

INFORMAZIONI AI SOCI

NOTIZIARIO DELL'ASSOCIAZIONE PENSIONATI DELL'ISTITUTO BANCARIO ITALIANO

MARZO 1997

SALUTO DEL PRESIDENTE

E' arrivata la primavera anche se - almeno qui a Milano - non si sono ancora viste le rondini far ritorno ai loro nidi.

Il rifiorire della natura invita comunque a riprendere le attività trascurate nella stagione invernale e anche per la nostra Associazione è tempo di generale risveglio.

Con questo auspicio, invio a tutti i Soci e rispettive Famiglie i miei più cordiali auguri e saluti.

GIOVANNI ROSTI

ESAME ED APPROVAZIONE DEL BILANCIO AL 31.12.1996

Il Bilancio 1996 nonché la Relazione sull'andamento economico e morale dell'Associazione sono stati approvati alla unanimità dal Consiglio Centrale. I Documenti (vedi pag.3) vengono ora sottoposti all'approvazione dei Soci sulla base del principio "silenzio-assenso".

Eventuali osservazioni o dissensi dovranno pervenire al Presidente entro il 31 maggio 1997.

TESSERAMENTO 1997

Ha avuto regolare inizio ed è in corso di completamento.

Le Sezioni sono pregate di fornire entro breve i dati in loro possesso.

Invitiamo, comunque, coloro che non hanno ancora rinnovato la quota 1997 a provvedere al più presto al versamento con le consuete modalità.

Ricordiamo che le quote 1997 sono di L. 30.000.= per i Soci Ordinari e di L. 25.000.= per i Soci Coniugi.

NEO-PENSIONATI CARIPLO ex IBI

Numerosi Colleghi Cariplo-ex IBI sono stati posti in quiescenza in questi mesi.

Rivolgiamo loro un cordiale saluto, invitandoli ad aderire alla nostra Associazione.

APIBI	Associazione	Presidente	GIOVANNI ROSTI	Via della Maiella 4	20131	MILANO	Tel. 02/2047759
	Pensionati	Vice Presidente	TARCISIO DELLEPIANE	Via C.Menotti 28	20129	MILANO	Tel. 02/29516285
	dell'IBI	Segretario	MICHELE CASSANO	Via Savona 69/A	20144	MILANO	Tel. 02/4232674

CHI SONO I SOCI DELL'APIBI ?

Nell'intento di facilitare i contatti fra gli iscritti, abbiamo predisposto un volumetto con l'elenco di tutti i nostri Soci, con relativo indirizzo e telefono.

Lo alleghiamo al presente Notiziario invitandoVi a segnalare al Segretario Rag. Cassano (eventualmente tramite i Responsabili delle Vostre Sezioni) gli errori o le imprecisioni rilevate, così da poter provvedere alle opportune rettifiche nelle prossime edizioni. E' nostra intenzione, infatti, pubblicare periodicamente il volumetto che gradiremmo assumesse le caratteristiche di un "Annuario-Elenco Soci".

Dal prossimo Notiziario, comunque, indicheremo i nominativi dei nuovi iscritti alla nostra Associazione per consentirvi un facile aggiornamento del fascicolo a vostre mani.

INIZIATIVE SOCIALI

Si sono già svolti, in alcune Sezioni, gli incontri annuali nei quali, come d'uso, si effettua la consegna degli omaggi ai Soci dell'anno precedente e si ritirano le quote sociali per il nuovo anno.

La Presidente della Sezione di Torino, Augusta Provenzani, ci ha relazionato sia su detto incontro sia sull'attività svolta nel 1996, rimettendoci anche copia del Bilancio Sezionale al 31.12.96, chiusosi in attivo.

Attendiamo notizie dalle altre Sezioni.

Per quanto riguarda i Soci di Milano e Legnano, l'incontro si è tenuto il 12 Marzo c.a. a cura del Consiglio Centrale, con una elevata partecipazione di Soci.

Il Presidente ha fatto una sintesi dell'attività svolta dall'Associazione nel 1996 ed i Soci sono stati invitati ad esporre iniziative e proposte per il 1997.

A seguito delle varie proposte è stata confermata l'organizzazione in maggio di una gita Sociale ed è stato raccolto il suggerimento per l'organizzazione di una cena, in città, alla quale possano partecipare il maggior numero possibile di Soci e rispettivi familiari.

Dalla riunione è emerso anche l'auspicio che i Soci dimostrino disponibilità con informazioni ed assistenza verso i Colleghi di altre città in viaggio per turismo o necessità. Il Presidente ha ricordato che, in questi casi, punto di riferimento per eventuali occorrenze sono i Presidenti o i Fiduciari delle singole Sezioni.

BILANCIO AL 31 DICEMBRE 1996

ENTRATE		USCITE	
-----		-----	
Saldo creditore c/c CARIPL0 al 31.12.95	L. 9.265.894.	Acquisto e spedizione oggetti regalo	L. 3.180.000
Interessi su c/c al 31.12.95 e 30/6/96	L. 319.078.	Contributi alle Sezioni costituite	L. 1.800.000
Incasso Quote Sociali	L. 7.460.000.	Spese sostenute per incontri dei Soci	L. 843.600
Incasso Quote relative al 1997	L. 325.000.	Spese per trasferte dei Consiglieri	L. 721.200
		Cancelleria, stampati postali e varie	L. 1.689.900

			L. 8.234.700
		Rimanenza di Cassa al 31 Dicembre 1996	L. 9.135.272

Totale	L.17.369.972	Totale	L.17.369.972
	=====		=====

RELAZIONE SULL'ANDAMENTO ECONOMICO E MORALE DELL'ASSOCIAZIONE

Nel corso del 1996 la vita associativa è proseguita nella normalità, peraltro turbata dalla scomparsa di alcuni Soci.

Il Notiziario "Informazioni ai Soci" è stato pubblicato con regolare cadenza trimestrale e la collaborazione dei Soci è stata più intensa ed interessante.

Al 31 Dicembre 1996 i Soci risultavano 302 contro i 305 del 31 Dicembre 1995.

Le ENTRATE, rappresentate unicamente dalle quote versate dai Soci e dall'accredito degli interessi sul c/c bancario, sono ammontate a L.7.779.078.=

Le USCITE, caratterizzate dal loro contenimento in tutte le varie voci, sono risultate di complessive L. 8.234.700.= contro L. 10.674.200 del 1995.

L'esercizio si è chiuso con un residuo di cassa di L. 9.135.272.=

Milano, 31 Gennaio 1997

IL PRESIDENTE

COLLABORAZIONE DEI SOCI AL NOTIZIARIO

Pubblichiamo, ringraziando gli autori, i seguenti articoli:

- "Check-Up Salute" di Silvano Bertagnolio, di Torino;
- "Riforma linguistica" di Vittorio Pasquario, di Genova.

Rinnoviamo l'invito a tutti i Soci per una sempre maggiore collaborazione al nostro Notiziario.

CHECK-UP SALUTE

LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIO-VASCOLARI ATEROSCLEROSI ED ARTERIOSCLEROSI

Bisogna subito premettere che non sono due malattie ma rappresentano aspetti diversi di un'unica patologia: quella delle arterie, la più diffusa del nostro tempo e, purtroppo, la prima causa di morte oggi esistente.

Parliamo, dunque, di questa malattia, non per lanciare inutili allarmismi, ma per vedere più da vicino i fattori di prevenzione che possono contribuire a combatterla precocemente. Diciamo subito che le arterie servono a portare il sangue dal cuore alla periferia del nostro corpo e che possono, già dal 10° al 20° anno di vita, presentare alcune anomalie. Le complicazioni più evidenti si presentano però dopo i 50 anni, quando il rischio aumenta in modo vertiginoso.

L'ATEROSCLEROSI è provocata dal colesterolo che si deposita in modo subdolo nelle pareti delle arterie, restringendone il loro spessore interno.

L'ARTERIOSCLEROSI, invece, deriva dall'indurimento progressivo delle arterie che perdono, nel tempo, la loro elasticità, caratteristica che permette loro di assorbire l'impulso prodotto dal battito cardiaco e di ritornare alla condizione di partenza con una certa facilità. Il sangue che deve passare attraverso arterie con pareti indurite e varchi interni sempre più ristretti, inizia ad incontrare delle serie difficoltà. Aumenta la pressione arteriosa e l'apporto del sangue, ai vari distretti dell'organismo, diventa non più sufficiente. Colpite le arterie cerebrali si avranno perdita di memoria o gravi emorragie, se si tratta invece del cuore si avranno crisi dolorose di angina oppure il deprecabile infarto al miocardio.

./.

Nei reni si avrà insufficienza renale con tutte le complicanze che ne derivano, infine se vengono colpite le arterie degli arti, possono nascere gravi problemi di carico e di deambulazione.

Il grasso presente nel sangue in quantità eccessiva, può arrestarsi in una piccola arteria e chiuderla definitivamente con conseguenze immaginabili. Oppure l'arteria si può restringere al punto da far scorrere il sangue sempre più lentamente fino al coagulo del medesimo e complicanze di un certo rischio.

Fin dalla più giovane età è necessario variare le abitudini di vita che potrebbero in seguito favorire l'insorgere della malattia. Le rinuncie, in qualunque momento, non vanno considerate troppo onerose, si tratta di prevenire una malattia alquanto importante.

Se esiste un eccesso di peso bisogna ridurlo drasticamente. E' importante non dimenticare l'esercizio fisico; qualche passeggiata in più durante il giorno non può che portare ad utili giovamenti. Abbandonare una dieta troppo ricca di grassi animali e zuccheri. Ridurre, se non è possibile eliminare del tutto, il fumo di sigaretta: è solo questione di volontà! Consumare alcool in quantità limitatissime, no deciso ai superalcolici. Bere da 1 a 1,5 litri al giorno di acqua minerale non gassata (anche fuori pasto). Evitare lo stress psichico in ordine alle difficoltà della vita: a tutto si può rimediare con la calma e la predeterminazione.

Può essere utile sottoporsi ogni tanto ad esami di laboratorio, senza tuttavia esagerare nella loro frequenza.

In conclusione può essere significativo un esempio: se il tasso di colesterolo nel sangue risulta compreso entro i limiti da 200 a 230 mg/dl, si può dedurre che la persona è normalmente sana, mentre invece il medesimo valore riscontrato in un forte fumatore oppure in un grave iperteso, porta a classificare il soggetto tra i pazienti cosiddetti "a rischio".

Silvano Bertagnolio

RIFORMA LINGUISTICA

Oggi mi sento pronto per tentare di passare alla Storia come il RIFORMATORE.

Scherzi a parte, sto cercando di alzarvi un poco il morale (soprattutto a me stesso), onde dimenticare, per un momento almeno, quei piccoli, ma numerosi, cattivi, perfidi, oltre che insistenti, dolorette fatti di morsi ai muscoli (o almeno a ciò che di essi è rimasto) ed alle ossa che piano piano, ma inesorabilmente stanno "osteoporandosi".

Come vedete sono riuscito a tirarvi su il morale ricordandovi, con perfido sadismo, i nostri malanni.

Ma torniamo all'argomento della "mia riforma".

Cercando per mio uso, alcune parole nel vocabolario della nostra armoniosa lingua, per trovarle ho faticato non poco dovendo prima far scorrere lo sguardo sui vocaboli che precedevano le parole che mi interessavano.

Ebbene sono venuto nella determinazione che parole come quelle che trascriverò più avanti, andrebbero eliminate, o almeno radunate in un lessico a parte mantenendo sempre l'ordine alfabetico, e lasciando ai semplici come me un glossario di pochi vocaboli. Si risparmierebbe in tal modo: carta, stampa, tempo e naturalmente danaro oltre al consumo di cellule cerebrali.

Eccovi alcuni di quei mostri da uccidere inesorabilmente:

ABALIETA' - ASEITA' - ABAVO - ABBACARE - ABBAIONE - ABBACHISTA

ABBENCHE' - ABBISCIARE' - ABBOZZOLARSI - ABBORRARE - ABBRICAGNOLO

ACCAPPACIARSI - ACCIA - ACCISMARE - ACCIOCCHIRE eccetera

mi fermo a questo punto per non dover poi ricorrere allo psicanalista. Come avete visto mi sono limitato alle prime parole della lettera "A". Figuriamoci arrivare alla "Z".

E che cosa ne dite delle frasi fatte con quelle parole che usualmente i politici ci propinano attraverso la radio, la televisione e la stampa, per cui l'uomo normale, che ha la disavventura di ascoltare o di leggere, tirando le somme ha capito di non aver capito nulla?

Tanto più che molti di quei vocaboli usati in politica non sono reperibili neppure nell'Enciclopedia Turca!

Pertanto insisto nell'affermare che è necessaria una grande riforma e che sia giunto il momento di redigere un vocabolarietto di voci semplici, usuali e comprensibili a tutti, lasciando ai buon gustai del "loquir forbito" l'altro lessico atto alle persone VIP o sedicenti tali che talvolta parlano senza sapere quello che dicono.

Comunque avrete compreso che il mio è stato solo un modo per continuare, anche se con un grammo (o un Kg.) di stupidità, a colloquiare con tutti VOI, che trovo però troppo avari nel fare altrettanto, almeno a giudicare dalla consistenza del NOTIZIARIO APIBI, che ha bisogno di essere alimentato da ognuno di voi.

Quindi sveglia, buona volontà e salutonì a tutti quanti!

Vittorio Pasquario