



**Associazione Pensionati Rolo Banca 1473
(ex Banca del Friuli)
Delegazione Area Friuli
Gruppo Unicredit**



Notiziario trimestrale N° 55 – marzo 2022

42.ma ASSEMBLEA di BILANCIO 16 marzo 2022

Certamente l'effettuazione dell'Assemblea di quest'anno fino all'ultimo ha lasciato noi consiglieri nel forte dubbio circa la partecipazione dei soci. La data ultima del 10 marzo per prenotare il pranzo si avvicinava ed il numero degli aderenti era veramente minimo. Ci chiedevamo dove fosse andato lo spirito di partecipazione che ha sempre contraddistinto il nostro sodalizio. Ma quando



ormai pensavamo di disdire l'incontro le telefonate e le e-mail hanno cominciato ad arrivare ben oltre il termine tant'è che le ultime prenotazioni si sono avute durante lo svolgimento dell'Assemblea. Questo ci ha fatto ricredere circa lo spirito di appartenenza e di gruppo: si era solo assopito ma alla fine si era risvegliato.

Fatta questa premessa passiamo allo svolgimento dell'Assemblea coordinata dal Presidente della stessa che ha visto dapprima

il Presidente dell'Associazione Riccardo DEL MEDICO, dopo il saluto ai presenti, puntualizzare che l'attuale rapporto delle Associazioni dei pensionati dell'Istituto con la Direzione Generale è un po' latente probabilmente perché nel particolare momento economico e di trasformazione in cui ci troviamo altre sono le priorità. È stata sottolineata la continua e proficua collaborazione di tutti i componenti il nuovo consiglio circa il raggiungimento di tutte le iniziative previste per lo scorso anno e per l'anno in corso.

Dopo aver ricordato i soci deceduti, si è passati ad elencare le brevi ma sempre seguite visite culturali dell'anno scorso nonché quelle da effettuare nel corso del corrente anno.

Poi la parola è passata al Tesoriere PAIS che ha elencato le varie voci di bilancio che hanno interessato l'esercizio 2021. Da ultimo il presidente dei sindaci MANCUSO ha esposto l'analisi dei costi e ricavi confermando che i revisori hanno constatato la corretta e formale gestione amministrativa. Dopo l'intervento da parte di alcuni soci che hanno voluto plaudere all'attività svolta dal direttivo, l'Assemblea si è conclusa con il consueto pranzo conviviale che è stato come il solito un momento di incontro fra vecchi colleghi che hanno rinvivito i ricordi di lavoro con un po' di nostalgia per come si lavorava a quei tempi.

PROVERBI DI PRIMAVERA

"A primavera rifiorita, senti scorrere la vita."

"Per l'Annunziata, la rondine è tornata, se non è arrivata, è per strada o è malata".

"Di primavera i fiori a schiera a schiera, d'autunno i frutti a pugno a pugno."

"Aprile fa il fiore e maggio gli dà il colore."

"Quando le gemme fan cucù, l'inverno non c'è più."



RICETTA DI STAGIONE

OMELETTE AGLI ASPARAGI

INGREDIENTI per 4 persone: 500 gr. di asparagi verdi freschi o surgelati – 4 uova – farina – un cucchiaio di grana grattugiato – 40 g di burro – 2 decilitri di latte – 3 cucchiaini di panna – 50 g di Emmental – burro e sale

1) preparate una besciamella con 40 g. di farina, 40 g di burro ed il latte tiepido; cuocetela per circa



10 minuti e poco prima di spegnere il fuoco unite la panna. Sbattete leggermente le uova con un pizzico di sale, aggiungete un cucchiaio di farina ed il grana. Mescolate bene. **2)** Lessate le punte degli asparagi in acqua leggermente salata per 6-7 minuti, poi mescolate e fatele brevemente insaporire in una noce di burro. Sciogliete in una larga padella 30 g di burro, versatevi le uova e fate rapprendere la frittata da un lato, lasciandola appena morbida nella parte superiore. **3)** Spalmate su metà della frittata parte della besciamella, cospar-

gete di Emmental grattugiato e sopra adagiatevi gli asparagi. Piegare l'omelette a metà e trasferitela in una pirofila imburrata o in un piatto resistente al calore. Velatela con la besciamella rimasta e mettetela a gratinare in forno caldo a 200° per 12 – 15 minuti. Buon appetito!!!

LA GITA A BOLOGNA

Le visite culturali del corrente anno sono iniziate con la visita di Bologna. Ci pare utile per inquadrare la sua storia partire dagli appellativi che gli sono stati dati: la Dotta, la Grassa, la



Rossa. La **Dotta** poiché ricca di storia e sede di un'Università antichissima la cui fondazione risale all'anno 1088. La **Grassa** per la cucina tipica, ricca di sapori e tradizioni. La **Rossa** poiché vista dall'alto si percepisce una sfumatura di rosso dovuta all'uso del cosiddetto "mattoncino bolognese". Inoltre è stata sede di un'importante partito comunista legato alla resistenza durante la seconda guerra mondiale.

Scesi dal pullman in centro e accompagnati da una valida guida abbiamo subito percepito la vitalità che la distingue. Gente dappertutto, traffico un po' caotico, la simpatica parlata che ti fa sentire a casa e ti mette subito a tuo agio. La visita di chiese e monumenti ci ha fatto percorrere i famosi portici che la contraddistinguono e su cui si affacciano negozi, boutique e grandi catene che propongono i più disparati prodotti. Chiaramente chi fa la parte del leone è l'eno-gastronomico.

I monumenti, le piazze e le chiese incontrate sul cammino sono tante. Ricordiamo alcuni nomi quali l'Archiginnasio, Piazza Maggiore, Palazzo del Podestà, Torre dell'Arengo e Palazzo Comunale. Poi il cuore di Bologna con Piazza Maggiore, Piazza del Nettuno con la Fontana del Nettuno e la Basilica di San Petronio senza scordare le due torri che dominano la città.

Al termine della visita al momento di risalire sul pullman ognuno, oltre a portare con se qualcosa di tipico offerto da questa speciale città, certamente ha serbato un ricordo che lo ha portato a farsi una promessa: io in questa città ci devo tornare!

Migliorare la qualità di vita dei pensionati

Indubbiamente l'avanzare dell'età comporta il comparire di alcuni disturbi fisici che tendono a mettere in secondo piano altri importanti aspetti della quotidianità. Infatti è fondamentale prestare la giusta attenzione anche al benessere in generale impegnandosi a godere la migliore qualità di vita possibile. Ciò contribuisce non soltanto a più alti livelli di soddisfazione, ma può anche contribuire ad un migliore stato di salute. Scopriamo allora in che modo vivere la terza età al meglio.

È importante sentirsi autonomi ed avere il controllo sulle proprie giornate e sui propri spazi. La cura della casa occupandosi delle faccende domestiche è auspicabile perché genera un senso positivo di produttività e autonomia. Se si rompe qualcosa, prima di gettarlo via o di affidarlo ad altri cerchiamo di aggiustarlo nei limiti del possibile. La ricerca della soluzione sviluppa l'inventiva e dà un senso di appagamento riuscendo nell'intento.

Un'attività fisica regolare è importante per contrastare i rischi alla salute della sedentarietà, per ridurre gli acciacchi dovuti alla mancanza di movimento e per migliorare l'umore. Le attività, naturalmente, vanno pensate in base alle condizioni di salute. Tra le più indicate troviamo passeggiate regolari, magari a contatto con la natura, oppure nuoto o ginnastica in acqua, o ancora pedalare su una cyclette. Chi sia ancora in grado di farlo senza problemi può fare movimento salendo le scale un paio di volte al giorno.



Così come l'esercizio fisico fa bene al corpo, così l'esercizio mentale tiene attivo il cervello come una vera e propria palestra per i neuroni. In base agli interessi individuali si può mantenere la mente giovane leggendo libri, allenandosi con cruciverba e sudoku, o studiando qualsiasi materia che susciti la propria curiosità.

Tra gli aspetti più importanti per il benessere vi è quello della socialità: gli esseri umani sono fatti per vivere in comunità e sentirsi connessi agli altri

è indispensabile per la salute a tutto tondo. Per questo, organizzare regolarmente incontri con gli amici è vitale come pure frequentare un circolo, un gruppo parrocchiale, oppure a partecipare a iniziative di volontariato a livello locale. Aiutare gli altri e contribuire in modo pratico al bene della comunità è infatti un altro modo per sentirsi meglio nel quotidiano.

Non è raro che, durante la terza età, si inizino a trascurare più spesso i propri bisogni. È quindi importante prendersi cura di sé sia a livello fisico che emotivo. Tutto può aiutare ad avere giornate piacevoli e soddisfacenti anche con il trascorrere degli anni.

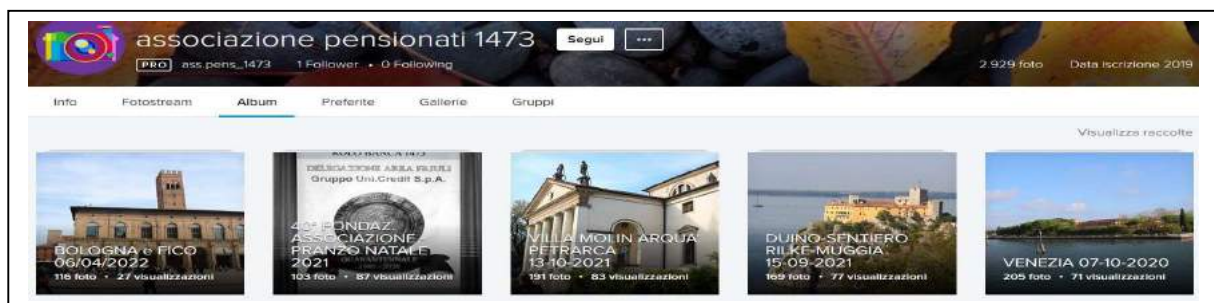
Il benessere non ha età e non c'è alcuna ragione per rinunciarvi.

LA NOSTRA FOTOTECA

Era da tempo che ci pensavamo. Perché non permettere ai soci che hanno partecipato alle gite ed alle visite culturali ma anche a tutti coloro che non vi hanno preso parte di poter visionare il materiale fotografico raccolto ed eventualmente anche poterne fare delle copie da salvare o stampare per la propria raccolta fotografica. A tale scopo è stato creato un sito il cui link è il seguente

<https://www.flickr.com/photos/163774165@N08/albums>

Accedendo a tale sito è possibile visualizzare tutte le foto ivi raccolte dall'anno 2018.



CONSIGLI PRATICI

CIBI CHE NON DOVRESTI RISCALDARE MAI NEL MICROONDE

1) Sedano

Il sedano, per il suo profumo e per il suo aroma fresco, non può mancare in zuppe, brodi e insalate. **Se crudo non dà problemi**, anzi è un prezioso alleato anche nei regimi alimentari ipocalorici; nel caso di vellutate, zuppe e minestre viene scaldato, allora è **bene consumarlo subito** e non riscaldarlo in un secondo momento. Questo sempre per "colpa" dei nitrati, che, oramai abbiamo ben capito, si concentrano nelle verdure a foglia proprio in seguito alla cottura.

2) Uova

Anche per le uova massima attenzione alle alte temperature! Se scaldiamo le uova, evitiamo poi di riscaldarle perché **possono rivelarsi molto tossiche!** Avanza un uovo sodo? Allora approfittiamone per gustarlo freddo, sempre in insalata con un pomodoro o della lattuga. Attenzione quindi a come riscaldiamo i cibi! Alcuni consigli: per riscaldare i piatti, **non dobbiamo superare la temperatura di 70° C**; inoltre, tenendo conto che, come visto, molti cibi riscaldati possono essere controproducenti, è meglio di volta in volta riscaldare il cibo che serve senza sottoporlo a cotture su cotture.

3) Spinaci

Gli spinaci contengono naturalmente nitrati che, se sottoposti ad alte temperature, si trasformano in **nitrati, composti chimici non propriamente salutari**. La *Food Standards Agency* li aveva inseriti nella lista dei cibi vietati per il riscaldamento. In realtà, in seguito ad ulteriori ricerche, la tesi è stata in parte ritrattata vietandone il riscaldamento al microonde. Se vogliamo una volta cotti li possiamo spadellare, meglio farlo per pochi minuti, in modo da non raggiungere una temperatura superiore ai 70 gradi.

4) Patate

Le patate non dovrebbero essere riscaldate perché **possono rivelarsi addirittura tossiche** per l'organismo. Anche nel loro caso però, più che nel riscaldamento in sé, **i problemi sono dovuti principalmente ad un'errata conservazione**. Le patate infatti tendono a trattenere il calore per molto tempo e per questo motivo molte persone le conservano già cotte a temperatura ambiente. Ogni alimento cotto dovrebbe sempre essere conservato in frigo chiuso in una maniera tale da non subire contaminazioni da parte dell'aria e di altri cibi. A questo punto, proviamo a "riciclarle" come pure o in insalata. In quest'ultimo caso, con un po' di olio extravergine di oliva e qualche goccia di aceto balsamico sono veramente prelibate!

PROVERBI PASQUALI

"A Pasqua si rinnova anche la frasca"

"La domenica dell'olivo, ogni uccello fa il suo nido"

"Tanto si parla della Pasqua che alla fine arriva"

"Pasqua tanto desiata in un giorno è già passata"

"Pasqua, voglia o non voglia, non fu mai senza foglia"

"Chi fa il ceppo al sole, fa la Pasqua al fuoco"



**AUGURI DI BUONA PASQUA
DA ASSOCIAZIONE PENSIONATI
UNICREDIT - BANCA DEL FRIULI**