



Federazione  
Friuli Venezia Giulia



comune di trieste



100 di  
QUESTI  
GIORNI!!

*100 di*  
**QUESTI**  
**GIORNI!**

Ideazione e realizzazione grafica:

Paolo Visnoviz - Comune di Trieste

Comitato editoriale:

dott.ssa Tiziana Del Fabbro - Federsanità ANCI FVG

dott. Roberto Ferri - Federsanità ANCI FVG

dott.ssa Sabrina Rudl - Comune di Trieste

Sonia Pissach - Comune di Trieste

Emanuela Vatovec - Comune di Trieste

Stampa:

Tipografia Tomadini - Udine

Sabato 21 giugno 2014, all'Antica Trattoria Suban, abbiamo partecipato a una bellissima festa che ha visto protagonisti 35 cittadini molto speciali, perché hanno superato il secolo di età - fra cui, come ospite illustre, lo scrittore Boris Pahor - che hanno gioiosamente aderito all'invito del Comune di Trieste e dell'Azienda per i Servizi Sanitari n° 1 "Triestina" all'edizione 2014 del "Pranzo dei centenari".

L'iniziativa è germogliata nell'alveo di un obiettivo prioritario per l'Amministrazione comunale, ovvero la promozione dell'invecchiamento sano e attivo e la prevenzione socio-sanitaria finalizzata al mantenimento, il più a lungo possibile, dell'autonomia psico-fisica dei cittadini. Trieste ha l'ambizione di diventare un laboratorio per la miglior qualità di vita possibile per le persone anziane, un'ambizione ancorata nella configurazione demografica della città, che presenta una percentuale altissima di persone over 65 e di "grandi anziani" (ultranovantenni, centenari e ultracentenari). Va evidenziato che l'elevato numero di centenari e ultracentenari presenti a Trieste (nel 2014 ne risultano residenti 191), da qualche anno richiama l'attenzione della ricerca scientifica e medica a livello locale e nazionale, che dedica alcune progettualità al "caso Trieste", fenomeno peculiare che probabilmente nel prossimo futuro potrebbe estendersi al resto del Paese.

In questo contesto, all'interno di un più ampio programma di iniziative dedicate ai grandi anziani, si è ritenuto, in sinergia con l'Azienda per i Servizi Sanitari n. 1 "Triestina", di riconoscere e celebrare ufficialmente la longevità della popolazione locale (frutto di un mix di fattori ereditari, ambiente e stile di vita, ma anche dei servizi messi in campo dai soggetti pubblici e privati del territorio) organizzando un momento conviviale al quale sono state invitate tutte le persone della città che hanno raggiunto o superato il traguardo dei 100 anni.

Sono convinta che ciascuno dei presenti conservi un ricordo piacevole dell'evento, ma abbiamo voluto fare di più: conservarne la memoria fissando alcune immagini di quella importante giornata. Colgo l'occasione per ringraziare Federsanità Anci FVG, che ha messo a disposizione le proprie risorse per la stampa di un volumetto fotografico intitolato "100 di questi giorni!", slogan beneaugurante che campeggiava anche sulla splendida torta offerta dal Panificio Pasticceria Jerian. Ringrazio anche l'Ordine dei Medici della Provincia di Trieste che ha destinato un contributo all'organizzazione dell'evento.

Un ringraziamento speciale a tutti i fotografi che si sono adoperati a titolo volontario per documentare lo svolgimento dell'evento conviviale: Marinella Zonta, Scilla Sora, Claudio Urizzi, Maurizio Costanzo e Giorgio Plazzi del Circolo fotografico Fincantieri Wartsila, Salvatore Napolano dell'Ufficio Immagini del Comune di Trieste.

Senza il loro prezioso contributo questa pubblicazione non avrebbe potuto essere realizzata.

Cento di questi giorni a tutti voi!

**L'Assessore ai Servizi e alle Politiche Sociali**  
**dott.ssa Laura Famulari**

E' stata una bellissima giornata quella del 21 giugno 2014. Una giornata di sole terso ed io sono arrivato da Suban verso le 13 quando quasi tutti gli ospiti erano già accomodati a tavola con i loro accompagnatori. Saluti, sorrisi, attesa, musica e bel canto. Dell'incontro, dell'esperienza e di un buon desinare in comunità, quasi in francescana letizia. E la giornata si è poi srotolata come un tappeto di belle immagini, di ricami affettivi, di colori di vita. Era il pranzo dei centenari di Trieste organizzato con il coordinamento del Comune di Trieste, il contributo dell' Azienda per i Servizi Sanitari n. I Triestina e di altri preziosi donatori.

L'evento, splendido e coinvolgente, è una delle numerose iniziative che la rete dei servizi socio-assistenziali triestina mette in campo per sostenere tutte le persone, in particolar modo le persone fragili, come quelle avanti negli anni.

La presenza, numerosa, serena e allegra di tanti centenari ha reso la giornata veramente speciale ed ha confermato ancora una volta che la socialità è il miglior supporto agli anni della grande maturità nei quali il pericolo maggiore è rappresentato dalla solitudine e dall'abbandono.

L'Ass n° I intende continuare a rispondere ai bisogni delle persone fragili con tutte le risorse ed i servizi di cui dispone, ma è anche consapevole che riusciremo ad ottenere risultati importanti, e quindi ancora più centenari in buona salute, solo con un lavoro condiviso insieme alle istituzioni per la realizzazione dei progetti, accompagnando le singole persone nelle loro peculiari stazioni dell'esistenza. Abbiamo intenzione di organizzare ancora tanti pranzi per i nostri centenari, con le loro storie, le loro esperienze ed anche i segni del tempo.

Ma diremo, come disse Anna Magnani alla sua truccatrice: "Le rughe non coprirle, che ci ho messo una vita a farcele venire".

Un forte e sentito ringraziamento a tutte le persone che hanno contribuito a questa giornata bella e da ricordare.

**Il Direttore Generale dell'Azienda per i Servizi Sanitari n° I Triestina  
dott. Nicola Delli Quadri**

La Salute è il bene più prezioso che abbiamo e, pertanto, dobbiamo dedicarle un'attenzione particolare, lo dicevano i nostri nonni e oggi lo testimoniano gli scienziati e gli esperti. Per questi motivi Federsanità ANCI FVG, insieme alla Regione, al sistema sanitario, ai Comuni e alle associazioni, promuove progetti per l'“*Invecchiamento attivo e in salute*”.

L'iniziativa del Comune di Trieste del pranzo dei centenari e il più ampio programma scientifico di cui la pubblicazione “*Cento di questi giorni*” è parte, insieme al Piano sociale, al Piano di zona e ai qualificati progetti per l'area triestina, realizzati in collaborazione con l'Azienda Sanitaria n.1 Triestina, le istituzioni scientifiche, le Aziende pubbliche servizi alla persona, l'Ordine dei medici, le associazioni e tanti altri qualificati partner, costituiscono “*buone pratiche*” da promuovere, sia a livello regionale, che nazionale.

Scoprire il segreto che ha portato queste belle persone ad arrivare e proseguire in salute e serenità a 100 anni e oltre è una curiosità profonda di tutti noi che, discretamente, vorremmo carpire dai loro intensi volti e occhi, profondi e vivaci, efficacemente rappresentati nelle emozionanti foto del libro.

Per tali ragioni Federsanità ANCI FVG, associazione composta da Comuni, Aziende sanitarie, ospedaliere, IRCCS, Aziende pubbliche servizi alla persona e “*altri erogatori di servizi sociosanitari operanti nell'ambito del Servizio Sanitario Regionale*”, sostiene con entusiasmo questo progetto che fa ben sperare per il futuro di tutti noi.

Trieste e il Friuli Venezia Giulia sono ai primi posti per l'elevata età media dei cittadini, questo significa anche che qui si vive bene e che disponiamo di servizi di qualità...

Il sogno di Federsanità ANCI FVG è quello di guardare con sempre maggiore serenità e fiducia all'invecchiamento, che auspichiamo sempre più in salute e diffuso. Con tali finalità da molti anni ormai collaboriamo con la Regione per l'attuazione del programma interministeriale “*Guadagnare salute*” e dei Piani nazionale e regionale per la prevenzione e con le Aziende sanitarie, i Comuni e le associazioni, abbiamo dato vita a progetti concreti e operativi che vedono i cittadini protagonisti della loro salute.

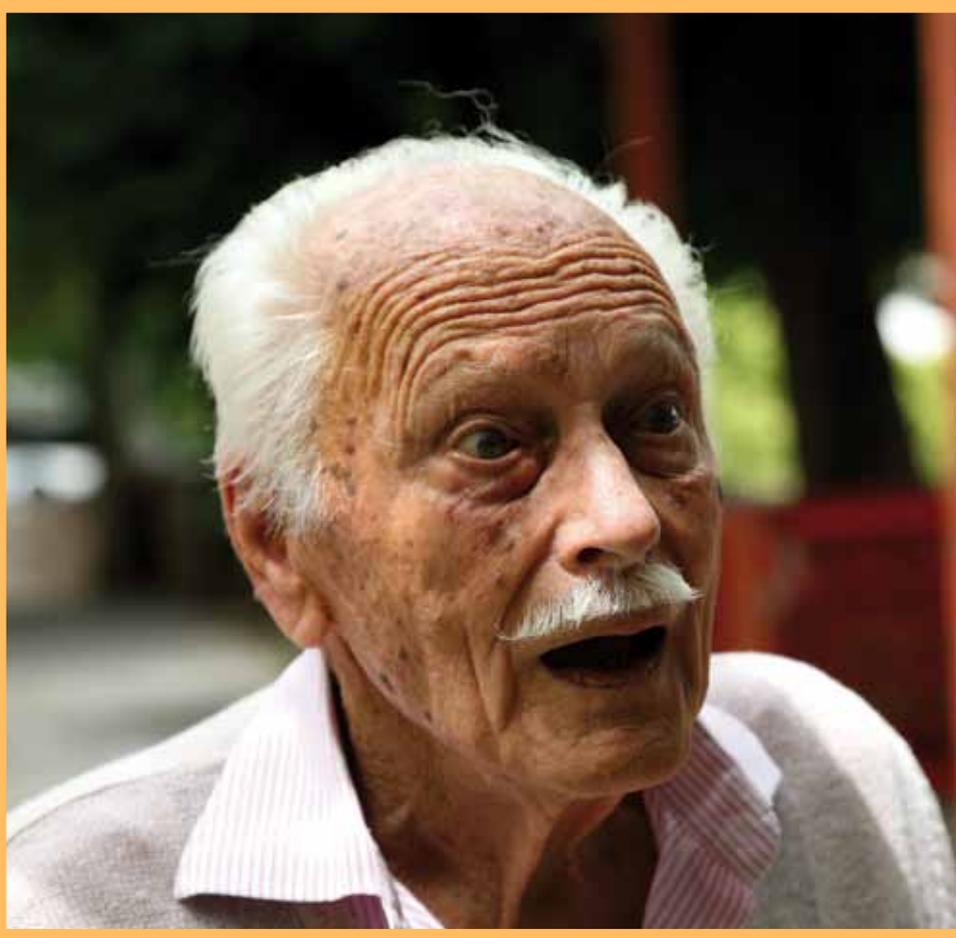
Pertanto, insieme al Comune di Trieste e agli altri partner, confidiamo di consolidare e ampliare ulteriormente questa rete per invecchiare attivamente e in salute: una bella sfida per dare più anni alla vita e più vita agli anni.

*Con i migliori auguri*

**Il Presidente di Federsanità ANCI FVG  
dott. Giuseppe Napoli**





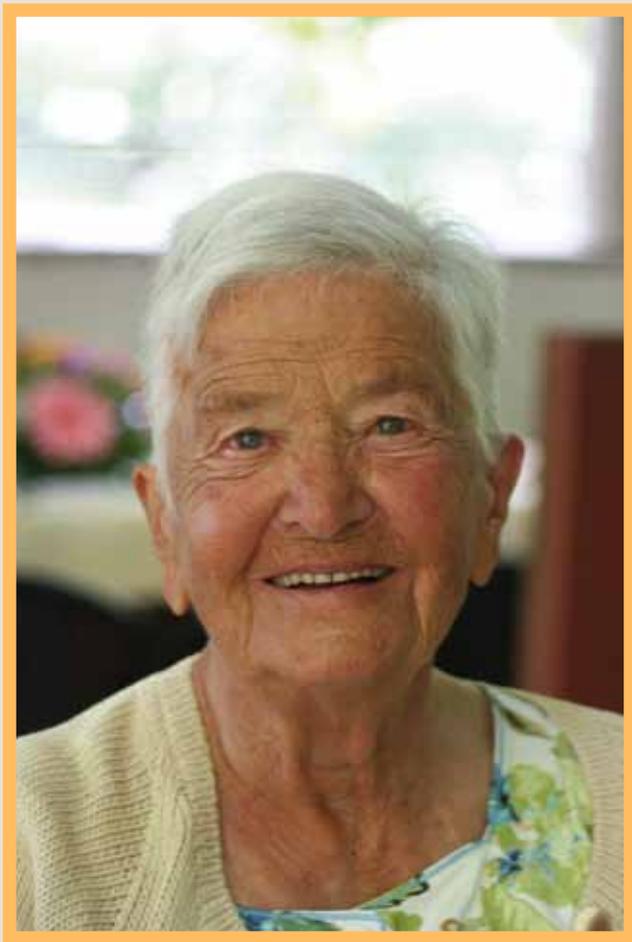


*La vecchiaia non può essere compresa se non nella sua totalità; non è soltanto un fatto biologico, ma un fatto culturale.*

*(Simone de Beauvoir)*

Nei paesi con bassi livelli di mortalità, soprattutto negli ultimi decenni, la durata di vita media è aumentata con il miglioramento delle condizioni igienico-sanitarie, con la riduzione della mortalità infantile, con la scoperta degli antibiotici, con la prevenzione delle patologie tumorali e di quelle cardio e cerebro-vascolari.





*Tutto è relativo...*

*Prendi un ultracentenario che  
rompe uno specchio:  
sarà ben lieto di sapere che ha  
ancora sette anni di disgrazie.*

*(Albert Einstein)*

Una delle principali caratteristiche osservabili nella popolazione triestina è la longevità dei suoi abitanti.

Alcune ragioni dell'elevato numero di anziani a Trieste, in particolare di centenari e ultracentenari, potrebbero essere genetiche, per le caratteristiche multietniche della popolazione.

Altre cause potrebbero essere legate allo stile di vita, al tipo di alimentazione e alle caratteristiche personologiche degli abitanti.





*Invecchia insieme a me, il  
meglio deve ancora venire.*

*(George Sand)*

Non pochi centenari a Trieste, nonostante l'età, hanno conservato una ottima attività cognitiva, conducono vita sociale, leggono il giornale e sono informati su quanto accade nel nostro paese. Alcuni contribuiscono ancora alla gestione della casa e coltivano hobbies.

*Non dobbiamo stimare  
come più felice il giovane,  
ma il vecchio che ha  
vissuto bene.*

*Perché il giovane nella  
pienezza delle sue forze  
è spesso confuso e sviato  
dal vento della fortuna;  
ma il vecchio che si è  
ancorato nella vecchiaia  
come in un porto, tiene  
ormai saldi nella sicura  
custodia della gratitudine  
i beni che prima aveva  
scarsa fiducia di ottenere.*

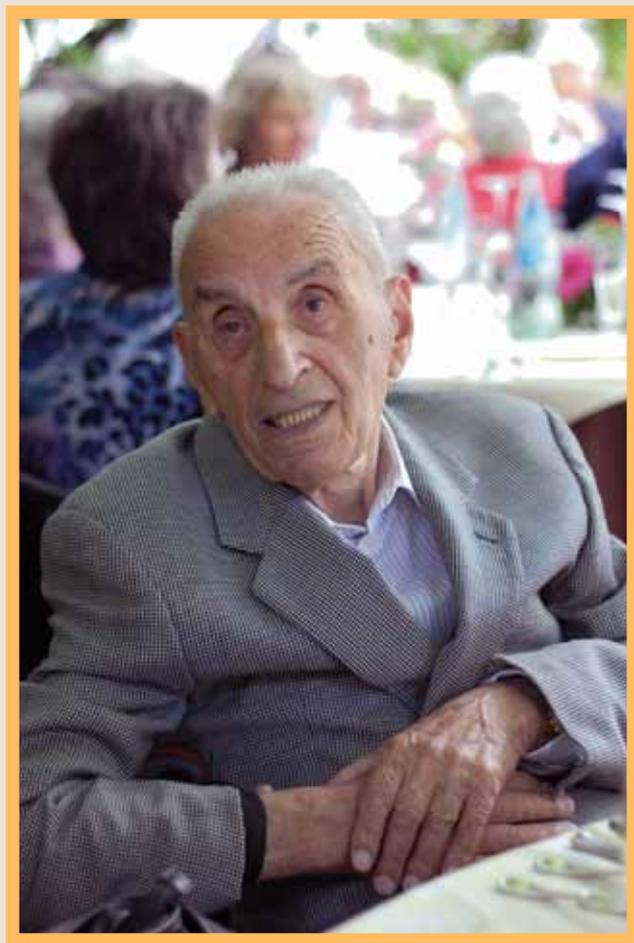
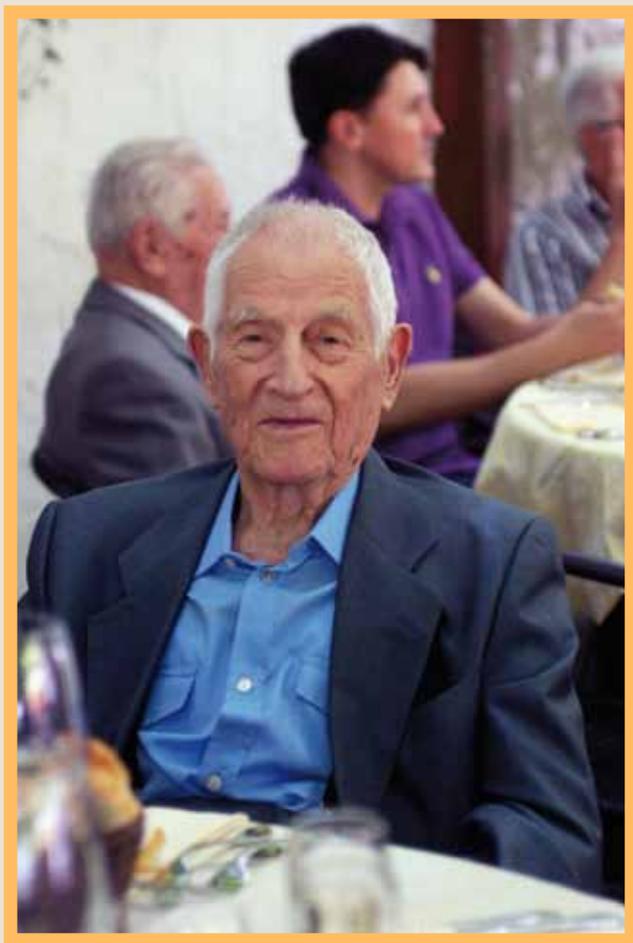
*(Epicuro)*





*La vita non è quella che si è vissuta, ma quella che si ricorda e come la si ricorda per raccontarla.*

*(Gabriel Garcia Marquez)*











*Io non possiedo niente,  
ma viva è la memoria:  
è il solo patrimonio  
che non mi toglie alcuno.*

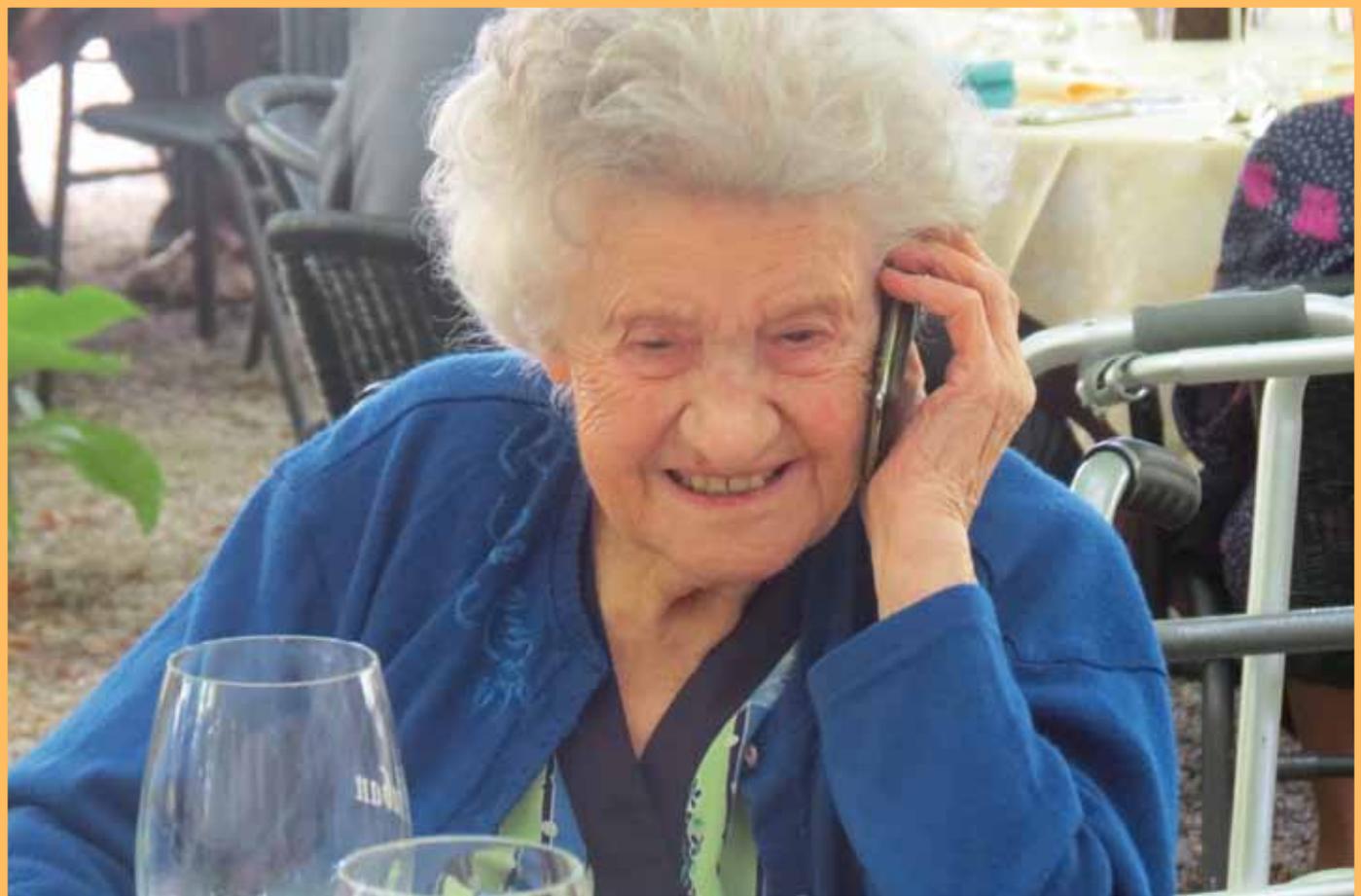
*(Gianni Giuricin, "Istriade")*













PROGRAMMA ANTE

FROU FROU DEL TAB  
NAPOLETANA  
OH CINCILÀ  
AL CAVALLINO BIANCO  
VOGLIO VIVERE COSÌ  
VIVERE  
PERICHOLE  
UN BACIO AMEZZANO  
SILENZIOSO SLOW  
OVER THE RAINBOW  
È PRIMAVERA  
È SCABROSO  
NON TI SCORDAR DI ME



Ridere sempre così giocondo  
Ridere delle follie del mondo  
Vivere finché c'è gioventù  
Perché la vita è bella  
La voglio vivere sempre più



*L'infanzia e la vecchiaia non solo si ricongiungono ma sono i due stati più profondi che è dato di vivere.  
(Marguerite Yourcenar)*







*Agli uomini proverei quanto sbagliano al pensare che smettono di innamorarsi quando invecchiano, senza sapere che invecchiano quando smettono di innamorarsi.*

*(Gabriel Garcia Marquez)*

In Italia l'aspettativa di vita alla nascita è passata da 43 anni (uguale per maschi e femmine) nel 1900 a valori di 79 nei maschi e 84 nelle femmine nel 2009 (dati ISTAT).

Anche l'aspettativa di vita fino ad un'età molto avanzata ha continuato ad allungarsi negli ultimi 35 anni, sorprendendo anche i demografi.

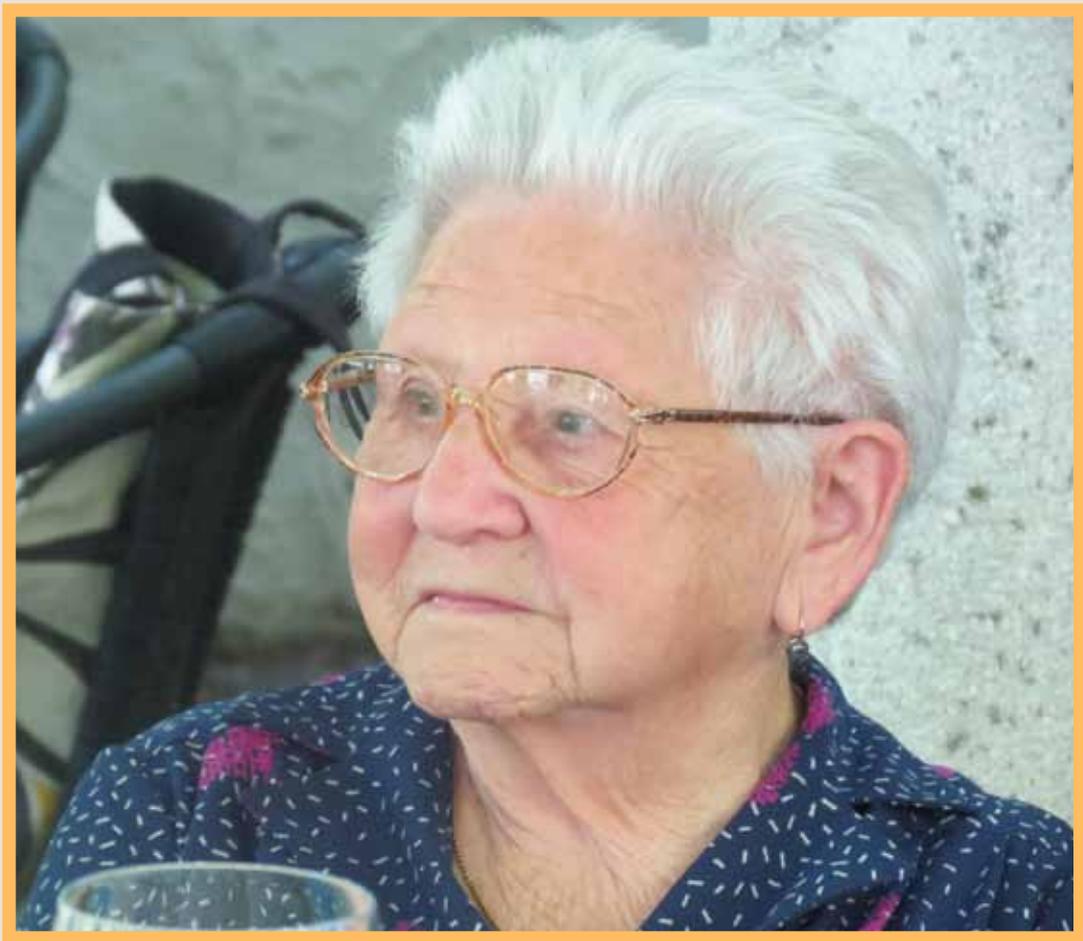
Alcuni dati riferiti ai centenari al 1° gennaio 2012 (dati ISTAT):

**IN ITALIA:** 15029 centenari (M: 2453 F: 12576) pari a 25 / 100 mila abitanti (M: 8 F: 41)

**A ROMA:** 645 centenari (M: 104 F: 541) pari a 25 / 100 mila abitanti (M: 8 F: 39)

**A MILANO:** 466 centenari: (M: 57 F: 409) pari a 37 / 100 mila abitanti (M: 10 F: 62)

**A TRIESTE:** 121 centenari (M: 18 F: 103) pari a 60 / 100 mila abitanti (M: 19 F: 96)













Nel gennaio 2013 a Trieste ha preso avvio un progetto scientifico (CaT: “Centenari a Trieste”) volto allo studio clinico-biologico sui centenari che vivono in città. Il progetto, scritto e coordinato dalla prof. ssa Gabriella Marcon, neurologo dell’Università di Udine in convenzione con ASSI TS, e dal dott. Mauro Tettamanti, epidemiologo dell’Istituto di Ricerche Farmacologiche “Mario Negri” di Milano, mira a studiare quali siano i fattori che proteggono i nostri centenari dalle comuni patologie che generalmente portano al decesso intorno agli 80 anni o prima. Collaborano al progetto i Distretti sanitari, i Medici di Medicina Generale di Trieste, la SISSA e l’ICEGB. Il disegno del progetto è stato presentato alla comunità scientifica internazionale nel luglio 2013 a Copenhagen (Danimarca). L’elaborazione dei dati verrà presentata verso fine 2015.

















