



STARE BENE OLTRE I 65 ANNI

con l'attività fisica ed alcuni buoni consigli

Prefazioni



Presidente dell'Associazione Nazionale Venezia Giulia e Dalmazia di Gorizia, dott. Rodolfo Ziberna.

E' certamente inusuale per l'Associazione Nazionale Venezia Giulia e Dalmazia - che svolge un'intensa attività editoriale e culturale destinata a promuovere la conoscenza della storia del confine orientale, dell'esodo e delle foibe - pubblicare un'opera, costituita da un dvd ed un libretto, finalizzata al benessere psico-fisico di chi vive oggi nella terza e quarta età.

Se consideriamo, però, che gran parte dei circa quattro mila soci residenti nel Friuli Venezia Giulia appartengono a questa fascia di età e che più in generale la popolazione regionale sta significativamente invecchiando... allora non apparirà più così tanto strano. Ringraziamo l'Assessore regionale De Anna per aver voluto stanziare risorse destinate al miglioramento della qualità della vita degli ultra 65enni attraverso anche lo sport, e ci auguriamo che i suggerimenti (esercizi ed abitudini fisiche ed alimentari) che ci siamo permessi di proporre nel dvd e nell'allegata pubblicazione possano servire davvero a migliorare la qualità della vita di chi li raccoglierà: poche cose da fare, senza grandi sacrifici, possono produrre grandi benefici! Perché non provarci?



Assessore allo Sport della Regione Friuli Venezia Giulia dott. Elio De Anna



Da assessore regionale allo sport non posso che sottolineare quanto l'attività motoria quotidiana nella terza e quarta età sia uno degli elementi in grado di rendere ancora più salutare e attiva la propria esistenza. Sono fermamente convinto che anche lo sport, sia attraverso i suoi valori sia per gli aspetti benefici dovuti all'attività fisica, possa contribuire alla costituzione di una migliore società di uomini e donne. Le attività motorie acquistano centralità all'interno della vita degli anziani per due importanti ragioni: la prima risiede nei benefici apportati alla forma fisica mentre la seconda va rintracciata nella possibilità, offerta da questo genere di "passatempo", di intrecciare e consolidare positive relazioni sociali.

Quando lo sport lascia cadere la veste di agonismo, acquista il ruolo di elemento di aggregazione. Tuttavia non bisogna sottovalutare l'importanza che le attività sportive assumono dal punto di vista strettamente fisico: accettare di fare sport, e quindi sottoporre il proprio corpo ad esercizi fisici che lo aiutano a mantenersi in forma, può indurre l'anziano ad avere un atteggiamento diverso nei confronti del proprio corpo. È ormai noto e confermato che il movimento è salutare anche per le persone di una certa età: se praticato con moderazione, riduce il rischio di ipertensione, diabete e ipercolesterolemia e, inoltre, può essere considerato come uno dei più importanti tonificanti, non solo del corpo ma anche dello spirito. Con questo messaggio esprimo apprezzamento all'iniziativa dell'ANVG ed auguro a tutti gli anziani di trovare in qualsiasi disciplina praticata il giusto equilibrio che possa giovare a rendere più salutare la propria attività quotidiana.

LE BUONE ABITUDINI

Invecchiare è un processo naturale da affrontare preparandosi per tempo, anche perché si può almeno in parte rallentare e contrastare. Oggi è relativamente facile mantenersi in forma fino a tarda età, basta volerlo. Tutti gli studiosi sono concordi sul fatto che bisogna assumere quanto prima alcune sane e semplici abitudini di vita ed evitare comportamenti scorretti.

1. Fare movimento!

Praticare assiduamente un'attività fisica ha **enormi benefici** per la nostra salute:

ritarda l'invecchiamento dell'organismo, protegge il cuore, abbassando la pressione minima e incrementando la produzione del colesterolo "buono", aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari e alcuni tumori, abbassa la concentrazione di glucosio nel sangue, migliora la capacità respiratoria, fa aumentare il numero dei capillari in ogni muscolo, ossigena meglio i tessuti, mantiene efficienti muscoli e articolazioni, ci fa sviluppare più forza e resistenza, rinforza il sistema immunitario attivandolo contro le infezioni, combatte la stipsi, la cattiva digestione e il gonfiore addominale migliorando la funzionalità dell'intestino, diminuisce lo stress, è un antidepressivo naturale, facilita un sonno più sereno, aiuta a mantenere il peso forma...

Il movimento regala salute al corpo e alla mente, perché mantiene l'efficienza fisica e mentale.

Non vi viene già voglia di uscire per una bella passeggiata? E ancora meglio sarà se qualche volta lo farete in compagnia, perché sarà un'occasione per socializzare e uno stimolo ad avere costanza. Chi già pratica attività sportiva sa quali benefici porti, ma chi per scelta o per necessità ancora non la fa non si deve scoraggiare.

Non è mai tardi per cominciare.

Come fare movimento?

Si può iniziare a qualsiasi età, dopo avere chiesto il parere al proprio medico,



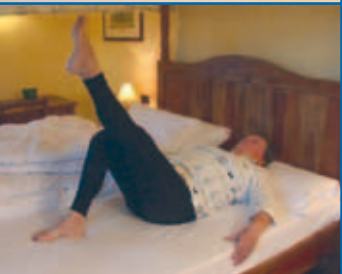
procedendo per gradi, senza sottoporsi a sforzi esagerati che sarebbero dannosi. Non si tratta di fare imprese eccezionali, né di affrontare massacranti esercizi in palestra, ma solamente di dedicare 30 minuti almeno tre volte alla settimana, ancora meglio sarebbe ogni giorno, a **camminate a passo sostenuto**, e di approfittare di tutte le occasioni per muoversi. Il moto sano, utile, è quello che viene vissuto non come uno sforzo ma un piacere. Meglio **fare qualche piano a piedi, andare in bicicletta, fare giardinaggio, organizzare passeggiate nel parco**. L'attività motoria si può svolgere bene con poco e ovunque. Si può per esempio fermare l'ascensore un piano prima e proseguire salendo a piedi, oppure scendere dall'autobus ad una fermata prima della nostra e camminare per qualche centinaio di metri...

A casa si può proseguire facendo per pochi minuti al giorno esercizi semplici ma utili per mantenere la funzionalità del nostro corpo. Ci soffermiamo su questi movimenti perché risultano più facilmente realizzabili rispetto al **nuoto**, anch'esso molto indicato, ma vincolato alla vicinanza di una piscina e alla disponibilità di tempo...

Qualche esercizio per mantenerci in forma

In camera da letto, in cucina o in salotto, un quarto d'ora prima della cena o mentre





si guarda la televisione, **dobbiamo prendere l'abitudine di approfittare di ogni occasione per fare esercizio.** Ne va della nostra salute.

Mentre siamo ancora sdraiati a letto e indugiamo prima di alzarci, ripetiamo alcuni movimenti per 10-15 volte:

1. dopo aver sollevato di qualche centimetro un arto inferiore alla volta, muoviamo le articolazioni delle caviglie, ruotandole prima in un senso e poi nell'altro

2. eseguiamo una flessione plantare (estendiamo gli avampiedi) riportandoli poi a 90 gradi, in modo da contrarre i muscoli delle gambe

3. pieghiamo le gambe, appoggiando le piante dei piedi al materasso: facciamo quindi scivolare lentamente prima una gamba e poi l'altra fino a distenderla completamente, e ripetiamo l'esercizio riportandola alla posizione di partenza

4. sempre mantenendo una gamba piegata e la pianta del piede appoggiata comodamente sul materasso, flettiamo ed estendiamo in avanti l'altra gamba

5. restando sempre distesi, teniamo solo un cuscino basso sotto alla testa, poi da braccia tese lungo i fianchi portiamole in fuori sollevandole leggermente dal materasso e successivamente alziamole davanti a noi fino a congiungere i palmi delle mani. Ritorniamo quindi alla posizione di partenza, con un movimento

lento e continuo

6. sempre sdraiati, braccia al petto, poi portiamole tese in avanti estendendo bene anche le dita delle mani. Apriamole e richiudiamole più volte a pugno, poi ruotiamo i polsi prima in un senso, poi nell'altro, quindi flettiamo le braccia ritornando alla posizione di partenza e continuiamo ripetendo l'esercizio.

7. possiamo completare la "messa in moto" ruotando lentamente la testa lateralmente verso destra e sinistra

8. flettiamo ora il capo in avanti ed estendiamolo poi all'indietro, per quanto possibile, sollevando bene il mento verso l'alto, sempre molto lentamente. Attenzione! Chi soffre di vertigini o di dolori cervicali deve chieder consiglio al proprio medico, e tutti comunque dobbiamo svolgere questi esercizi con lentezza, senza forzare, interrompendoli se "gira la testa".

Sediamoci ora su una sedia, e ripetiamo gli esercizi che seguono 10 volte.

1. da braccia lungo i fianchi, alziamole lentamente davanti a noi verso l'alto fino ad estenderle, accompagnando l'esercizio con il movimento del capo, che alla fine guarda verso il soffitto. Chi soffre di cervicale chiedi il parere del medico

2. alziamo le spalle verso l'alto una alla volta con movimento alternato, come se volessimo toccare l'orecchio, e dopo aver completato l'esercizio muoviamole insieme in avanti e all'indietro

3. possiamo ora ruotare le spalle, una alla volta o contemporaneamente, verso l'interno e verso l'esterno, dall'avanti all'indietro o viceversa, come se volessimo disegnare dei piccoli cerchi con la spalla

4. da braccia lungo i fianchi, eleviamole lateralmente tenendole tese fino ad arrivare a braccia in alto sopra il capo, dove congiungeremo in modo alternato i palmi o i dorsi delle mani

5. da braccia tese lungo i fianchi, proseguiamo ruotando lentamente i polsi, prima in un senso e poi nell'altro, poi ripetiamo l'esercizio con braccia tese davanti a noi

Ora siamo pronti per affrontare al meglio la giornata!

In qualsiasi momento della giornata possiamo ripetere gli esercizi già fatti, e farne altri per gli arti inferiori.

Mettiamoci in piedi, di fianco allo stipite della porta, e appoggiamo le mani per garantirci un buon equilibrio.

1. In piedi con l'arto inferiore sinistro in appoggio, facciamo oscillare lentamente avanti e indietro, o anche slanciamo ma senza forzare troppo, prima la gamba destra e poi, cambiando posizione, la sinistra.
2. sempre appoggiati allo stipite, alziamo lateralmente prima una gamba e poi l'altra, ripartendo ogni volta dalla posizione di piedi pari.
3. sempre con lo stipite "a portata di mano" per aiutarci a non perdere l'equilibrio, rilassiamo i piedi massaggiandone la pianta, una alla volta, passando con movimenti circolari una pallina da tennis, sotto le dita, il centro, il calcagno, il bordo
4. mettiamoci di fronte alla parete, spostiamoci di mezzo passo all'indietro, appoggiamo i palmi delle mani sul muro e facciamo dei piegamenti sulle braccia avvicinando il busto alla parete (evitate di fare l'esercizio calzando pantofole con il fondo troppo liscio!).

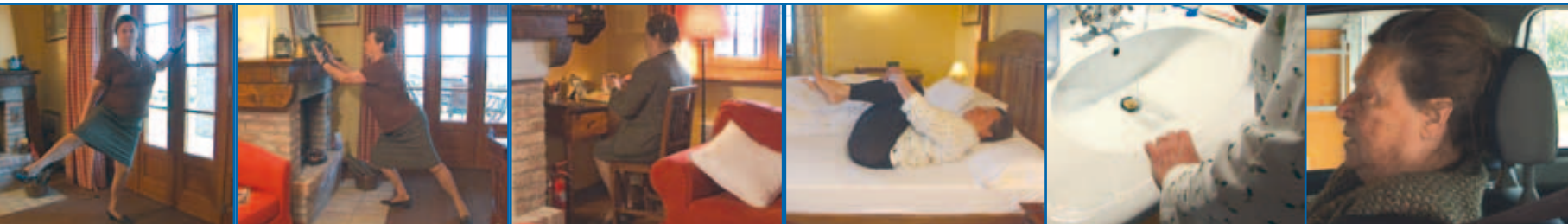
2. Utilizzare semplici accorgimenti

Ci sono poi molti piccoli accorgimenti che ci possono evitare fastidi.

Per evitare fastidiosi mal di schiena, che spesso limitano la nostra voglia di fare, di uscire, di incontrarci con gli amici, oltre a curarci, seguendo sempre i consigli del nostro medico, possiamo adottare dei semplici accorgimenti. E' bene sapere che la colonna vertebrale è sottoposta a una pressione di meno di 30 kg se si sta a letto, con le ginocchia leggermente sollevate da un cuscino, ma di addirittura 150 kg quando si sta seduti scorrettamente, con il busto flesso in avanti, su un sedile privo di schienale e di braccioli. Quando poi si sollevano pesi, anche leggeri, ma in modo scorretto, i dischi intervertebrali sopportano

sollecitazioni molto forti. Naturale che "protestino", no? Nella fase acuta del mal di schiena è consigliabile il riposo assoluto e l'assunzione di antidolorifici, ma subito dopo è necessario pensare ad un'azione "preventiva".

1. Innanzitutto dovremo fare attenzione a non sederci davanti a piani di lavoro troppo bassi, che ci costringono ad inclinare il busto in avanti, aumentando la pressione sui dischi, o troppo alti, che sottopongono ad eccessiva tensione la colonna vertebrale e le spalle.
2. Quando dobbiamo stare seduti per un po' di tempo scegliamoci una sedia comoda, ma non troppo morbida, provvista di schienale e di braccioli, oppure una poltrona che abbia uno schienale bombato, per sorreggere comodamente la schiena. Evitiamo poi di stare seduti sul bordo della sedia, perché questa posizione tende ad invertire la curvatura lombare.
3. Quando ci sdraiamo, mettiamoci su un fianco con le gambe raccolte, oppure supini con un cuscino sotto le ginocchia in modo che le gambe siano un po' piegate e i dischi intervertebrali, alleggeriti dal peso corporeo, possano reidratarsi e aumentare il proprio spessore. Senza un cuscino che rialzi le ginocchia, la posizione supina a gambe tese in realtà non è veramente comoda, perché impedisce la distensione del tratto lombare della colonna vertebrale. Se si soffre di mal di schiena è meglio non mettersi a pancia in giù, cioè proni. Un esercizio utile per il tratto lombare è quello di mettersi a letto con le gambe leggermente divaricate, raccogliere le ginocchia al petto portandole in posizione una alla volta. Espirando, tirare lentamente e progressivamente le ginocchia verso il petto con l'aiuto delle braccia. Rimanere in posizione per 5 espirazioni, quindi riportare le gambe in appoggio sul materasso una dopo l'altra.
4. Quando ci laviamo i denti, ricordiamoci di scaricare una parte del peso del corpo appoggiando la mano sul lavandino o su un ripiano vicino;
5. Per prevenire dolori alle vertebre cervicali, è bene non tenere troppo a





lungo il collo in posizioni poco naturali, per esempio per leggere in una posizione scomoda o mentre si esegue qualche lavoro di precisione o si cuce... Bisogna sempre fare delle pause e cambiare posizione. In automobile, è necessario regolare l'altezza del poggiatesta in modo che rimanga in contatto con la nuca, così da evitare il colpo di frusta in caso di incidente. E' utile anche regolare bene lo specchietto retrovisore, così non si sarà costretti ad allungare il collo per avere una buona visione.

Se al mattino, al risveglio, compaiono dolore e rigidità, si possono alleviare con un getto di acqua calda della doccia dietro al collo per un paio di minuti, oppure avvolgendo intorno al collo una sciarpa intiepidita sul termosifone o uno di quei cuscinetti moderni, che servono a trattenere il calore.

Anche sdraiarsi durante la giornata per un quarto d'ora può servire ad alleviare la pressione sulle vertebre cervicali. E' poi provato che un ciclo di cure termali in autunno aiuta a prevenire gli attacchi di artrosi cervicale nei mesi invernali, e ugualmente utili sono le sedute di massaggi, ultrasuoni e laserterapia, ovviamente su indicazioni del medico.

3. Alimentazione corretta

Scienziati e ricercatori di tutto il mondo hanno dimostrato che un'alimentazione corretta, unita a esercizio fisico e alla rinuncia al fumo, garantisce una maggiore aspettativa di vita e una migliore salute. Il corpo umano è costituito da acqua (circa il 70%), proteine (18-20%), grassi, zuccheri, vitamine e sali. L'alimentazione deve provvedere a rifornirlo di tutti questi elementi. Bisogna bere giornalmente almeno un litro e mezzo di acqua, mangiando poi frutta e verdura di ogni tipo, che ne contengono una buona percentuale. Le proteine servono a formare i tessuti e a ripararli e quindi è necessario assumere, tra pranzo e cena, 3-4 volte a settimana alimenti ricchi di proteine vegetali (fagioli, lenticchie, ceci, piselli) e pesce, pollame 2-3 volte, carni rosse 2-3 volte. Possiamo poi mangiare uova o insaccati 1-2 volte alla settimana. Anche il latte e i suoi derivati forniscono proteine, oltre al calcio e ai grassi. I grassi sono molto importanti perché, fra l'altro, permettono l'utilizzo delle vitamine A e D, che proteggono l'organismo da infezioni e facilitano lo sviluppo delle ossa. Dobbiamo comunque assumerli con moderazione, evitando frittture, insaccati e salse e limitando i formaggi e i grassi vegetali idrogenati (olio di palma e di cocco). Va preferito l'olio d'oliva a crudo, che è il condimento ideale. Fondamentale è anche il consumo di una giusta quantità di cereali e dei loro derivati, come pasta, pane, riso e biscotti. Per quanto riguarda le vitamine, tutti sanno che una dieta povera di frutta e verdure fresche mette a rischio la salute, danneggiando tessuti e organi. I medici consigliano ogni giorno 2 porzioni di verdura tra pranzo e cena, e 2 frutti da mangiare come spuntino o al termine dei pasti. Per finire, bisogna assumere anche sali minerali, come il calcio, il sodio, il potassio, lo iodio, il fosforo e il ferro, che contribuiscono a regolare le funzioni circolatorie, nervose e digestive.

4. Accettare i propri limiti

Non bisogna trascurarsi, c'è tanto da fare per mantenere la propria efficienza fisica e psichica, naturalmente valutando attentamente le nostre capacità e

accettando serenamente i nostri limiti.

È naturale che non abbiamo più le prestazioni dei vent'anni, che abbiamo meno resistenza, ci stanchiamo prima, ma per restare giovani dobbiamo contrastare il processo di riduzione della massa muscolare. Se non ci si allena, si avrà sempre meno forza - anche il 40-50% in meno -, si ridurrà anche la coordinazione e i movimenti più semplici ci costeranno fatica. Pensiamo però che una persona che continua a muoversi si mantiene in forma e a sessant'anni può avere delle prestazioni migliori di un trentenne che si limita a muovere il dito usando il telecomando!

Quando non si è più dei ragazzi può essere difficile tenere conto dei cambiamenti che sono avvenuti nel nostro corpo. L'elenco che segue non serve a farci deprimere, ma a prendere atto di una situazione oggettiva. Dopo i cinquant'anni diminuisce l'efficienza fisica e tutti gli organi si modificano.

La pelle perde elasticità, i **muscoli** iniziano a ridursi e a perdere massa, **le ossa** diventano meno dense e più fragili (osteoporosi). **Le giunture** diventano meno flessibili, **le cartilagini** si deteriorano, **le articolazioni** si infiammano e diventano artritiche. **La vista** tende a calare (è molto importante fare visite periodiche dall'oculista per escludere la presenza di patologie più serie, come quelle che riguardano la retina), così come **l'udito**, mentre **l'olfatto** diminuisce in particolare dopo i settant'anni. **Il cuore** con l'età diventa meno capace di pompare grandi quantità di sangue, perciò ci si stanca più facilmente e si ha bisogno di più tempo per recuperare, per riposarsi. **Lo stomaco** produce meno acido, **il cervello** con il tempo può risentire di problemi di circolazione, che riducono l'afflusso di sangue, e quindi di ossigeno e di glucosio al cervello. A questo proposito, tutti gli studi dimostrano che per mantenere efficiente il cervello sono molto efficaci un regolare esercizio fisico e attività come leggere, scrivere, risolvere puzzle, cruciverba, ma anche giocare a carte, suonare uno strumento o partecipare a discussioni di gruppo....

5. Pensare in positivo, uscire, fare nuove esperienze...

Atteggiamenti positivi: curare il nostro aspetto, uscire con gli amici, andare al cinema e a teatro, partecipare a gite organizzate, trovare tempo per dedicarsi

ad un'attività che ci è sempre piaciuta, dal gioco delle carte al bridge, alle bocce, alla pittura e alla scultura, all'imparare nuove lingue, ai corsi di ballo o di computer... E perché non seguire i corsi dell'Università della Terza età? Ce ne sono veramente per tutti i gusti, dal giardinaggio all'archeologia, dalla cucina alla cultura rinascimentale, dalla ceramica all'astronomia... Quante cose nuove da guardare e imparare, gite a cui partecipare, mostre da apprezzare e... nuovi talenti da scoprire! Non sono pochi quelli che solo dopo essere andati in pensione si scoprono artisti, e tutti comunque acquistano nuove competenze e nuove amicizie. Ci sono poi molte associazioni che hanno bisogno di volontari per poter continuare la loro meritoria opera, e chi opera nel settore del volontariato sa quanta soddisfazione si prova nell'aiutare gli altri.

6. I nemici da evitare: sedentarietà, fumo e alcol

Abbiamo già parlato dei danni causati all'organismo dalla **manca**za di **movimento**. Un altro dei fattori che danneggiano maggiormente il nostro organismo, tanto da costituire la più importante causa di morte nel mondo, è **il fumo**. Secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità causa più morti di quanti ne facciano, sommati tra loro, la tubercolosi, la malaria e l'AIDS. In Italia uccide più degli incidenti stradali. Il fumo è infatti estremamente nocivo per il cuore, così come per i polmoni e per tutti gli organi del corpo, ma molti fumatori cercano ogni scusa possibile per continuare a fumare, rifiutando di accettare le prove scientifiche della sua tossicità. I primi studi che dimostrano che la **nicotina è una droga che provoca assuefazione e gravi danni alla salute** risalgono in realtà agli anni Cinquanta, ma le grandi industrie del tabacco sono riuscite a nascondere per decenni, studiando il modo per accrescere la dipendenza del fumatore. Secondo gli studi della Lega italiana contro i tumori la combustione della sigaretta sprigiona ben **500 diverse sostanze tossiche**, almeno 80 delle quali sono cancerogene. Un discorso a parte va fatto per la nicotina, una droga leggera che libera dopamina, un neurotrasmettitore che dà un senso di benessere, ma provoca una dipendenza superiore a quella dell'eroina. La sua tossicità è dimostrata anche dal fatto che viene usata come insetticida e antiparassitario. Nell'uomo provoca

vasocostrizione e aumenta la pressione arteriosa. C'è poi l'ossido di carbonio, che provoca carenza di ossigeno a livello dei tessuti, con effetti evidenti anche sulla pelle. Tra le conseguenze del fumo ci sono inoltre danni alle arterie e alle coronarie, l'insorgenza di aritmie e di infarti, bronchiti e sinusiti croniche, tosse e broncospasmo. **Fumare porta ad un invecchiamento precoce:** da uno studio effettuato su oltre un migliaio di fumatori e pubblicato su *Lancet* risulta che i fumatori assidui dimostrano circa 6 anni in più rispetto a chi non fuma, non solo nel loro aspetto esteriore, ma anche nell'invecchiamento biologico dei tessuti. **Il fumo infatti diminuisce l'aspettativa di vita di sei anni.** Anche gli aspetti economici sono interessanti: calcolando di consumare un pacchetto al giorno, un fumatore italiano spende in otto anni 10 mila euro, l'equivalente di un'automobile nuova di media cilindrata, che vanno letteralmente "in fumo". **Anche l'alcol fa male, in dosi eccessive.** Può essere assunto in dosi piuttosto ridotte, un calice a pranzo e uno a cena, perché come è risaputo un suo consumo smodato danneggia il fegato (rischio di cirrosi epatica), lo stomaco (favorisce l'insorgere di gastriti e ulcere) e dosi elevate provocano scompensi e disturbi al ritmo cardiaco. Bisogna tener conto pure del fatto che provoca torpore e sonnolenza, influisce negativamente sui riflessi, sui tempi di reazione e sulle capacità visive.



L'ANVGD a Gorizia

Dal 1947 l'Associazione nazionale Venezia Giulia e Dalmazia rappresenta gli italiani costretti a fuggire dall'Istria, da Fiume e dalla Dalmazia al termine della Seconda guerra mondiale sotto la spinta della pulizia etnica delle milizie jugoslave, che provocarono l'esodo di 350.000 persone di ogni ceto sociale e la morte violenta di migliaia di innocenti nelle foibe

L'obiettivo è sempre stato quello di mantenere uniti gli esuli attraverso le attività assistenziali e culturali, la celebrazione delle festività civili e religiose, la partecipazione e l'organizzazione di convegni di studio e di conferenze. L'attività è costantemente promossa in stretta collaborazione con le amministrazioni dello Stato, gli enti locali, le università, le scuole, le associazioni combattentistiche e d'arma e le istituzioni culturali.

La battaglia quotidiana per il mantenimento dei valori culturali e tradizionali è stata agevolata dalla legge 92/2004, con cui è stata istituito il Giorno del ricordo il 10 febbraio.

Il comitato provinciale di Gorizia è stato guidato da Pasquale De Simone, Mattioli, Toto Cattalini, il generale Giorgio Marsan, Edo Apollonio, Gaetano Valenti e attualmente è affidato a Rodolfo Ziberna, che è anche Vicepresidente nazionale.

L'Anvgd lavora per far conoscere all'opinione pubblica italiana le vicende del confine orientale italiano e dell'area balcanica. Inoltre si propone di risvegliare negli italiani il senso dell'identità e dell'unità nazionale, e di aiutare i connazionali rimasti nelle terre di origine a difendere la lingua e le tradizioni italiane. Infatti sono diventati sempre più frequenti i contatti con l'Unione Italiana, che rappresenta appunto le comunità italiane tuttora residenti nei territori appartenenti alle Repubbliche di Slovenia, Croazia e Montenegro.

Testi: prof.ssa Maria Grazia Ziberna
Consulenza per gli esercizi ginnici: prof.ssa Marta Vescovi
Si ringrazia per la collaborazione l'attrice Maja Monzani
Grafica: Agenzia Unidea
Stampa: Poligrafiche San Marco
dicembre 2009

DVD e pubblicazione non sono in vendita e sono concesse gratuitamente a chi ne farà richiesta all'ANVGD di Gorizia, compatibilmente con le disponibilità.

Publicato grazie al contributo della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia (L.R. 9/2008, art. 6, comma 7).



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



Associazione Nazionale Venezia Giulia e Dalmazia – Gorizia

Il Comitato provinciale di Gorizia ha sede in Via Oberdan n. 6/E a Gorizia (Tel. +39 0481 533911 – cell. + 39 335 693882)
anvgd.gorizia@libero.it.

Argomenti, documenti, bibliografie sui temi legati all'esodo, la storia e cultura della Venezia Giulia, Fiume, Istria e Dalmazia sono reperibili anche nei seguenti siti:

www.anvgd.it

www.arcipelagoadriatico.it

www.coordinationeoadriatico.it