

GENERAZIONE
OVER
60

Inquietamente
N.5
pensante





Foto di Pexels da Pixabay

GENERAZIONE
OVER
60

Inquietamente
Pensante

com

#scienza

#sessualità

#salute

#bellezza

#da leggere (o rileggere)

#da vedere/ascoltare

#cose dall'altro mondo

#disabilità in pillole

#in forma

#intervista con ricetta

#stile over

#"in movimento"

#volontariato & associazioni

#"di tutto e niente"

#pensionati news

#il personaggio

#le ultime

DIRETTORE RESPONSABILE
Minnie Luongo

DIRETTORE ARTISTICO
Francesca Fadalti

LA NOSTRA PREZIOSA REDAZIONE

Marco Rossi
Alessandro Littara
Antonino Di Pietro
Nicola Forcignanò
Andrea Tomasini
Enzo Primerano
Antonio Giuseppe Malafarina
Paola Emilia Cicerone
Cinzia Boschiero
Francesca Fadalti

DISEGNATORI
Attilio Ortolani
Margherita Mottana

Fotografia di copertina di
Chiara Svilpo

Contact Us:

<https://generazioneover60.com/>

generazioneover60@gmail.com

<https://issuu.com/generazioneover60>

<https://www.facebook.com/generazioneover60>



Photo Chiara Svilpo

MINNIE LUONGO

direttore responsabile e giornalista scientifica

Classe 1951, laureata in Lettere moderne e giornalista scientifica, mi sono sempre occupata di medicina e salute preferibilmente coniugate col mondo del sociale. Collaboratrice ininterrotta del Corriere della Sera dal 1986 fino al 2016, ho introdotto sulle pagine del Corsera il Terzo settore, facendo conoscere le principali Associazioni di pazienti.

Ho pubblicato più libri: il primo- "Pronto Help! Le pagine gialle della salute"- nel 1996 (FrancoAngeli ed.) con la prefazione di Rita Levi Montalcini e Fernando Aiuti. A questo ne sono seguiti diversi come coautrice tra cui "Vivere con il glaucoma"; "Sesso Sos, per amare informati"; "Intervista col disabile" (presentazione di Candido Cannavò e illustrazioni di Emilio Giannelli).

Autrice e conduttrice su RadioUno di un programma incentrato sul non profit a 360 gradi e titolare per 12 anni su Rtl.102.5 di "Spazio Volontariato", sono stata Segretario generale di Unamsi (Unione Nazionale Medico-Scientifica di Informazione) e Direttore responsabile testata e sito "Buone Notizie".

Fondatore e presidente di Creeds, Comunicatori Redattori ed Esperti del Sociale, dal 2018 sono direttore del magazine online Generazioneover60.

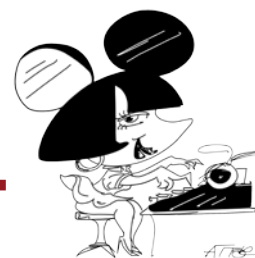
Quanto sopra dal punto di vista professionale. Personalmente, porto il nome della Fanciulla del West di Puccini (opera lirica incredibilmente a lieto fine), ma non mi spiace mi si associ alla storica fidanzata di Topolino, perché come Walt Disney penso "se puoi sognarlo puoi farlo". Nel prossimo detesto la tirchieria in tutte le forme, la malafede e l'arroganza, mentre non potrei mai fare a meno di contornarmi di persone ironiche e autoironiche. Sono permalosa, umorale e cocciuta, ma anche leale e splendidamente composita. Da sempre e per sempre al primo posto pongo l'amicizia; amo i cani, il mare, il cinema, i libri, le serie Tv, i Beatles e tutto ciò che fa palpitare. E ridere. Anche e soprattutto a 60 anni suonati.

Uomini che ascoltano le donne

DONNE NEGLI ANNI

*Le donne, quelle vere,
sono come le querce,
da giovani,
verdeggianti, flessibili,
ma poco stabili,
maturando, danno frutti,
e lentamente invecchiando,
diventano incrollabili sostegni,
che continuano a dar frutti diversi,
si arricchiscono di fronde,
proteggendo dalle intemperie
e dal troppo sole.
Restando sempre attraenti
E capaci di danzare col vento,
accompagnando i loro rami
sempre freschi, da germogli
di rinnovate primavere
di esperienza e
saggia forza d'animo.
Solo un saggio,
maturo conoscitore
della natura
e rispettoso di se stesso,
si accorgerà di loro
e le apprezzerà
come vero inimitabile tesoro!*

Aprire l'editoriale con questa **bella poesia di Mirella Rossi** significa riassumere la filosofia del nostro magazine. E, contemporaneamente, mi sembra il modo migliore per dare il **benvenuto nella nostra squadra al professor Antonino Di Pietro**, che da sempre sul rispetto della bellezza autentica e naturale femminile, di qualsiasi età, basa il suo lavoro e la sua professionalità.



Che le donne, nella stragrande maggioranza, sappiano ascoltarsi è cosa nota. Più difficile è trovare un uomo che faccia altrettanto con noi.

In realtà, se ci pensiamo bene, anche tra di loro l'amicizia e la frequentazione avvengono spesso solo per condividere determinati interessi o perché, semplicemente, ci si conosce fin da bambini. E così troviamo *gli amici di calchetto, di lavoro, di vacanza, di palestra, di tifo sportivo, di hobby, di goliardate ...* Ma non "di ascolto", e per molti di loro resta difficile conversare se non si hanno uguali gusti e curiosità.

Ben differente il coinvolgimento fra femminucce: anzi, più si è "diverse", più diventa naturale ascoltare e scoprire l'altra. Proprio ieri, nel mezzo di una chiacchierata, mi sono sentita chiedere tra il serio e il faceto: "*Ricordami perché siamo amiche*". Perfetta sintesi per ciò che intendo qui dimostrare.

Attenzione però, perché non vorrei essere fraintesa. Sono (stata) per ragioni anagrafiche e per convinzioni ideologiche una fiera femminista, ma non ho mai contrapposto le donne agli uomini. Ho vissuto i tempi in cui - per ribadire i medesimi diritti - noi ragazze non permettevamo a un "maschio" di offrirci neppure un caffè, ma ho sempre amato l'altro sesso, trovando non pochi rappresentanti che mi hanno ascoltato e hanno saputo condividere con me gioie & dolori, come suol dirsi.

Tuttora, convinta sostenitrice che l'amicizia vera e senza secondi fini con l'altro sesso sia non solo possibile ma auspicabile, conto in numero pressoché uguale amicizie femminili e maschili.

Forse è per questo (oppure si tratterà di un caso, chi può dirlo) che **la redazione di Generazione Over 60 annovera fior fior di uomini che sanno ascoltarci**. Senza far torto a chi non cito, è d'obbligo ricordare Andrea Tomasini (leggere un suo pezzo è un privilegio), Antonio Giuseppe Malafarina (qui sono di parte, essendo lui per me quasi un familiare, ma spesso la sua cifra nell'ascolto mi sconcerta davvero), Enzo Primerano, che come medico e come uomo si dedica alla terapia del dolore.

Per non parlare dell'artista Attilio Ortolani che per creare le vignette da par suo deve necessariamente osservare e ascoltare. E assorbire come una spugna gli stati d'animo femminili.

Insomma, giunti al numero n. 5 della nostra rivista, posso affermare senza tema di essere smentita che *siamo una squadra fortissimi fatta di gente fantastici...*

Minnie Luongo



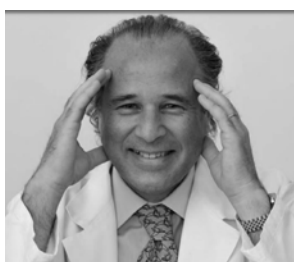
DOTTOR MARCO ROSSI sessuologo e psichiatra

è presidente della Società Italiana di Sessuologia ed Educazione Sessuale e responsabile della Sezione di Sessuologia della S.I.M.P. Società Italiana di Medicina Psicosomatica. Ha partecipato a numerose trasmissioni televisive e come esperto di sessuologia a numerosi programmi radiofonici. Per la carta stampata collabora a varie riviste.



DOTTOR ALESSANDRO LITTARA andrologo e chirurgo

è un'autorità nella chirurgia estetica genitale maschile grazie al suo lavoro pionieristico nella falloplastica, una tecnica che ha praticato fin dagli anni '90 e che ha continuamente modificato, migliorato e perfezionato durante la sua esperienza personale di migliaia di casi provenienti da tutto il mondo.



PROFESSOR ANTONINO DI PIETRO dermatologo plastico

presidente Fondatore dell'I.S.P.L.A.D. (International Society of Plastic - Regenerative and Oncologic Dermatology), Fondatore e Direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, è anche direttore editoriale della rivista *Journal of Plastic and Pathology Dermatology* e direttore scientifico del mensile "Ok Salute e Benessere" e del sito www.ok-salute.it, nonché Professore a contratto in Dermatologia Plastica all'Università di Pavia (Facoltà di Medicina e Chirurgia).



NICOLA FORCIGNANÒ giornalista

nato a Milano nel 1952, è giornalista professionista. Ha trascorso la sua carriera tra il "Corriere della Sera", un po' di televisione e "il Giornale" dove ha ricoperto la carica di vicedirettore. È riuscito a trasformare la sua grande passione in un lavoro e ha diretto il mensile "Golf & Turismo". Dal 20 novembre 2013 s'è trasferito a vivere (con grande gioia) a Phuket in Thailandia.



ANDREA TOMASINI giornalista scientifico

giornalista scientifico, dopo aver girovagato per il mondo inseguendo storie di virus e di persone, oscilla tra Roma e Spoleto, collaborando con quelle biblioteche e quei musei che gli permettono di realizzare qualche sogno. Lettore quasi onnivoro, sommelier, ama cucinare. Collezione corrispondenze- carteggi che nel corso del tempo realizzano un dialogo a distanza, diluendo nella Storia le storie, in quanto "è molto curioso degli altri".



ENZO PRIMERANO *medico rianimatore*

over 60 del 1958.

Rianimatore in cardiocirurgia, Anestesista e Terapista del dolore, è amministratore del portale di divulgazione www.dolorecronico.org. Si occupa di bioetica e comunicazione nelle cure intensive. Appassionato di musica, satira, costume e sport motoristici. Il suo motto è "Il cuore è il motore e la mente il suo fedele servitore".



ANTONIO GIUSEPPE MALAFARINA *giornalista*

nato a Milano nel 1970, giornalista e blogger. Si occupa dei temi della disabilità, anche partecipando a differenti progetti a favore delle persone disabili. Presidente onorario della fondazione Mantovani Castorina. Coltiva l'hobby dello scrivere in versi, raccolti nella sua pubblicazione "POESIA".



PAOLA EMILIA CICERONE *giornalista scientifica*

classe 1957, medico mancato per pigrizia e giornalista per curiosità, ha scoperto che adora ascoltare e raccontare storie. Nel tempo libero, quando non guarda serie mediche su una vecchia televisione a tubo catodico, pratica Tai Chi Chuan e meditazione. Per Generazione Over 60, ha scelto di collezionare ricordi e riflessioni in Stile Over.



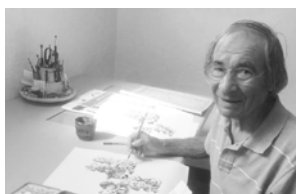
CINZIA BOSCHIERO *giornalista scientifica*

specializzata in tematiche europee ed internazionali. Ha fondato la agenzia ECPARTNERS (www.ecpartners.it), crea format televisivi e radiofonici; ha vinto due call del Parlamento europeo e 4 premi giornalistici. Collabora a progetto come ufficio stampa di enti, fondazioni, aziende e centri di ricerca nel settore innovazione/sanità.



FRANCESCA FADALTI *direttore creativo*

nasce architetto eclettico, mentre passa da cantieri e negozi a cui ha dato il suo inconfondibile stile, si evolve nell'editoria con Millionaire, la Guida lo e il mio bambino e molteplici interventi di design di pubblicazioni tra cui ultima nata Style Glamping e, finalmente, Generazione Over 60!



ATTILIO ORTOLANI *Disegnatore*

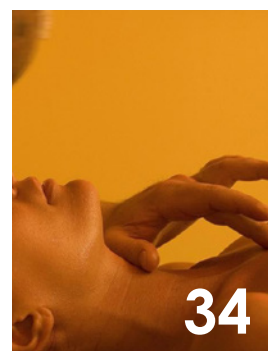
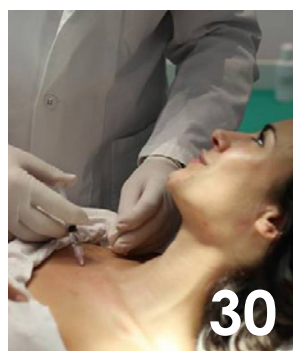
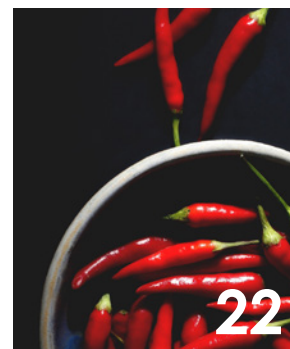
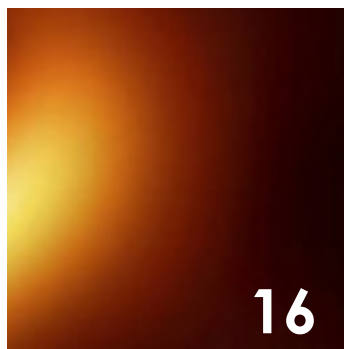
storico disegnatore di Corriere Salute/Corriere della Sera. Più precisamente Artista.



MONICA SANSONE *video maker*

operatrice di ripresa e montatrice video, specializzata nel settore medico scientifico e molto attiva in ambito sociale.

C O N T E N U T I



12

**PAROLE E RICORDI
DI "CASA NOSTRA"**

Andrea Tomasini

#"Di tutto e niente"

16

**UNA FOTO CHE ARRIVA DA
55 MILIONI DI ANNI LUCE**

Enzo Vitale

#Scienza

20

**SI PUÒ FARE L'AMORE
TUTTA LA VITA?**

Marco Rossi

#Sessualità

22

**GENERAZIONE DI VITAMINE
TRAPIANTI E ROCK&ROLL**

Enzo Primerano

#Salute

26

PROF. NAZZARENO GALIÈ
Video Intervista Minnie

#Salute

28

PROF. GERALD SIMONNEAU
Video Intervista Minnie

#Salute

34

**AYURVEDA: MASSAGGIO
PER IL BENESSERE**

Francesca Fadalti

#Bellezza

38

**OVER 65 – EMERGENZA
MEDICI IN ITALIA E IN EUROPA**

Cinzia Boschiero #Cose

#Pensionati news

30

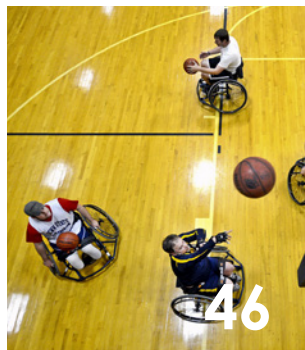
**RISVEGLIARE LA PELLE
COL PICOTAGE**

Professor Antonino Di Pietro

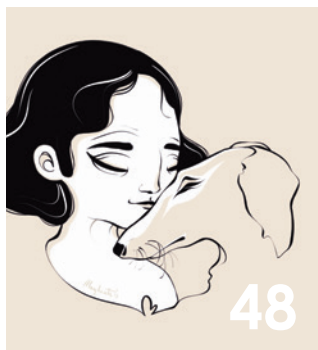
#Bellezza



42



46



48



50



54



58



60



62



66

42

**LA NONNA DEL
CORSARO NERO**

Paola Emilia Cicerone

#Stile Over

46

**SBAGLIATO DIRE DIVERSAMENTE
ABILE, COME SI DICE?**

Antonio Giuseppe Malafarina

#Disabilità in pillole

48

**VOGLIAMO DIMOSTRARE
10 ANNI IN MENO?**

Dalla Redazione

#In forma

50

**ZUPPA DI LENTICCHIE ROSSE
E PAPATE DOLCI**

Francesca Fadalti

#Intervista con ricetta

54

CBM ITALIA ONLUS

#Volontariato & Associazioni

58

CBM ITALIA ONLUS

#Volontariato & Associazioni

62

**UNA PICCOLA DONAZIONE
PUÒ FARE TANTO**

Minnie Luongo

#Il personaggio

60

LEONARDO RADICCHI

Video Intervista Minnie

#Volontariato & Associazioni

66

MILAGROS

Dalla Redazione

#Le ultime

ANDREA TOMASINI

giornalista scientifico

Parole e ricordi di "casa nostra"



Foto di Дарья Яковлева da Pixabay

#"di tutto e niente"

Il 4 aprile era il compleanno di nonna. Ripensarci è accedere ad altra epoca. Da piccolo la tempestavo di domande. Ma davvero c'era la guerra? Ma davvero...? Cercavo conferme e facevo scoperte per il tramite dei suoi racconti. L'immagine che associo a questa donna, piccola di statura ma solida nell'essere, è quella di una quercia con radici profonde. Le radici non sono il passato, ma il presente nutritivo della pianta.

Nonno era in marina, scappato di casa per star lontano da matrigna e fratellastri. Lui, dell'entroterra marchigiano, voleva metter di mezzo il mare tra le sofferenze di casa e il suo cuore. Nonna nacque a La Spezia da genitori umbri, ma si percepiva spezzina. Suo papà era ferroviere. Tutte le sere, prima di andare a letto, dopo una breve preghiera, caricava la vecchia cipolla da controllore FS di suo papà, lo ha fatto fino alla fine. Sposata giovane, nonna seguì il marito –si chiamava Silio, ma lei per tutta la vita lo chiamò Silvio e lui la lasciava fare- nelle sue diverse destinazioni: Pola, Napoli, Taranto, Messina, Venezia, Palermo. Il punto di riferimento comunque era sempre Spoleto. Passò un anno intero di guerra senza aver notizie del *marinaio*. Poi una notte lo sognò che la rassicurava. Pochi giorni dopo, quando sentì bussare alla porta, chiese "Chi è?". Da fuori una voce nota rispose "Amici!" e lei, prima ancora di aprire la porta, mentre armeggiava con il catenaccio: "Silvio!".

"Silvio"– Silio, era tecnico bravo che lavorava nelle sale macchine di sommergibili e cacciatorpediniere - fu comandato dalla Marina Militare alle acciaierie di Terni, capoluogo di provincia dell'unica regione della penisola che non affaccia sul mare. Base naturale e porto degli affetti non poteva che riconfermarsi Spoleto, dove mia madre ha vissuto fino al matrimonio. Mio padre propose ai suoceri di venire a vivere con loro a Roma, che accettarono. Son cresciuto con due papà e due mamme, sono il loro esito – e con questo mi sgravo da mie possibili responsabilità.

Voglio render onore alla lotta di nonna contro il suo tumore al seno, uno dei quali le fu asportato per intero e che lei “rimpiazzava” imbottendo quotidianamente la coppa vuota del reggiseno con fazzoletti e ovatta. Questo comportò che rinunciassero per pudore e per sempre al mare, dove invece amava andare, come tutti “noi, a casa nostra” – espressione che nonna usava spesso, rivelatrice di un mondo di cui ho fatto parte e che vorrei non sparisse con il suo ricordo.

Lei, che si è sposata giovane, che ha vissuto -quando non era agevole e veloce come oggi viaggiare- in tanta parte di Italia tra Nord e Sud anche durante la guerra, lei usava dire “noi, a casa nostra” quando si riferiva alle sue abitudini e gusti. Espressione che sottintendeva una componente identitaria: usi e costumi che sentiva come costitutivi di lei stessa e della casa...mobile abitata. In “casa nostra” e in quel “noi” confluiva un po' di tutto quello che aveva appreso e le era rimasto attaccato, sensazioni e gusti assorbiti da ciascun luogo dove era stata e aveva vissuto. Perciò praticava una cucina ricca di tante località e sapori. Che io ricordi, nonna non ha mai detto “a casa mia”, ma ha sempre raccontato e cucinato cose di “casa nostra”.

Le chiesi di scrivermi le sue ricette su un quaderno. Fogli a quadretti vergati da una calligrafia in corsivo che sa di tempo passato, quando scrivere “bene” serviva a farsi leggere da tutti, con palese una leggera vibrazione della mano legata all'età. La scrittura è anima sul foglio. Quel quaderno è un canone, quanto di più intenso e fisico mi resti di nonna.

Le nonne cucinano. Forse è il loro modo di raccontare e raccontarsi: conviviale e saporito e comunitario. La cucina è quanto di più “noi” si possa realizzare e dire.

Ho scoperto i testi di Rubem A. Alves solo molto dopo la morte di nonna Giovanna. Oggi, ci fosse ancora le avrei letto qualche pagina di questo teologo protestante. Messe due tazze sul tavolo qui in cucina, per noi, ecco qualche riga, presa qua e là da "Parole da mangiare"¹, in attesa che la moca finisca di borbottare. "la Parola che ha originato il corpo è nata in un luogo in cui non c'è luce: la bocca. (...) La bocca mangia già prima di parlare, mangiare precede il parlare. (...) E lungo tutta la nostra vita, parlare è un modo di mangiare. (...) Noi chiamiamo 'cucina' uno spazio definito, ben localizzato, ma la sua anima non è là: è nei sogni del cuoco. E' uno spazio utopico. (...) Il cuoco: un essere utopico. Lavora nello spazio della cucina per un altro momento e un altro luogo: quelli dove risiede il piacere. La cronologia è ribaltata. Il futuro non è il risultato del presente, ma è piuttosto il presente a esser fecondato dal futuro. (...) Come il cibo viene preparato in pentola, così i pensieri cuociono nello spirito. 'Cosa bolle in pentola?', diciamo. Il nostro linguaggio familiare sa che lo spirito è una cucina. Pensare è cucinare: significa trasformare le nostre idee 'crude' mediante il potere del fuoco".

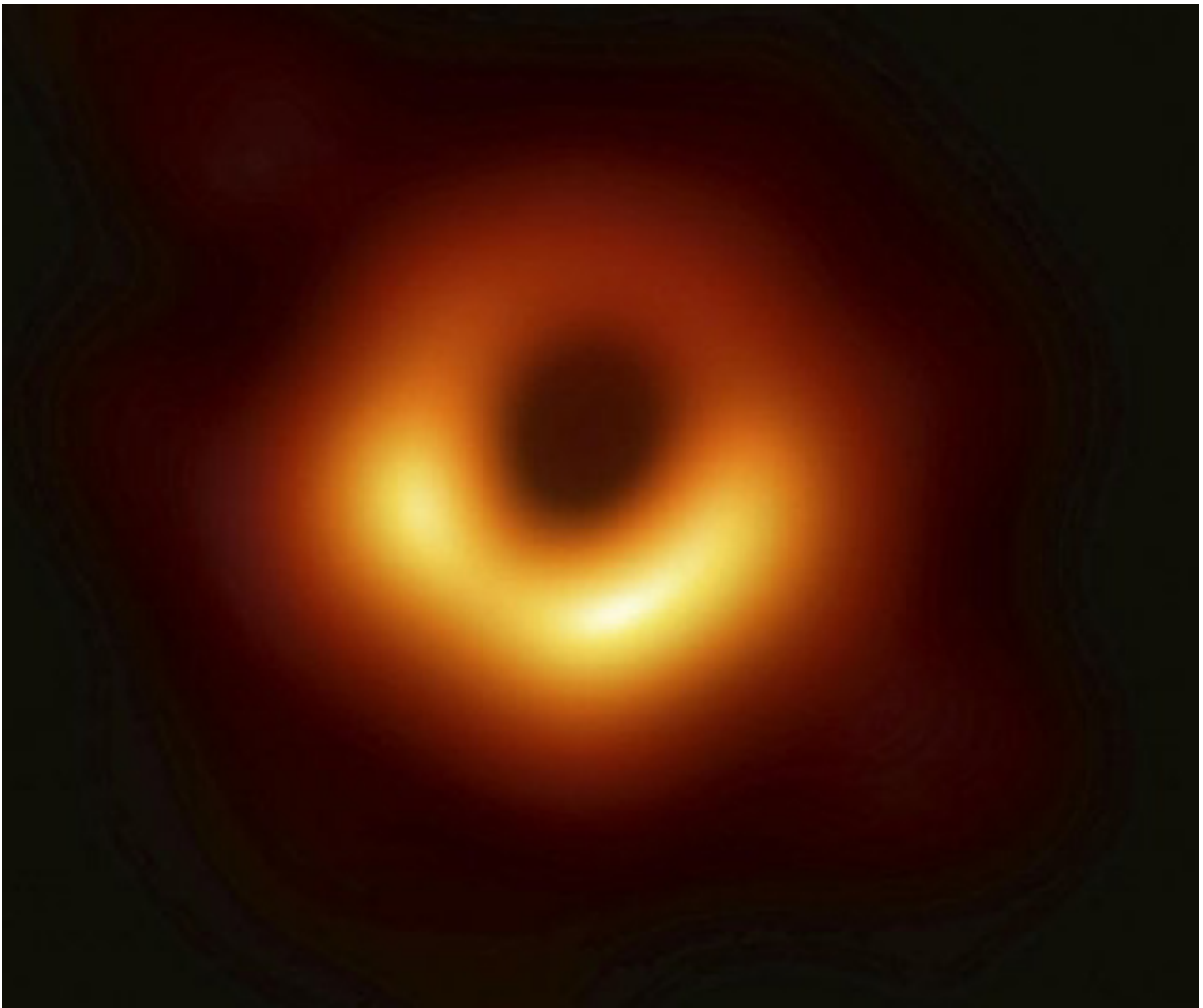
Nonna credo avrebbe detto, sorbendo golosa il suo caffè prima che si freddasse: "Ecco i pensieri e i sapori di casa nostra". Io son d'accordo con lei, che ora non c'è. Ah...però qui c'è sempre una tazzina in più e "a casa nostra" il caffè non è mai freddo.

¹ Rubem A. Alves, Parole da mangiare, Edizioni Qiqajon Comunità di Bose, Magnano 1998

ENZO VITALE

giornalista scientifico
Fonte: [Il Messaggero.it](https://www.ilmessaggero.it)

*Una foto
che arriva da
55 milioni di anni luce*



L'immagine di un buco nero, l'oggetto più misterioso dell'Universo, è stata finalmente catturata. A definirne i lineamenti sono stati gli otto radiotelescopi distribuiti in diverse zone del pianeta. Una "squadra" operativa da tempo che, attraverso un'apertura paragonabile al diametro terrestre, ha inquadrato i tratti di Messier 87, una enorme galassia situata nel vicino ammasso della Vergine. **Questo buco nero dista da noi 55 milioni di anni luce e una massa pari a 6,5 miliardi e mezzo di volte quella del Sole.** Per quanto riguarda invece il tentativo di riprodurre l'istantanea di Sagittarius A*, il buco nero al centro della Via Lattea, ci sarà da attendere. «In ogni caso -hanno riferito i ricercatori presenti all'incontro presso la sede dell'Inaf- stiamo affinando nuove tecniche che ci permetteranno di ottenere la foto entro la fine di quest'anno. Ma questa è solo una previsione».

Tra gli italiani del team di Eht c'è anche l'astrofisico **Ciriaco Goddi**, ex ricercatore dell'Inaf, attualmente in forza all'Università di Nijmegen e Leiden (Olanda) e membro del gruppo di ricerca dell'Event Horizon Telescope. «Abbiamo condotto due campagne osservative - spiega lo scienziato-, la prima nell'aprile 2017 e la seconda nello stesso mese del 2018 (entrambe di durata di circa una settimana). I risultati che abbiamo presentato oggi (10 aprile, ndr) riguardano esclusivamente i dati del 2017. Solo in quell'anno abbiamo raccolto qualcosa come 4 Petabytes di dati (ossia 4000 Terabytes!). Poi per ridurre, calibrare, validare e analizzare quei dati e, ovviamente, convertirli in immagini radio delle sorgenti, c'è voluto un anno e mezzo..Abbiamo ottenuto una immagine astronomica ottenuta dalla elaborazione di segnali radio rivelati in singoli radiotelescopi -continua Goddi- e combinati a coppie e poi trasformati in luce emessa dalla sorgente. **Non è una immagine ottica, come quella che uno potrebbe ottenere con una macchina fotografica, ma un'immagine radio**».

«Quello che stiamo facendo - ha invece ribadito il direttore del progetto Eht, Sheperd Doeleman del Center for Astrophysics della Harvard University- è dare all'umanità la possibilità di vedere per la prima volta un buco nero – una sorta di 'uscita a senso unico' dal nostro universo. E' una pietra miliare nell'astronomia, un'impresa scientifica senza precedenti compiuta da un team di oltre 200 ricercatori».

L'esperimento si presentava già in apparenza come una missione impossibile. Sagittarius A* e il buco nero al centro di M87. Per quel che riguarda il centro della Via Lattea sappiamo che a 26 mila anni-luce da noi: «ha un orizzonte degli eventi -spiega ancora Gotti- che si estende per circa 24 milioni di chilometri (circa 17 volte più grande del Sole). **Ciò corrisponde a un angolo sotteso nel cielo di soli venti microsecondi d'arco (equivalente a una mela sulla Luna vista da terra)**. Ecco perché "scattare una foto" a un oggetto così compatto sembrava di prima acchito una missione impossibile».

Nel corso della ricerca ci sono stati molti momenti no. Lo studio ha avuto alti e bassi. Ciriaco Goddi ne ricorda alcuni: «Probabilmente uno dei momenti più emblematici è stato quando ho visto per la prima volta la collezione di immagini. Nell'EHT, il lavoro è fatto in gruppi di lavoro che hanno diverse mansioni (ad esempio organizzazione delle osservazioni, calibrazioni dei dati, modelli teorici, ecc.).

Il gruppo responsabile per produrre immagini si chiama **Imaging Working Group**. C'è stato un workshop di questo gruppo ad Harvard in Cambridge a Luglio 2018. Io non ho partecipato fisicamente perché ero impegnato su un altro fronte, però il gruppo usa una piattaforma di comunicazione online slack (simile a whatsapp). Ed è lì che sono state postate le prime immagini ottenute durante il workshop dal gruppo di lavoro.

Siccome erano anni che vedevo immagini simulate (cioè non fatte di dati veri), e queste immagini ricordavano esattamente quelle simulate, chiesi il perché stavano postando immagini simili invece che quelle vere (dai dati veri). Al che mi risposero che non erano fake images, ma che erano le immagini vere della sorgente, dai dati che avevamo acquisito e calibrato in precedenza. Non mi ricordo se avessi risposto o no, però ricordo che rimasi un po' basito, tra l'incredulo e l'estasiato, pensando fra me e me....OMG (Oh my God, ndr), ce l'abbiamo fatta».

I risultati di Eht erano attesi qualche mese fa, ma a causare il ritardo sono stati, principalmente, due motivi. Il primo riguarda la creazione del software per analizzare i dati, visto che era la prima volta che vengono acquisiti dati di questo genere. La seconda ragione è più sottile, ma non meno importante: paradossalmente, capire in maniera estremamente dettagliata e accurata i dati dell'EHT è stato molto difficile proprio per la loro elevata qualità.

DOTTOR MARCO ROSSI

sessuologo e psichiatra

www.marcorossi.it

Si può fare l'amore tutta la vita?



Foto di StockSnap da Pixabay

Siccome è purtroppo vero che la routine può uccidere l'eros, facendo in modo che la noia diventi la regina del talamo, l'obiettivo primario che tutte le coppie dovrebbero porsi è quello di vivacizzare e variare l'attività sessuale. Ma... la scommessa è riuscirci!

La prima notte di nozze dovrebbe essere solo l'inizio di un percorso di coppia, di una vita intera, in cui fare l'amore e vivere l'eros siano sempre più piacevoli e soddisfacenti, a mano a mano che la coppia aumenta la propria esperienza dell'altro, migliora la conoscenza del corpo, delle emozioni e dell'energia della persona amata. Una vita in coppia può essere vista come un cammino, dove "la prima notte" non è un traguardo, bensì la partenza: l'inizio di un percorso fatto di conoscenza dell'altro.

Se volete migliorare il vostro eros non preoccupatevi solo del brivido della novità, ma alimentatevi anche del brivido del conosciuto, in quanto le potenzialità di conoscere la persona che ci sta accanto sono infinite, anche perché la vita ci porta a cambiare costantemente e inesorabilmente. Cambiare è una cosa naturale, e non ci deve assolutamente spaventare.

#sessualità

Il desiderio si deve nutrire proprio del cambiamento; l'impulso sessuale non può che accrescersi se alimentato dall'energia che possiamo attingere in noi stessi, ma anche nel nostro partner.

È pur vero che con l'avanzare degli anni vi sono componenti fisiologiche che possono causare una diminuzione della libido: infatti, l'impulso sessuale dipende molto dagli ormoni che hanno una costante variazione nel nostro corpo. Questo effetto ormonale, unito all'incapacità di saper gestire il rischio di routine di coppia, si trasforma in un'associazione malefica per la sopravvivenza della coppia.

Sorge tuttavia spontanea la domanda: come si può mantenere vivo l'interesse sessuale per il proprio partner anche dopo diversi anni di relazione?

È essenziale stabilire una comunicazione franca e onesta sui cicli di desiderio di entrambi. Spesso è possibile affidare tale comunicazione al linguaggio del corpo, anche se è facilissimo fraintendere o non capire del tutto il corpo dell'altro... Piuttosto che rimanere feriti per un rifiuto o apparire troppo insistenti e "fissati", sarebbe opportuno esprimere verbalmente il proprio desiderio e invitare il partner a fare altrettanto. Non si devono mai considerare gli alti e bassi dell'energia sessuale come una reazione personale nei nostri confronti o come un riflesso al fascino e alla desiderabilità che emaniamo.

L'amore dipende più dalla nostra capacità di seduzione che da quanto è amabile il nostro partner. Allo stesso modo, **l'attrazione dipende più dal nostro livello d'energia sessuale che da quanto è effettivamente attraente l'altra persona**. In altre parole, per mantenere vivo il desiderio e la passione, dobbiamo imparare a tenere accesa in noi l'energia sessuale.

Siamo talmente bombardati da immagini stereotipate da essere facilmente portati a pensare che, se noi o il nostro partner fossimo più attraenti, il desiderio aumenterebbe in entrambi. Al contrario, l'energia sessuale è generata principalmente e primariamente nel nostro corpo: se vogliamo che la nostra vita di coppia sia illuminata dal fuoco della passione dobbiamo mantenere viva l'energia sessuale in noi stessi.

Per "fare l'amore per tutta la vita", insomma, ci vuole poesia ma anche tanto impegno.

ENZO PRIMERANO

Medico Rianimatore

*Generazione di Vitamine
Trapianti e Rock & Roll*



Foto di Thomas Evans da Unsplash

I sessantenni di oggi hanno una caratteristica molto particolare che li colloca come generazione d'avanguardia in quanto ha giovato di tutta una serie di condizioni favorevoli che hanno disegnato quel singolare e distintivo scenario sociale che potremmo definire irripetibile. Pronipoti dell'illuminismo e della rivoluzione industriale, sono a loro volta cresciuti sulle rovine da ricostruire delle due guerre mondiali. Anni di pace, istruzione, salute e di rivoluzioni culturali avrebbero permesso loro di sviluppare quello spirito critico, creativo e di gruppo che avrebbe condizionato i progressi tecnologici di quegli anni come la conquista dello spazio, internet o il progetto genoma. Alle grandi rivoluzioni culturali e ideologiche sono seguiti i grandi progressi della ricerca medica. La scoperta degli antibiotici, delle vitamine e di tanti altri farmaci ha permesso in meno di mezzo secolo di aumentare significativamente l'attesa di vita. Qui ci soffermeremo a parlare di vitamine

Le vitamine sono sostanze la cui assunzione è essenziale per il nostro organismo. Non essendo sintetizzate dall'organismo umano (si trovano in natura) devono quindi essere assunte regolarmente nella dieta quotidiana. Sono soprattutto i prodotti di origine vegetale quelli in grado di fornire maggior apporto vitaminico al nostro organismo.

Le vitamine sono contenute nei cibi, ma non esiste un cibo che le contenga tutte. Per questo soltanto un'alimentazione varia e che osservi le giuste dosi è maggiormente in grado di assicurare il corretto apporto vitaminico rispetto ad un'alimentazione basata su pochi e invariati cibi.

Ma veramente le vitamine sono figlie dei nostri tempi recenti? Assolutamente no. Facciamo l'esempio della vitamina più famosa che è anche quella che per prima fu scoperta: la Vitamina C.

I pochi che avevano avuto contatti con le navi mercantili cinesi sapevano che i popoli orientali adoperavano lo zenzero, coltivato in vasi nelle navi ed erano a conoscenza del potere di frutta e verdura fresche.



Foto di Kyona Mennie da Pixabay

In quell'epoca i lunghi viaggi per mare erano gravati da pesanti perdite a causa di una malattia chiamata scorbut, vista come una maledizione divina di chi aveva violato le distanze imposte da Dio. Nel 1601 James Lancaster, a capo della flotta della Compagnia delle Indie orientali, giunto nel Madagascar, decise di raccogliere arance e limoni da portare in viaggio e ad ogni uomo che presentava sintomi di scorbut somministrava tre cucchiaini di succo di limone. Negli anni successivi diversi testi menzionano il succo di limone come terapia per lo scorbut, dal "The surgeon's mate" di John Woodall al "Sea diseases, or the Treatise of Nature".

Tuttavia, per avere la conferma che il succo di limone curasse lo scorbut, si dovrà aspettare il 1747, quando il medico della nave Salisbury, James Lind, sperimentò sei differenti metodi sui marinai. A tutti fu assegnata la stessa dieta in modo differente: sidro, elisir di vetriolo, aceto, acqua marina, noce moscata, arance e limoni. Al termine concluse che gli effetti curativi più evidenti furono ottenuti con arance e limoni. A mettere in pratica per primo i consigli di Lind fu il comandante inglese James Cook, che impose al suo equipaggio una dieta attentamente studiata a base di crauti e arance e limoni. Cook riuscì così a salvare tutti i suoi uomini dallo scorbut e con loro scoprì l'Australia.

Duecento anni dopo nel 1921 Albert Szent-Györgyi e Charles Glenn King isoleranno nel peperoncino la vitamina responsabile, chiamata antiscorbut o acido ascorbico, oggi conosciuta come vitamina C. E così una dietro dopo l'altra furono scoperte altre vitamine che permisero di debellare malattie endemiche come la Pellagra, il Rachitismo, il BeriBeri e tante altre malattie ormai oggi debellate. Piccole sostanze chimiche che hanno dato un contributo fondamentale alla salute del vecchio mondo e che ha permesso a tutti noi di essere più in salute e longevi.

LE VIDEO INTERVISTE DI MINNIE

giornalista scientifica

Prof. Nazzeno Galie

Responsabile Centro Ipertensione Polmonare

Policlinico S.Orsola

Bologna

#salute



[Clicca sulle foto e Vai
alle video interviste sul nostro canale YouTube
Generazione Over60](#)

LE VIDEO INTERVISTE DI MINNIE

giornalista scientifica

Prof. Gerald Simonneau

Responsabile

Centro Ipertensione Polmonare Grave

Università di Parigi

#salute



[Clicca sulle foto e Vai
alle video interviste sul nostro canale YouTube
Generazione Over60](#)

PROFESSOR ANTONINO DI PIETRO

dermatologo plastico

Risvegliare la pelle col Picotage



#bellezza

Direttore dell'Istituto
Dermoclinico Vita Cutis
www.istitutodermoclinico.com

Con la primavera si risveglia la natura e con lei può farlo, in modo del tutto naturale, ogni donna. Di qualsiasi età. Vediamo come.

Una delle metodologie più efficaci per rivitalizzare la pelle del viso è il **“Picotage”**. In questo trattamento si predilige la rigenerazione cutanea piuttosto che il gonfiaggio delle rughe o la paralisi delle espressioni. I risultati che si ottengono sono perciò molto naturali: le rughe non scompaiono ma si attenuano visibilmente, conferendo al volto un aspetto fresco e luminoso, che non ha nulla di artificiale. La tecnica consiste in una serie di microiniezioni superficiali, a distanza di circa un centimetro l'una dall'altra, su tutto il viso. La sostanza usata è l'acido ialuronico naturale, che possiede una funzione rivitalizzante e ristrutturante per la cute, senza rischi di allergie.

L'**acido ialuronico** (iniettato in piccole quantità) stimola la produzione di collagene ed elastina, rendendo la pelle più soda e compatta; rinforza le difese naturali contro i raggi del sole; è in grado di idratare la matrice cellulare ed è inoltre capace di **contrastare i radicali liberi**.

Il Picotage è una terapia molto valida anche per la **rivitalizzazione cutanea di collo e décolleté**. Per ottenere dei risultati efficaci, di solito vengono svolti due trattamenti ravvicinati, a un mese di distanza, prima delle vacanze estive o comunque prima di esporsi per diverso tempo al sole, e uno di mantenimento ogni tre mesi.

Perché si utilizza l'acido ialuronico è presto spiegato: si tratta di uno dei componenti naturali di cui è fatta la nostra pelle .



Per riassumere

Che cos'è il Picotage

► Il Picotage (dal francese punzecchiare) è una terapia esclusiva dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, messa a punto dal professor Antonino Di Pietro. Il picotage all'acido ialuronico favorisce la rivitalizzazione della pelle, l'elasticità e l'idratazione in profondità. Questo trattamento rinforza le difese della pelle contro i raggi solari, ristruttura la matrice cellulare e rigenera la pelle in modo naturale.

► Questa tecnica consiste in una serie di microiniezioni di un gel di acido ialuronico puro a circa un millimetro di profondità e a distanza di un centimetro l'una dall'altra nella pelle di viso, collo e décolleté.

L'acido ialuronico è una delle sostanze più versatili tra quelle impiegate al giorno d'oggi poiché non si tratta di un semplice riempitivo, ma ha funzione rivitalizzante per la cute:

- stimola la produzione di collagene, acido ialuronico endogeno ed elastina
- conferisce alla pelle compattezza e consistenza
- rinforza le naturali difese contro i raggi solari
- ristruttura e idrata la matrice

Perché si utilizza l'acido ialuronico per eseguire il Picotage

L'acido ialuronico impiegato per il Picotage si definisce naturale e biocompatibile perché privo di sostanze chimiche addensanti.



Queste sue particolari caratteristiche permettono il facile riassorbimento dell'acido da parte della pelle. Il risultato è un effetto rivitalizzante, una pelle più compatta e "consistente" e rinforzata. L'acido ialuronico è una sostanza che costituisce naturalmente il tessuto connettivo ma che, con il passare del tempo, le cellule producono in maniera sempre più ridotta. Per questo motivo per aiutare la pelle ad essere più giovane è necessario reintegrare questo acido con creme per il viso idratanti o con trattamenti specifici dal dermatologo.

Quante volte è consigliato il trattamento

Si consigliano un paio di sedute a distanza di 30 giorni l'una dall'altra, e poi una seduta di mantenimento ogni tre mesi. In questo modo sarà possibile eliminare le rughe dal viso, generare rilassamento cutaneo sul viso e dedicare un trattamento al collo conferendogli nuova vitalità.

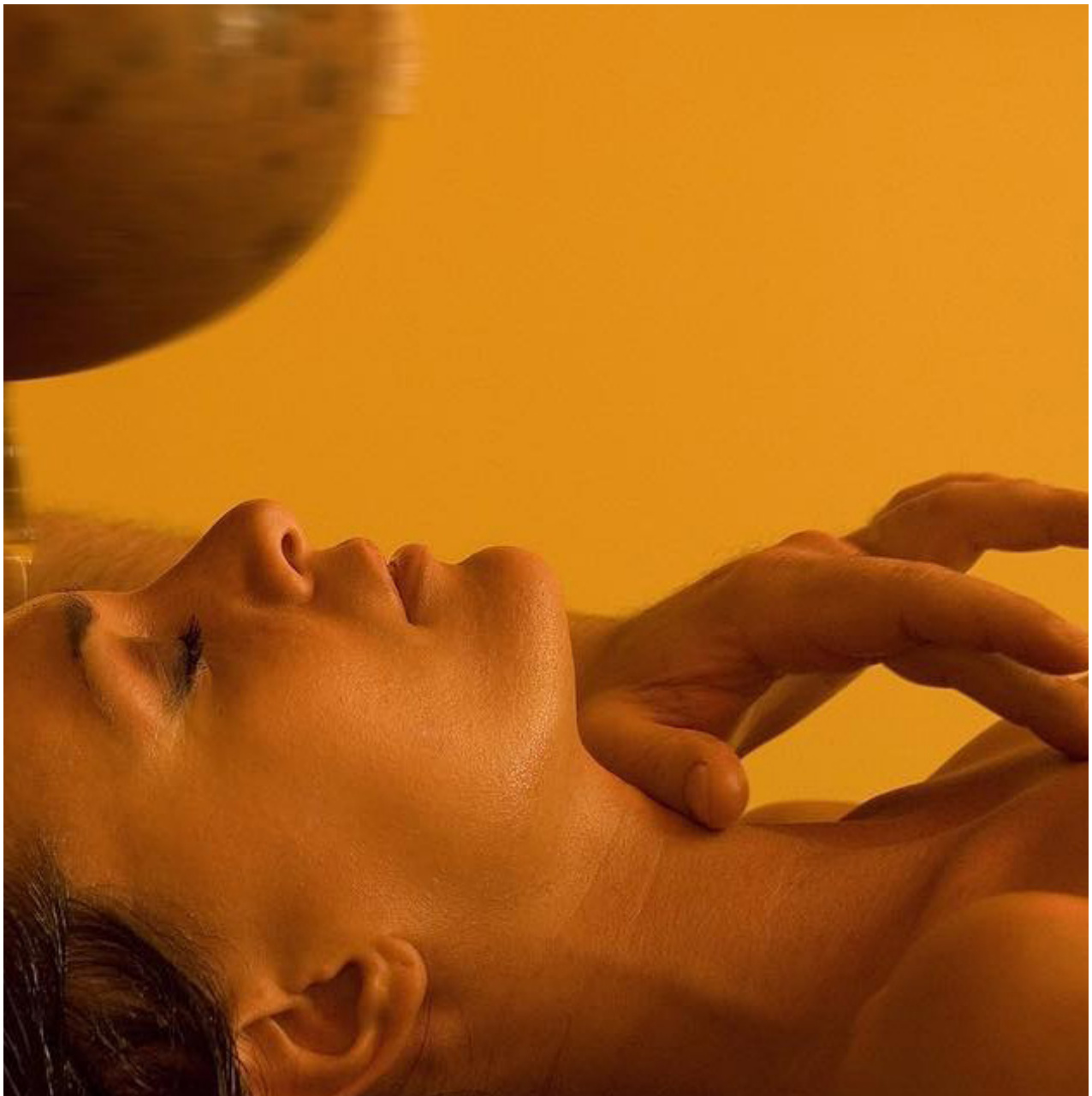
I risultati che si ottengono sono molto naturali: le rughe non scompaiono ma si attenuano visibilmente, conferendo al volto un aspetto fresco e luminoso, che non ha nulla di artificiale. Si tratta di un perfetto trattamento anti-rughe per il viso e anche per il ringiovanimento delle mani.

Il Picotage può avere controindicazioni?

Le microiniezioni eseguite durante la seduta sono molto superficiali e interessano i primi strati dell'epidermide. Le possibilità di riscontrare rottura di capillari, lividi o dolore è quasi nulla. Ovviamente per una garanzia ancora più sicura è importante rivolgersi solo a strutture specializzate e specialisti esperti.

FRANCESCA FADALTI

*Ayurveda: massaggio
per il benessere*



L'Ayurveda considera importante il nostro saper vivere in sintonia con la natura e con i suoi ritmi in relazione alle fasi della vita e attraverso le tre energie vitali o Dosha.

La primavera è principalmente predominata dal kapha che si è accumulato durante l'inverno. In questa stagione sono da preferire cibi leggeri e nutrienti, evitando gli alimenti pesanti, untuosi, dolci e freddi. Stare all'aperto in contatto con la natura ed aumentare l'esercizio fisico e la meditazione sono altre buone abitudini d'adottare.

Ora sono consigliati i trattamenti di depurazione per eliminare gli eccessi. Ricordiamo con Veronica Fusi, titolare del centro benessere Kilili di Erba in provincia di Como, e Yuri Valbonesi, tecnico e massaggiatore ayurvedico, l'importanza del massaggio come cura.

“Il massaggio ayurvedico è una parte della terapia ayurvedica di oliazione esterna per raggiungere l'equilibrio sia mentale che fisico; **questo ritarda il processo di invecchiamento, rilassa e rassoda i muscoli, dona morbidezza, agilità e flessibilità al corpo.** Inoltre, rimuovendo la fatica fisica e mentale, facilita il rilassamento e il sonno, la digestione e il metabolismo.

Sicuramente si può affermare che la vita scorre più dolcemente con l'olio e con la consapevolezza di donarsi una coccola perché ci si ama e si vuol star bene.

“Normalizzando il nostro stato di salute e aumentando la sensazione di benessere e felicità si aumenta, anche, la virilità e la femminilità che, con il passare degli anni e per gli over 60, vuole essere mantenuta viva. Con la primavera è per noi ancora più fondamentale capire l'unicità della persona che si affida a noi; in questo modo possiamo individuare quali oli usare durante il massaggio ed assicurare effetti calmanti, rilassanti e purificanti nei tessuti e nella pelle ” così Veronica sintetizza la nostra chiacchierata.



www.facebook.com/kililibenessere
www.instagram.com/kilili_estetica

Yuri, come promesso nella nostra precedente intervista, ci parla delle costituzioni prevalentemente governate da Kapha e Pitta.

“Le persone Kapha sono caratterizzate dagli elementi acqua e terra che definiscono un corpo solido con ossatura grande e tendenza ad ingrassare. La pelle è liscia, spessa, fredda, molto idratata e non soggetta all'invecchiamento cutaneo. In caso di squilibrio i pori risultano dilatati e carichi di sebo, creando una pelle troppo grassa e lucida. In questo caso, per mantenere l'equilibrio, noi iniziamo i nostri trattamenti con dei bagni di vapore che purificano profondamente, a cui facciamo seguire dei massaggi drenanti.

L'individuo Pitta è costituito da fuoco e acqua ed è legato alla trasformazione, ha una corporatura media e ben proporzionata. La pelle è sufficientemente idratata, calda e rosea con nei e lentiggini. Quando il dosha va in eccesso si presenteranno arrossamenti, couperose, allergie, follicolite e qualsiasi altro sfogo di infiammazione. I trattamenti devo tendere a raffreddare e lenire.

Il massaggio ayurvedico è ancor più consigliato nelle stagioni di cambiamento che aumentano gli stati di affaticamento e come prevenzione alla cronicizzazione di tutti gli acciacchi di natura transitoria causati dallo stress a cui siamo quotidianamente sottoposti.”

E noi vi salutiamo così: *“Rilassati. Raccogliti. Allontana da te ogni altro pensiero. Lascia che il mondo che ti circonda sfumi nell'indistinto.”*

Italo Calvino, Se una notte d'inverno un viaggiatore

CINZIA BOSCHIERO

giornalista scientifica

*Over 65 - emergenza a medici
in italia e in europa*



Foto di Marcelo Leal da Unsplash

#pensionati news

“Serve un nuovo patto intergenerazionale nel segno del dialogo e della solidarietà”, dice il professor Michele Poerio, presidente FEDER.S.P.e V. (Federazione Nazionale Sanitari Pensionati e Vedove).- .E’ questo il titolo del nostro Congresso nazionale 2019 a Firenze.

Pur essendo pensionati ‘lavoriamo’ ancora per il Futuro della nostra Italia”.

Medici pensionati richiamati al lavoro per sopperire ad emergenze di cura, medici in fuga dal Sistema Sanitario Nazionale, concorsi deserti, il posto di lavoro nella Sanità Pubblica che non risulta più appetibile.

Ecco solo alcuni dei temi trattati al 56° Congresso.

“Il Servizio Sanitario Nazionale sta lentamente (e forse volutamente) affossando- aggiunge il professor Marco Perelli Ercolini, vicepresidente FEDER.S.P.e V: de-finanziamento, livelli essenziali di assistenza sproporzionati, sprechi e inefficienze, espansione incontrollata del cosiddetto secondo pilastro (fondi, assicurazioni), cui vanno aggiunti due ‘fattori ambientali’ e precisamente la collaborazione con cui Stato e Regioni dovrebbero tutelare il diritto alla salute, ulteriormente minata dal contagioso virus del regionalismo differenziato e le aspettative irrealistiche di cittadini e pazienti per una medicina mitica e una sanità infallibile, alimentate da analfabetismo scientifico ed eccessi di medicalizzazione”.

La drammatica notizia, ad esempio, riportata di recente di un anziano anestesista in sala operatoria a causa della carenza di colleghi fa inevitabilmente riflettere sulla professione medica invecchiata. Lo ha sottolineato anche il dottor Dario Caldiroli, neuroanestesista di 65 anni presso la Fond.Ist. Neurologico ‘C.Besta’ che ribadisce: “L’anestesia è una professione rischiosa per i pazienti e richiede il pieno possesso delle facoltà cognitive e della destrezza manuale. Gli incidenti in sala operatoria avvengono con maggior frequenza e gravità ad anestesisti con più di 65 anni”.





Si prevede che da qui al 2025 mancheranno almeno 16.500 medici specialisti.

“L'orologio della vita

prevede inevitabilmente che arrivi la sera e la senescenza- è l'opinione di Danilo Mazzacane, segretario generale Cisl Medici Lombardia e anche di GOAL-Società Scientifica nazionale degli Oculisti Ambulatoriali (www.oculistigoal.org) che di recente ha realizzato un congresso nazionale a Roma-. La saggezza ha sempre contraddistinto l'età matura, ma ora sembra che ‘i cronici debbano curare i cronici’. Pare paradossale che ciò debba comportare contemporaneamente l'esilio all'estero dei giovani medici italiani. Posso solo esprimere la speranza che in Italia ritorni a prevalere il buonsenso e i valori etici, morali e sociali”.

Emilio Didonè, segretario generale FNP Cisl Lombardia sottolinea invece che il mancato rinnovo dei contratti nazionali e l'intenzione di decurtare ulteriormente le risorse aggiuntive regionali non sono di aiuto. Non sono le pensioni quota 100 che svuoteranno le corsie dei nostri ospedali, ma il disastroso taglio dei letti e il blocco delle assunzioni votato da tutti i partiti e mai rimosso e/o messo in discussione da chi ha governato dopo.

Al Congresso Nazionale 2019 è stato evidenziato che manca una sana programmazione del Sistema Sanitario Nazionale. La FEDER.S.P.e V. è l'unica associazione sindacale che non si occupa solo di titolari di pensione, ma si fa carico istituzionalmente anche dei problemi delle loro vedove, che entrano a far parte in prima persona degli Organi Direttivi dell'Associazione stessa.

“Ci troviamo di fronte ad una sconsiderata depauperazione del ruolo del medico e ad una svalutazione delle strutture pubbliche”, ha riassunto il professor Michele Poerio, presidente Federspev e Forum Nazionale Pensionati, che racchiude in sé oltre 980mila soci di 16 associazioni nazionali di pensionati.

PAOLA EMILIA CICERONE

giornalista scientifica

*La nonna
del Corsaro Nero*



#stile over

“ Te la ricordi, la nonna del Corsaro Nero?”. Ci sono informazioni o ricordi che permettono di individuare istantaneamente, e con margine di errore davvero minimo, l'età di qualcuno. E una di queste è senza dubbio la nonna Giovanna. Chi è stato bambino a metà degli anni '60 o giù di lì non può non ricordare questo sceneggiato che parodiava garbatamente le avventure salgariane, trasformando la figlia del Corsaro Nero dell'originale in una matura e grintosa signora impegnata in avventure mirabolanti nel mondo dei pirati.

Gli altri, semplicemente, non l'hanno vista. E non sperino di recuperarla, perché all'epoca il programma era trasmesso in diretta dal Centro di produzione Rai di Torino e non veniva registrato - o secondo altre versioni i nastri magnetici su cui era girata sono stati riutilizzati - lasciando ai nostalgici solo pochi spezzoni di girato artigianale rintracciabili sulle Teche Rai (www.teche.rai.it), e qualche frammento da cui si ricava la storica sigla “un triplo hurrà per nonna sprint/ la vecchia che è più forte di un barile di gin!”. Oltre al tardivo omaggio di un volumetto del 2015 a cura di Barbara Scaramucci e Stefano Nespolesi (“Un doppio hurrà per nonna sprint “edizioni Eri) che contiene tra l'altro le fotografie di scena e i bozzetti dei costumi.

Oggi quelle scenette garbate e quella giungla ricostruita con fondali di cartone e qualche pianta ci sembrano terribilmente ingenui. Eppure la serie -23 episodi di 45 minuti in onda la domenica pomeriggio tra il 1961 e il 1966 - fu una punta di diamante della storica tv dei ragazzi di quegli anni in cui le reti televisive erano solo due, e l'ora dedicata ai ragazzi un appuntamento pomeridiano irrinunciabile con serie come *Ivanhoe* - interpretato da un giovanissimo Roger Moore - e *Rin Tin Tin*, ma anche produzioni nostrane come *La nonna del Corsaro Nero*.



Più che nelle avventure piratesche, alquanto improbabili, la forza dello sceneggiato stava nelle gag e nel ritmo di un terzetto antieroico guidato da un'autoritaria signora in grado di metter in riga i suoi aiutanti. In altri termini, nella bravura dei protagonisti capaci di cantare e recitare improvvisando come in teatro. E dello sceneggiatore Vittorio Metz, uno dei nomi storici della commedia e del varietà italiani, che ha costruito ogni puntata come una piccola commedia musicale contaminando l'universo salgariano con quanto gli veniva in mente, feroci thug o fantasmi scozzesi ma anche Robin Hood o Cirano. A sostenerlo c'erano tre veterani del palcoscenico: la nonna era Anna Campori, morta centenaria nel 2018 e all'epoca nemmeno cinquantenne, ma già attrice affermata con all'attivo molti film con Totò, e tanto teatro a fianco del marito Pietro De Vico, che nello sceneggiato interpretava il nostromo balbuziente Niccolino, goffo e sempre pronto a cacciarsi nei guai. Il terzo protagonista era l'imperturbabile maggiordomo Battista, interpretato da quel Giulio Marchetti che avrebbe mantenuto la popolarità negli anni successivi come presentatore di Giochi senza frontiere. La prima serie, *Giovanna la nonna del Corsaro Nero*, fu un tale successo che ne seguirono altre due, *Le nuove avventure di Giovanna, la nonna del Corsaro Nero* nel 1962, e *Giovanna alla riscossa* nel 1966. E in un'intervista del 2016 Anna Campori commentava che proprio la nonna Giovanna era stato il personaggio che le aveva dato più soddisfazione nella sua lunghissima carriera.

(www.rainews.it/dl/rainews/media/son-itv-anna-campori-la-nonna-del-Corsaro-Nero-aveva-100-anni-71f1c3b5-538e-47d1-b582-0560667dd370.html)

giornalista

*Sbagliato dire
diversamente abile, come si dice?*



Foto di David Mark da Pixabay

Acclarato che diversamente abile non si deve usare in quanto ritrattato dallo stesso ambasciatore dell'espressione in Italia, Claudio Imprudente, e rigettato dagli stessi Stati Uniti che l'avevano coniato agli inizi degli anni Ottanta, dobbiamo intenderci sulla terminologia della disabilità. Le persone che un tempo si chiamavano idioti, imbecilli, cretini, handicappati e via dicendo oggi come si chiamano? Il linguaggio della disabilità è in evoluzione ma esistono regole da rispettare per non cadere nell'abilismo, che consiste nella discriminazione verso i disabili. Al centro del criterio di disabilità, che sappiamo consistere nel rapporto sfavorevole fra persona con le proprie condizioni di salute e ambiente circostante, c'è la persona. Il buon linguaggio ha la bussola puntata verso il rispetto della persona, che è centrale nell'approccio alla materia, e la sua dignità è inviolabile. Fissata l'attenzione sulla persona in modo corretto, per indicare chi si trova in condizione di disabilità l'espressione da usare è *persona con disabilità*.

#disabilità in pillole

Non si dice handicappato, portatore di handicap, menomato, sventurato e via dicendo ma persona con disabilità. Se il passo decisivo sta nell'accettare che l'espressione madre sia questa va detto che si può usare anche persona disabile. Non si può usare il sostantivo disabile perché non racchiude il concetto di persona e, anzi, lascia credere che la persona sia la sua disabilità. Non si può dire, quindi: quel disabile, il disabile vittima di un abuso, il disabile lavoratore e via dicendo. Al contrario si può usare il plurale disabili, perché nel plurale è intrinseco il concetto di persona. Ciò poiché si sottintende che esistendo una pluralità esiste una comunità e una comunità non può che essere costituita da persone. Disabile non si dice, disabili sì. La regola si applica anche alle varie tipologie di disabilità: paraplegico non si dice, paraplegici sì; sordo è sbagliato, sordi no. Se il sostantivo disabile è quello che definisce la disabilità (cieco, paraplegico, sordo...) non possono essere usati, va invece benissimo il loro uso in funzione aggettivale. Sono dunque ammesse forme come: persona disabile, persona cieca, persona paraplegica e, a seguire, studente cieco, anziano sordo e via dicendo. In questa breve carrellata di esempi osserviamo che anche al termine persona possono essere sostituiti sostantivi che ne includono l'accezione pur non nominandola. Questo favorisce la varietà di linguaggio, liberando chi parla dal vincolo di ricorrere solo ed esclusivamente all'unica espressione persona con disabilità. Il termine persona può avere dei validi sostituti, a seconda del contesto, in: cittadini, connazionali, ragazzi, giovani, lavoratori... Se, poi, si vuole sostituire all'aggettivo disabile la terminologia con *disabilità* le combinazioni lessicali diventano infinite: persona con disabilità, persona disabile, connazionale con disabilità, concittadino disabile, giovane disabile, ragazza con disabilità, professoressa disabile, insegnante con disabilità e via dicendo. Riassumendo, la regola dovrebbe essere chiara: si dice persona con disabilità e al singolare valgono tutti i sinonimi di persona che il dizionario consente affiancati dall'aggettivo della disabilità o dalla dicitura "con + nome della disabilità", mentre al plurale la disabilità non ha bisogno di essere retta da nessun sostantivo.

DALLA REDAZIONE

Fonte: Di Lei

*Vogliamo dimostrare
10 anni di meno?
Adottiamo un pet!*



[Illustration by Margherita Mottana](#)
www.instagram.com/margherita.mottana/

Le case degli italiani ospitano ben 32 milioni di 'pet'. E questa di per sé e già una bella cosa. Ma inoltre, adottare un animale da compagnia si rivelerebbe una buona ricetta per vivere in salute e a lungo. Oltre una persona anziana su due ne possiede almeno uno, con un trend in continua crescita: per quasi 7 over 65 su 10 la compagnia del proprio animale influenza molto il benessere fisico e mentale. E' emerso di recente a Roma, alla presentazione del progetto "Insieme è meglio", dai dati del rapporto Senior Italia Federanziani su "Over 65 e animali da compagnia", una rilevazione relativa al 2017. Avere un pet "costringe" i senior al movimento e incide quindi positivamente sulla loro salute fisica. Oltre l'89% porta fuori il cane, e di loro il 78,7% ogni giorno. Per la maggior parte degli anziani la presenza di un pet incide positivamente anche sulla salute psichica. Da un'analisi della letteratura internazionale condotta dal Centro Studi Senior Italia emerge che i possessori di cani hanno il 57% di probabilità in più di svolgere attività fisica rispetto a chi non ne ha. Gli anziani che possiedono un cane sono più in forma, **tanto da dimostrare biologicamente 10 anni di meno.**

Inoltre, secondo l'Osservatorio di Senior Italia FederAnziani, i proprietari 'over 65' sono possessori responsabili: attenti alle cure veterinarie e all'accudimento costante. Secondo le stime, inoltre, camminare in media un'ora e quaranta minuti al giorno avrebbe diverse implicazioni: 432.000 diabetici con meno complicanze, con risparmi pari a circa 1,2 miliardi di euro, riduzione dell'incidenza di patologie cardiovascolari (-7%) con risparmi pari a circa 1,3 miliardi di euro, maggior stima di se stessi (+6%), più alti livelli di esercizio fisico svolto (+10,5%) e minor incidenza di depressione (-5,73%) rispetto a coloro che non possiedono animali domestici.

FRANCESCA FADALTI

*Zuppa di lenticchie rosse,
patate dolci e coriandolo*



#intervista con ricetta

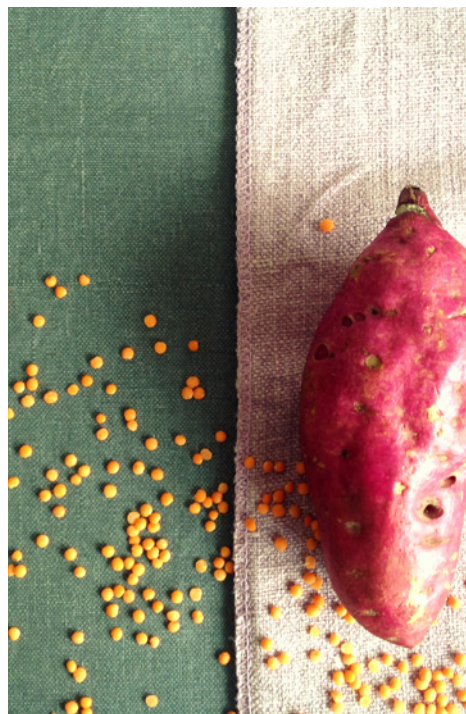
Okay, aprile è abbondantemente arrivato e si avvicina Pasqua. In Olanda, dove abita la nostra amica Federica, non si sente il tepore del sole come ci eravamo augurate nella precedente #intervista con ricetta.

Insomma, non è proprio arrivata la primavera e al posto di prati fioriti si è avvolti da un clima ancora invernale. Nonostante i piumini e gli stivali ancora presenti nel suo guardaroba, le abbiamo chiesto di essere fiduciosa e proporci una ricetta carica di colore per scacciare via la cupezza di questo inverno tardivo.

Federica ci racconta: "Sono un'amante delle lenticchie, un legume antico diffuso in tutto il mondo che, contrariamente a quello che di solito si pensa, non è solo sinonimo di Capodanno. Essendo un piatto portafortuna, vorrei pertanto proporvi una ricetta per sperare nell'arrivo del sole. Qui è piovuto così tanto con vento forte che l'inclinazione dell'acqua ti assicura un bagno giornaliero.

In questi casi non c'è cosa migliore che una zuppa di lenticchie per tirarsi su. Buona, facile, semplice e ancora più particolare con l'aggiunta del coriandolo e del limone. Mi piace ricercare le diverse varietà di lenticchie e qui usiamo quelle rosse, molto diffuse in Medio Oriente. Da noi, in Olanda, si trova in commercio già decorticata, il che accorcia i tempi di cottura. Inoltre, scovare nuovi abbinamenti proposti anche da culture culinarie differenti è molto stimolante ed affascinante per la testa ed il palato".

Un consiglio per i nostri lettori: se mai uscisse il sole, questa zuppa è ottima anche gustata a temperatura ambiente.



Ricetta/ Recipe di Federica Fadalti

All Photos: © Federica Fadalti

www.instagram.com/federicafadalti/

Ingredienti: per due persone

100gr lenticchie rosse
2 scalogni
400gr patate dolci
1 peperoncino rosso fresco
1 manciata di coriandolo
1lt. brodo di verdure biologiche
limone
olio d'oliva



Preparazione

Sbucciare e tagliare le patate dolci in pezzi di 1 cm, poi sbucciare e tagliare le cipolle a spicchi di 2 cm di spessore.

Affettare finemente il peperoncino. Raccogliere le foglie di coriandolo e mettere da parte, poi tagliare finemente i gambi.

Porre sul fuoco (a temperatura medio-bassa) una grande casseruola, aggiungendo un poco d'olio. Cuocere il peperoncino e i gambi di coriandolo per un minuto fino a quando saranno leggermente dorati.

Aggiungere le lenticchie rosse, le cipolle e le patate dolci nella padella e mescolate per incorporarli, poi versate il brodo caldo.

Alzare il calore, delicatamente portate ad ebollizione, poi lasciate cuocere lentamente per 20 minuti, o fino a quando le lenticchie e le patate si sono completamente ammorbidite.

Aggiungere la maggior parte delle foglie di coriandolo, quindi frullare la minestra fino a quando è cremosa, ma con ancora un po' di consistenza.

Aggiungere succo di limone e regolare il condimento se necessario.

Servite la zuppa calda condita con qualche goccia di olio di oliva e le foglie di coriandolo rimanenti.

C B M Italia Onlus



Chi siamo

CBM è la più grande organizzazione umanitaria internazionale impegnata nella cura e prevenzione della cecità e disabilità evitabile nei Paesi del Sud del mondo.

CBM Italia Onlus fa parte di CBM, organizzazione attiva dal 1908 composta da 10 associazioni nazionali (Australia, Germania, Gran Bretagna, Irlanda, Italia, Kenya, Nuova Zelanda, USA, Sud Africa e Svizzera) e che insieme sostengono progetti e interventi di tipo medico-sanitario, di sviluppo ed educativo.

Dal 1989 CBM è partner dell'Organizzazione Mondiale della Sanità nella lotta contro la cecità prevenibile e la sordità. CBM opera nei Paesi nel Sud del mondo in sinergia con i partner locali in un'ottica di crescita e sviluppo locale.

Lo scorso anno CBM ha raggiunto oltre 35 milioni di persone attraverso 530 progetti in 54 Paesi di tutto il mondo. CBM Italia ha sostenuto 64 progetti in 24 Paesi, raggiungendo oltre 2.6 milioni di beneficiari dei 35 milioni dell'intera federazione CBM.

Gli ambiti di intervento nei Paesi del Sud del mondo

- **Salute della vista e formazione di medici** (prevenzione della cecità, cura della vista, chirurgia, sostegno ed equipaggiamento di ospedali e centri oculistici, distribuzione di occhiali, cliniche mobili, formazione di medici e operatori, riabilitazione su base comunitaria).
- **Salute fisica, mentale e uditiva** (prevenzione, cure e chirurgie, sostegno ed equipaggiamento di ospedali e centri ortopedici, distribuzione di ausili, formazione di medici e operatori, riabilitazione su base comunitaria).
- **Educazione** (sostegno a scuole per allievi con e senza disabilità, programmi di educazione inclusiva e di avviamento al lavoro, formazione di insegnanti e operatori sull'educazione inclusiva).
- **Emergenza** (programmi di risposta alle emergenze umanitarie e ambientali inclusivi delle persone con disabilità, formazione degli operatori sul campo).
- **Sviluppo inclusivo nelle comunità** (promozione dei diritti e inclusione delle persone con disabilità, inserimento lavorativo, programmi di sicurezza alimentare per persone con disabilità, microcredito, attività generatrici di reddito).

Le attività in Italia

In Italia, CBM Italia Onlus è impegnata in numerose attività per informare e sensibilizzare l'opinione pubblica sul proprio lavoro e sulle condizioni di vita delle persone con disabilità che vivono nei Paesi del Sud del mondo.

Negli ultimi anni, CBM Italia Onlus ha rafforzato e ampliato il proprio impegno verso i bambini italiani e le loro famiglie attraverso il **progetto didattico "Apriamo gli occhi!"**, i laboratori sensoriali, il **cartone animato "Le avventure di Cibi"** e la **collana editoriale CBM #logosedizioni**, con cui sono stati pubblicati tre libri: "BLIND" di Lorenzo Mattotti, "Lucia" di Roger Olmos e "Anna dei Miracoli" di Ana Juan.

A questi progetti si aggiunge la tournée del **"Blind Date", il concerto al buio** ideato nel 2009 dal maestro Cesare Picco. Un evento unico al mondo, un viaggio sensoriale nel buio più assoluto che ben interpreta quello che CBM fa ogni giorno grazie all'aiuto di tanti sostenitori: ridare la luce della vista a milioni di persone cieche che vivono nei Paesi del Sud del mondo.



Dati cecità

Ad agosto 2017, la rivista scientifica anglosassone Lancet ha pubblicato i risultati di un'analisi realizzata dal gruppo di esperti internazionali *Vision Loss Expert Group* (VLEG) condotta dal 1990 al 2015.

Questi i risultati principali:

- ▶ 253 milioni le persone con disabilità visive, di cui:
 - ▶ 36 milioni le persone cieche
 - ▶ 217 milioni le persone con disturbi visivi gravi o moderati
- ▶ l'89% delle persone con disabilità visive vive nei Paesi del Sud del mondo
- ▶ Il 55% delle persone con problemi visivi sono donne.

Delle 36 milioni di persone cieche nel mondo le cause principali sono:

- ▶ Cataratta (12.6 milioni)
- ▶ Errori refrattivi non corretti (7.4 milioni)
- ▶ Glaucoma (2.9 milioni).

Tra le 217 milioni di persone i disturbi visivi gravi o moderati sono:

- ▶ Errori refrattivi non corretti (116.3 milioni)
- ▶ Cataratta (52.6 milioni)
- ▶ Degenerazione maculare (8.4 milioni)
- ▶ Glaucoma (4 milioni)
- ▶ Retinopatia diabetica (2.6 milioni)

Gli errori refrattivi non corretti e la cataratta si confermano come cause prevenibili di cecità/ipovisione nel 77% dei casi.



Inoltre:

- ▶ Circa l'80% di tutti i deficit visivi potrebbero essere evitati o curati.
- ▶ 19 milioni di bambini con età inferiore ai 5 anni sono ipovedenti. Di questi 12 milioni sono ipovedenti a causa di errori refrattivi (miopia, astigmatismo, ipermetropia), una condizione che può essere facilmente diagnosticata e corretta.
- ▶ La principale causa di cecità rimane la cataratta, che si può risolvere con un intervento chirurgico efficace.
- ▶ 1 miliardo e 100 milioni di persone hanno presbiopia (non vedono bene da vicino): eppure bastano semplici occhiali da vista per correggerla.

IL FUTURO – Anche se gli ultimi dati dicono che cecità e ipovisione sono globalmente diminuite, il numero delle persone cieche è destinato a triplicare entro il 2050 passando a 115 milioni per 3 motivi:

1. Crescita e invecchiamento della popolazione
2. Aumento della miopia
3. Picco della retinopatia diabetica

LE PREVISIONI ENTRO IL 2020

- ▶ Il numero di persone cieche passerebbe da 36 milioni a 38.5 milioni.
- ▶ Il numero di persone con disturbi visivi gravi o moderati passerebbe da 217 a 237 milioni.

*"Fermiamo la cecità.
Insieme è possibile"*



LA CAMPAGNA DI CBM ITALIA ONLUS

Nei Paesi del Sud del mondo essere ciechi significa rischiare di morire, ogni giorno. "Fermiamo la cecità. Insieme è possibile" è la campagna annuale di raccolta fondi 2018/19 di CBM Italia Onlus che ha l'obiettivo di salvare dalla cecità 2.6 milioni di bambini, donne e uomini che vivono in 21 paesi di Africa, Asia e America Latina (Etiopia, Kenya, Madagascar, Repubblica Democratica del Congo, Rwanda, Sud Sudan, Tanzania, Uganda, Zambia, Filippine, India, Nepal, Pakistan, Territori Palestinesi, Vietnam, Bolivia, Brasile, Colombia, Ecuador, Honduras, Paraguay) attraverso 46 progetti di prevenzione e cura. Screening visivi nelle scuole e nei villaggi, visite oculistiche, operazioni chirurgiche, percorsi di riabilitazione, allestimento di cliniche mobili oftalmiche, distribuzione di antibiotici, costruzione di pozzi, attività di formazione professionale di medici e operatori e sensibilizzazione le attività previste dai progetti.



CONTATTI

CBM Italia Onlus
Via Melchiorre Gioia 72 - 20125 Milano
Tel 02/720.936.70
e-mail info@cbmitalia.org
WhatsApp 392/52.97.380

[Clicca sul Logo e vai al VIDEO CBM ITALIA ONLUS](#)

LE VIDEO INTERVISTE DI MINNIE

giornalista scientifica

Leonardo Radicchi

presidente AIPI

insieme per combattere una malattia
che toglie il respiro...

Leonardo Radicchi, presidente
AIPI - Associazione Ipertensione Polmonare Italiana Onlus
Via Enrico Mattei, 92 - 40138 Bologna
www.aipiitalia.it/site/
presidente@apiitalia.it

#volontariato & associazioni



[Clicca sulle foto e Vai
alle video interviste sul nostro canale YouTube
Generazione Over60](#)

MINNIE LUONGO

giornalista scientifica

*Un piccola donazione
può fare tanto*



Massimo Maggio Credits Settimio Benedusi

Intervistare **Massimo Maggio, direttore dal 2013 di CBM Italia Onlus**, è la conferma che il non profit può essere nel sangue, nonostante la vita ti abbia portato a laurearti in Economia. La sua passione per il mondo della solidarietà è evidente da come risponde alle nostre domande, cercando di chiarire al meglio i concetti che più gli stanno a cuore.

#il personaggio

► **Direttore, per i pochi che non vi conoscono in quale maniera spiegare la vostra principale finalità?**

Noi ci occupiamo di **disabilità evitabile visiva**, grazie alla quale si può concretamente cambiare la qualità di vita delle persone. Basti pensare che molti bambini di cui ci occupiamo non hanno mai visto la mamma perché sofferenti di una “semplice” (per noi) cataratta bilaterale.

Ecco perché è fondamentale concentrarsi sulla **cooperazione allo sviluppo**. Nulla meglio di ciò può chiarire quanto la nostra Onlus riesce a fare nell'arco di sole tre giornate. Il primo giorno si va a prendere il piccolo nel suo villaggio; il giorno successivo lo si visita accuratamente; il terzo giorno lo si opera.

Teniamo sempre presente che **un bambino che non ci vede è un bambino destinato ad apprendere di meno**.

► **Direttore Maggio, sul vostro sito si trova un significativo filmato relativo a due bimbi del Rwanda.**

Sì, si riferisce all'ultima volta che sono stato in quel Paese africano. François (7 anni) e Xavela (9 anni), due bimbi di due villaggi diversi, entrambi colpiti da cecità, anche se il maschietto- sia pur pochissimo- qualcosa riusciva a percepire. Basti dire che, a operazione avvenuta, François era alla ricerca delle formiche per terra, mentre Xavela, dopo essersi svegliata, per la contentezza si è commossa a tal punto da contagiare, inevitabilmente, chi come me era presente in quel momento eccezionale.

Anche dal raccontare episodi come questo scaturisce l'adesione di tante persone (che vorremmo fossero sempre di più) alla campagna **“Fermiamo la cecità. Insieme è possibile.”**, per aiutare a restituire la vista a 2,6 milioni di persone in Africa, Asia e America Latina.

Per quanto riguarda in particolare il Rwanda, l'Unità oculistica dell'ospedale di Kabgayi è stata avviata nel 1993 dalla Diocesi locale in collaborazione con CBM.

L'Ospedale, che opera in collaborazione con il Ministero della Sanità, oggi è il Centro di riferimento per le patologie visive di tutto il Rwanda. Ogni anno l'ospedale accoglie e cura quasi 30.000 persone, con un bacino di utenza di circa un milione di persone, provenienti da tutto il Paese e da quelli limitrofi (Repubblica Democratica del Congo e Burundi). Soprattutto, Kabgayi è l'unico ospedale del Paese specializzato in oculistica pediatrica.

► **Come fate a raggiungere i bambini nei loro villaggi?**

Per ottenere il nostro scopo – uno screening a tappeto- ci avvaliamo di cliniche mobili. Infatti, quasi tutte le famiglie non dispongono del denaro necessario per arrivare all'Ospedale più vicino, e ciò spesso porta a non poter curare una importante malattia come il tracoma. Si tratta di una **patologia infettiva** cronica, che si trasmette da persona a persona, causata da un micro-organismo (*Chlamydia Trachomatis*); si diffonde in condizioni di scarsa igiene e mancanza di acqua pulita, e sono proprio i bambini i più colpiti dall'infezione.

Nella fase più acuta del tracoma, le ciglia si rivoltano verso l'interno (trichiasi) e a ogni battito delle palpebre creano microlesioni profonde alla cornea. Tale processo è molto doloroso e gradualmente conduce a una cecità totale e irreversibile. Oggi il tracoma è una malattia che è finalmente in regressione, ma colpisce ancora quasi 22 milioni di persone.

Per questo motivo ci preoccupiamo che nelle scuole si insegni a lavarsi alla fonte, e pertanto è necessaria la costruzione di pozzi e latrine. **Lo scorso anno con un solo progetto abbiamo raggiunto 500.000 persone.**



► **Se ne deduce che è fondamentale l'opera di sensibilizzazione.**

Indubbiamente, e ciò vale anche sul nostro territorio nazionale, per raccontare ai bambini che cosa sono, e quanto siano importanti, la solidarietà e l'inclusione. Il nostro desiderio è creare un ponte tra i bambini italiani e quelli che aiutiamo attraverso i nostri progetti: con questa volontà sono nati **tanti progetti di sensibilizzazione** pensati per i più piccoli. Per esempio, il progetto per le scuole "Apriamo gli occhi", i laboratori sensoriali, il giornalino per i bambini "Occhiolino" e "Le avventure di Cibi", il primo cartone animato che racconta la solidarietà e l'inclusione ai più piccini.

Un altro efficace modo di sensibilizzare passa dall'arte che racconta la disabilità. Anche quest'anno abbiamo messo in programma 12 tappe di concerti: la prossima sarà **il 25 maggio al Teatro Comunale Luciano Pavarotti di Modena**. Il **"blind date"**, ovvero *concerto al buio*, è stato ideato nel 2009 dal pianista di fama internazionale Cesare Picco, per un viaggio sensoriale dentro il buio assoluto ed esprime perfettamente la mission di CBM Italia Onlus: riportare la luce nella vita delle persone cieche che vivono nei Paesi del sud del mondo.

CON POCO RIESCI A FARE MOLTO

Con 7 €: si può donare un paio di occhiali da vista

Con 30 €: si paga l'operazione di una mamma che soffre di cataratta

Con 125 €: si copre il costo dell'intervento di un bambino con cataratta

DALLA REDAZIONE

"Milagros"



Mostra delle tavole originali di Ana Juan e Roger Olmos

Attraverso i colori e la poesia delle loro tavole, i due illustratori spagnoli affrontano i grandi temi della disabilità, della diversità e dell'empatia, dimostrando l'importanza dell'inclusione nelle nostre esistenze.

La mostra comprende le 23 tavole originali di Ana Juan realizzate per il libro ANNA DEI MIRACOLI e le 24 tavole originali di Roger Olmos realizzate per il libro LUCIA. Entrambi i libri fanno parte della collana CBM #logosedizioni, inaugurata con BLIND di Lorenzo Mattotti nel 2017.

Disabilità, empatia e inclusione

La collana editoriale CBM #logosedizioni nasce per raccontare attraverso la bellezza dell'arte di illustratori professionisti ciò che solitamente non è considerato bellezza: il buio della cecità e della disabilità, con l'obiettivo di avvicinare un pubblico di tutte le età, ma soprattutto bambini e ragazzi, ai temi dell'inclusione e dell'empatia.

DAL 4 APRILE AL 4 MAGGIO 2019

Sala Dalí – Instituto Cervantes di Roma – Piazza Navona, 91 – ingresso gratuito



Foto di Umberto Cofini da Unsplash



IMMAGINI E FOTOGRAFIE

Dove non espressamente indicato le foto o le immagini presenti attualmente nella rivista sono situate su internet e costituite da materiale largamente diffuso e ritenuto di pubblico dominio. Su tali foto ed immagini la rivista non detiene, quindi, alcun diritto d'autore e non è intenzione dell'autore della rivista di appropriarsi indebitamente di immagini di proprietà altrui, pertanto, se detenete il copyright di qualsiasi foto, immagine o oggetto presente, oggi ed in futuro, su questa rivista, o per qualsiasi problema riguardante il diritto d'autore, inviate subito una mail all'indirizzo generazioneover60@gmail.com indicando i vostri dati e le immagini in oggetto. Tramite l'inserimento permanente del nome dell'autore delle fotografie, la rimozione delle stesse o altra soluzione, siamo certi di risolvere il problema ed iniziare una fruttuosa collaborazione.

INFORMATIVA PRIVACY E CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Ultimo aggiornamento: 25 maggio 2018

I Tuoi dati personali saranno trattati, tramite modalità informatiche e telematiche e, per particolari operazioni, tramite supporto cartaceo, da GENERAZIONE OVER60, con sede in Milano, in qualità di titolare del trattamento, in conformità al Regolamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 27 aprile 2016 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali e relativa normativa di attuazione al fine di consentire la Tua registrazione e l'accesso alla mail generazioneover60@gmail.com, nonché per consentirti di usufruire dei servizi connessi ai Siti (in via esemplificativa: manifestazioni a premio, eventi, iniziative, ecc..., di seguito, i Servizi), nel rispetto della normativa vigente e secondo quanto riportato nella presente informativa.

Inquietamente
pensante

SONO PREOCCUPATO,
DIMENTICO TUTTO. AD
ESEMPIO, NON
RICORDO PERCHÉ
SONO QUA.

ANCH'IO, SONO QUI E NON
SO CHE COSA SONO
VENUTO A FARE.

