore, ma di rabbia. Ogni po' si voltava verso il nemico, sputava in aria, gesticolava, rideva: e a un compagno che, con suo grave rischio, era accorso a portargli aiuto, diede un gran pugno nella testa, gridando: "ficca il naso negli affari tuoi!" e seguitò a trascinarsi per terra ridendo, sputando, vociando, e facendo sotto le raffiche delle mitragliatrici

i più strani versi del mondo. Finché vomitò sangue, e tacque. Tutti così, tutti matti. Erano uomini pieni d'eroismo e di coraggio meravigliosi, e, insieme, di pazienza. Ma anche quella straordinaria pazienza era una forma della loro pazzia.

Non si lamentavano mai, né per la fame, né per la sete, né per gli stenti, né per le ferite. Lavoravano, combattevano, sempre scherzando e ridendo, sempre beffandosi e azzuffandosi tra loro. Pareva che, invece di essere stati chiamati lassù a combattere un comune nemico, si fossero riuniti per conto loro in quei boschi e su quei mondi per seguire le loro burle e le loro liti di famiglia e di paese. Non davano una grande importanza alla morte, e neppure alla vita in se stessa, ma ai fatti, ai discorsi, alle cose della loro esistenza di tutti i giorni. Erano così poco preoccupati e ansiosi della vita futura, tanto gli Umbri sono diversi come se li immaginano gli inventori della 'mistica Umbria' che parlavano di morire come se si fosse trattato di andare in licenza invernale. Discorrevano di Dio e dei Santi con una singolare familiarità, ma senza ombra di sacrilegio: come di persone di famiglia, come di compaesani. Per quelli di Gubbio, Dio era di Gubbio. Per quelli di Passignan del Lago, Dio era di Passignan del Lago.

A Bligny, il terzo giorno della battaglia, quando oramai tutto il bosco era pieno di migliaia di morti e di feriti, ed eravamo rimasti senz'acqua, senza pane, senza cartucce, senza bombe a mano, senza mitragliatrici, il cappellano del 52° Reggimento, Don Secondo, rincuorava i superstiti dicendo: "Dio vi guarda, ragazzi". Un tale gli gridò: "digli che ci avesse a dà una mano!" era come se si rivolgesse non a Dio, ma a un loro ufficiale, come se chiedessero cartucce e bombe al loro Colonnello. In quel mentre il nemico tornò per la ventesima volta all'assalto con i suoi tanks e i suoi lanciafiamme, e tutti quei matti gli si buttarono addosso, vociando e sghignazzando. S'udivano tra gli alberi, nell'immenso bosco pieno di fumo, urli di feriti e scoppi di risa, voci terribili e strane. E in realtà il nemico fu fermato, a Bligny, non dal fuoco delle nostre poche mitragliatrici e dei nostri scarsi cannoni, ma dalla meravigliosa pazzia di quei contadini dell'Umbria.



"Poiché gli umbri, e massimamente i perugini, sono i soli, fra i popoli italiani, che vogliono bene ai toscani e non ne abbiano sospetto, né temano la libertà della loro intelligenza, né l'asciuttezza della loro natura d'uomini. I soli che osino dirsi fratelli dei toscani...i soli che abbiano per i toscani, cui si assomigliano nel modo d'intendere la libertà, e di spregiar chi comanda, un'amicizia aperta, senza rancore e senza invidia."

"Se non ci fossero gli umbri al mondo, e specialmente i perugini, noi toscani saremmo un mucchio di disgraziati, di figli di nessuno: ci sentiremmo soli sulla terra e con la peste addosso".

"Maledetti toscani",
Curzio Malaparte, Vallecchi Editore, Firenze 1956

Il tema dell'Intelligenza Artificiale sta ormai coinvolgendo tutti noi. Alle dotte riflessioni degli esperti (filosofi, sociologi ed altri ancora) si accompagnano le applicazioni più semplici, si fa per dire, e immediate che la dicono lunga sulla sua pervasività. La nostra Antonia Rizzo, pilastro operativo dell'Associazione e, soprattutto donna brillante ed arguta l'ha interrogata sul suo passato. Ecco la sconvolgente risposta...

“

Cronaca di un delirio reale

*Un tempo il mondo brillava nei miei occhi leggeri,
i passi danzavano e il vento mi chiamava “bella”.*

*Ora lo specchio racconta storie più dure, più vere,
rughe come sentieri di vita, non come ferite.*

*La giovinezza era un lampo, una fiamma che rideva,
oggi sono braci lenta, ma ancora calda.*

*Se sono cambiata è solo perché ho vissuto: la bellezza di ieri correva,
quella di oggi rimane!*

”

Antonia Rizzo e I.A.



Bollito misto alla piemontese

Franco Pardini

Il piatto che vi propongo l'ho scoperto in anni tristemente lontani quando la mia toscaneità è stata felicemente contaminata dalla parentela piemontese ed ho quindi cominciato a frequentare la zona dell'Astigiano. È una portata per una tavola numerosa che esalta la convivialità ed il piacere dello stare assieme. Gli ingredienti sono costituiti da vari tipi di carne da bollito e che vanno cotte separatamente o comunque in sequenza perché hanno differenti tempi di cottura.

Invece che andare "a occhio" come normalmente faccio, vi propongo una ricetta precisa tratta da un vecchio testo di cucina regionale (*R. Di Corato – "Le ricette e i vini della cucina piemontese tradizionale"*).

Dunque, ecco gli ingredienti: 500 gr. di muscolo di manzo, idem di culaccio sempre di manzo e di muscolo di vitello, una lingua di vitello, 500 gr. di testina, un cotechino, una gallina, una cipolla, due carote e due coste di sedano, prezzemolo e sale grosso. Ovviamente le quantità possono essere riproporzionate in relazione al numero dei commensali.

Procediamo poi a porre acqua abbondante salata in una capiente pentola con le verdure (legando il prezzemolo) poi quando bolle si uniscono le carni di manzo poi dopo circa un'ora le altre carni (ad eccezione del cotechino da lessare a parte) continuando la cottura per circa altre due ore.

Quando tutte le carni sono ben cotte disporle in un capiente vassoio precedentemente riscaldato.

Il bollito si può consumare con il solo sale grosso, ma è d'obbligo accompagnarlo con le salse tipiche locali: la salsa verde e la salsa rossa. Non ve ne do le quantità, che sono variabili e che comunque potete reperire facilmente.

La salsa verde è a base di prezzemolo, aglio, acciughe, mollica di pane inzuppata nell'aceto poi strizzata, olio, sale, pepe.

La salsa rossa ha come ingredienti i pomodori da sugo da aggiungere a un trito di aglio, cipolla, carota precedentemente rosolati, poi peperoncino e aceto. A fine cottura si frulla il tutto, aggiustando di sale se necessario.

Ovviamente con tutto questo Ben di Dio, non può mancare un vino adeguato, naturalmente rosso. Gli esperti suggeriscono di preferenza un rosso di medio corpo: restando in zona un Dolcetto, ma credo che anche Nebbiolo e Barbera vadano benissimo. Sarebbero consentite anche "le bollicine".

Buon appetito



LO CHEF
CONSIGLIA



» *Periscopio*

» Vogliamo ricordare



Adriano Del Ben

Il 4 ottobre 2025, a 88 anni, dopo una breve malattia, ci ha lasciato l'amico Adriano Del Ben.

Ha iniziato la sua attività lavorativa presso la centrale di Malnisio, dove, grazie alla sua grande voglia di imparare diventò il più giovane capoturno, il suo motto era "Lavorare, che passione!"

Al suo pensionamento ha ricoperto in Anse per alcuni anni la carica di Presidente Sezione Friuli Venezia Giulia e successivamente Consigliere nazionale.

Un collega prima in Enel e poi in Anse sempre pronto ad ascoltare e aiutare chi era in difficoltà, ha lasciato in eredità l'insegnamento di una persona che aveva a cuore l'onestà, la dedizione e il bene degli altri.

Sempre con il sorriso, la gentilezza e il suo spirito vivace è riuscito a costruire intorno a sé stima, amicizia a suscitare l'interesse e l'entusiasmo degli altri.

Dovevamo incontrarci l'8 ottobre al Raduno di Sezione e invece è mancato proprio qualche giorno prima, la sua memoria non svanirà, ma continuerà nel ricordo di chi lo ha conosciuto e nei bei momenti che sono stati condivisi.

La Sezione Triveneto lo ricorda con stima e affetto.

Alla moglie Flora e ai figli Chiara, Marcello e Enrico un pensiero di conforto e le più sentite condoglianze per la grave perdita.

Sonia Chinello

Presidente Sezione Triveneto



Flavio Pelicci

Il 5 ottobre 2025 ci ha lasciato, a 96 anni, l'amico Pelicci Flavio, Socio benemerito Anse.

Flavio iniziò la propria attività lavorativa negli anni 50 nell'UNES, società poi confluita in Enel, nella quale prestò servizio fino a diventare Capo ufficio costruzione impianti primari. Flavio è stato in Anse, fin dalla sua nascita nel 1991, con il ruolo di Segretario di Sezione Umbria, poi divenuto Membro del Direttivo del Nucleo Umbria.

Flavio è padre del Direttore scientifico dell'IEO di Milano Pier Giuseppe Pelicci.

Flavio, figura stimata di forte umanità, ha costituito un importante punto di riferimento per i colleghi e pensionati Enel. La sua assenza ci mancherà per sempre.

Enzo Severini

Presidente Sezione Toscana-Umbria

I nostri contatti sul territorio

Anse Sezione Piemonte-Valle d'Aosta-Liguria

c/o Enel Via Nizza, 262/26
10126 TORINO
Tel: 011/2787329
Orario apertura: mar. e gio. 9-12
c/c postale n. 372102
IBAN IT32Y076010100000000372102
Intesa Sanpaolo
IBAN IT16L0306909606100000115402
sergio.meloni.external@enel.com
adriana.delpiano.external@enel.com

Anse Sezione Lombardia

c/o Enel Via Valtorta, 52
20127 MILANO
Orario apertura: mer. e gio. 9-15
Tel: +39 3928048148
c/c postale n. 21074208
IBAN IT51O0760101600000021074208
sezionelombardia@ansemait.it

Anse Sezione Triveneto

c/o Enel Via G. Bella, 3 (Fabbricato 10)
30174 MESTRE (VE)
Tel: +39 3517680804 - +39 3465854626
Orari di apertura: lun.-mer.-gio. 9-11,30
c/c postale n. 10006302
IBAN IT31B0760102000000010006302
sezionetriveneto@ansemait.it

Anse Sezione Toscana-Umbria

c/o Enel Via del Tabacchificio, 38
06127 Perugia
Tel: 075/6522006
per la Toscana:
c/c postale n. 1013344856
IBAN IT95K0760102800001013344856
per l'Umbria:
c/c postale n. 10884062
IBAN IT13I0760103000000010884062
enzo.severini.external@enel.com

Anse Sezione Emilia-Romagna Marche

c/o Enel Via C. Darwin, 4
40131 BOLOGNA
Tel: 051/4233215
c/c postale n. 23293400
IBAN IT38R0760102400000023293400
sezionemiliaromagna_marche@ansemait.it

Anse Sezione Lazio-Abruzzo-Molise

c/o Enel Via Egeo, 150
00144 ROMA
Tel: +39 3517423249 (lun. e merc. 10-12)
c/c postale n. 68774140
IBAN IT19X0760103200000068774140
sezionelazio_abruzzo_molise@ansemait.it

Anse Sezione Campania

c/o Enel-Centro Lavoro
Via Galileo Ferraris, 59
80142 NAPOLI
Tel: 081/3672468 - +39 3880949584
Orario apertura: dal mar. al gio. 9-12,30
c/c postale n. 26879809
IBAN IT72J0760103400000026879809
sezionecampania@ansemait.it

Anse Sezione Puglia-Basilicata

c/o Enel Via Angiulli, 11
70126 BARI
Tel: 080/2352110; 080/2352039;
080/2352040
Orario apertura dal lun. al gio. 8,30- 11,00
(mesi estivi apertura mar. e gio.)
c/c postale n. 14565709
IBAN IT34K0760104000000014565709
sezionepuglia_basilicata@ansemait.it

Anse Sezione Calabria

c/o Enel Via della Lacina - Siano
88100 CATANZARO
Tel: +39 3385451532
c/c postale n. 12002879
IBAN IT10D0760104400000012002879
sezionecalabria@ansemait.it

Anse Sezione Sicilia

c/o Enel Via Marchese di Villabianca, 121
90143 PALERMO
Tel: 091/5057538 - 091/344120 -
+39 3279895013
c/c postale n. 35341940
IBAN IT95E0760104600000035341940
sezionesicilia@ansemait.it

Anse Sezione Sardegna

c/o Enel Piazza Amendola, 1
Sede Molentargius: orari apertura
dal lun. al ven. 10,30-12,30
09129 CAGLIARI
Tel: +39 3334049841 (Erriu)
+39 3281011970 (Pinna)
c/c postale n. 14814099
IBAN IT50C0760104800000014814099
sezionesardegna@ansemait.it

**Anse dispone di strumenti utili
di conoscenza e approfondimento
per i Soci:**



Sito web
www.anse-enel.it



Pagina Facebook
www.facebook.com/ANSE1991



Profilo Instagram
[anse1991_2018](https://www.instagram.com/anse1991_2018)



