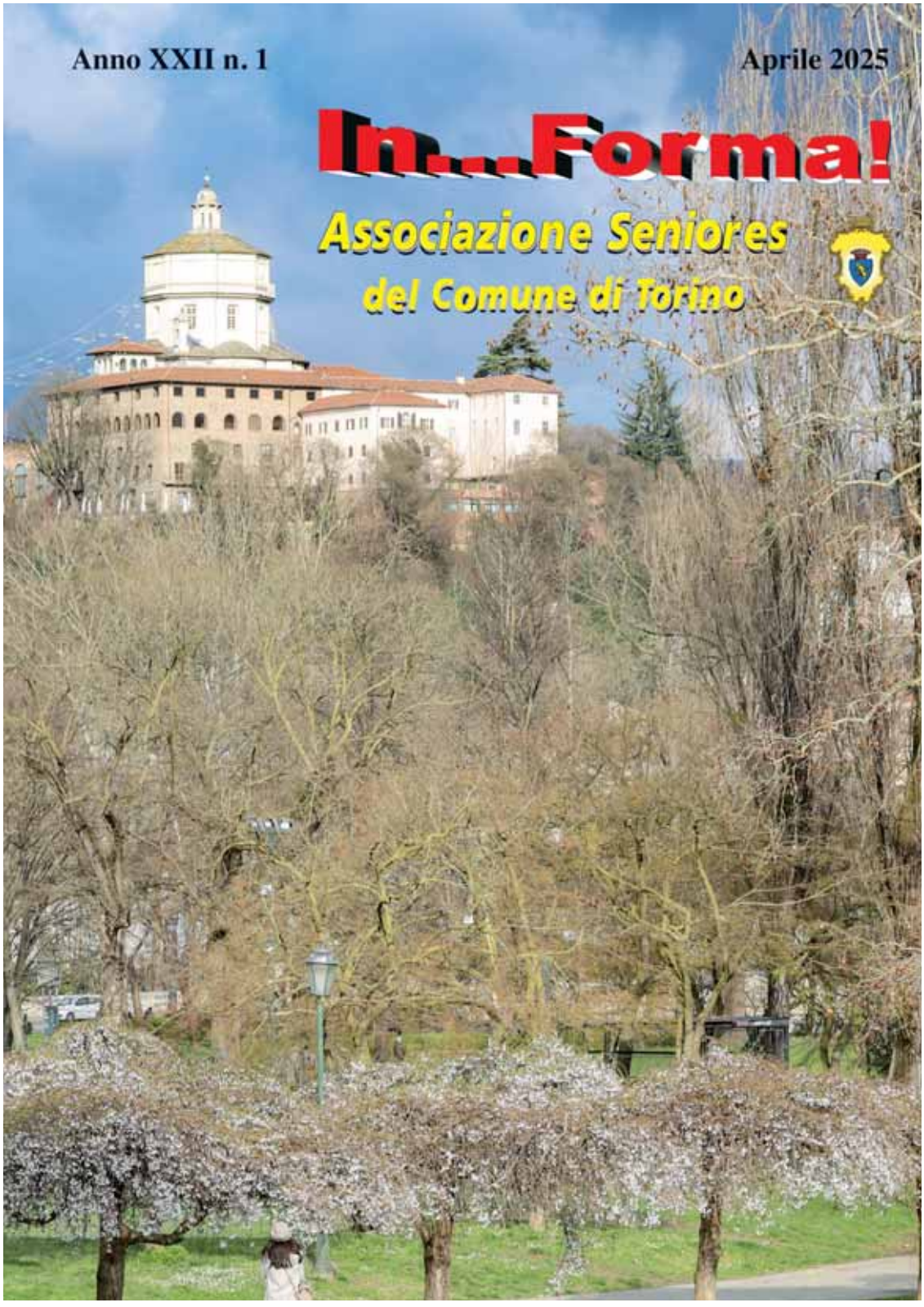
Anno XXII n. 1 Aprile 2025

In...Forma!

Associazione Seniores del Comune di Torino



ASSOCIAZIONE SENIORES
DEL COMUNE DI TORINO

Via Garibaldi 25 - 1° piano - 10122 Torino
Telefono: 011 - 01131954-52-51
Fax: 011 - 01131840
associazione.seniores@comune.torino.it
www.comune.torino.it/lavoratorianziani
Cod.Fisc. 80099240014

Orario di ufficio
Martedì, Mercoledì, Giovedì: dalle 9,30 alle 12,00

PRESIDENTE: Luisella NIGRA

VICE PRESIDENTE: Nicoletta ARENA

PRESIDENTE ONORARIO: Vittorio FERRANDO

SEGRETARIO: Francesco DANTE

TESORIERE ECONOMO: Anna Maria ROCCIA

CONSIGLIERI: Francesco BARDINO
Mirella BORELLO
Enzo BRAIDA
Michela CANELLI
Laura CARAMELLI
Giovanna CERULLO
Maurizio FLORIO
Guido GIORZA
Maristella PECCHIO
Loretta SONCIN
Aldo STRIPPOLI

REVISORI DEI CONTI: Alfonso SANUA
Ernesta SAVIO
Carlo SCATI

IN…FORMA!

Direttore Responsabile:
Franco CARCILLO

Direttore Editoriale:
Luisella NIGRA

Comitato di redazione:
Guido GIORZA
Aldo STRIPPOLI

Hanno collaborato a questo numero
Francesco BARDINO
Laura CARAMELLI
Franco CARCILLO
Rosalba FENOGLIO
Guido GIORZA
Ernesta SAVIO
Alberto VANZO
Giuseppe VASCO

Autorizzazione del Tribunale di Torino
nr. 16/2021 del 22.03.2021 già 1921/1968

Stampato presso Civicocentrostampa della Città di Torino

Sommario

Editoriale ***Pag.*** **1**

Vita Sociale
Assemblea annuale dei Soci **2**

Giardini - Orti e dintorni
Gli alberi, baluardo al rapido cambiamento climatico **5**

Notizie utili
Youpol **8**
Basta silenzio **10**

Poesia piemontese
Turin, mia sitá **15**

Cucina in festa
Rose del deserto **16**

Tecnologia
Intelligenza artificiale: cos'è… **17**
È arrivata Meta AI… **21**

Tempo libero
Viaggi e gite **23**

In copertina: *"La fioritura dei ciliegi regalati nel 2011 alla Città di Torino da Nagoya (Giappone)"*
(di Gianluca Platania, per gentile concessione)

Le foto di questo numero, ove non diversamente indicato, sono tratte da internet da siti che non specificano la presenza di diritti d'autore e sono presunte di pubblico dominio; nel caso l'autore fosse di diverso avviso, l'associazione è disponibile a modificarne conseguentemente l'attribuzione.
Tutti i testi (e le foto originali) presenti in questo numero sono in licenza CC-BY-NC 3.0 (Italia) e possono essere utilizzati citando la fonte, ma non a scopi commerciali.

Dal 2020 al 2025... un "mandato" impegnativo ma colmo di nuove esperienze e soddisfazioni

Ed eccoci arrivati all'anno 2025… il tempo passa velocemente e non pare vero che siano già trascorsi quasi 5 anni dall'insediamento nell'ottobre 2020, dell'attuale Direttivo e della Presidente.

Il percorso non è stato semplice, sono cambiate le modalità di relazione, di comunicazione a causa della pandemia, ma lavorando con determinazione abbiamo conseguito dei buoni risultati, apprezzati dai nostri Soci e simpatizzanti, che ringraziamo per la costante partecipazione.

Ricordiamo in particolare il traguardo raggiunto dei 70 anni dalla fondazione dell'Associazione avvenuta nel maggio 1954 che abbiamo festeggiato lo scorso anno.

È stato un momento sereno e molto importante e guardiamo alla prossima meta dei 75 anni.

A breve ci aspetta un altro significativo impegno… il trasferimento della Sede dell'Associazione da V. Garibaldi 25 a V. Corte d'Appello 12 (ex Curia Maxima).

Da un Palazzo "aulico" ad un altro…

Tale proposta ci è stata comunicata ad inizio anno e per motivi organizzativi dell'Amministrazione si rende necessario spostare i nostri uffici nella nuova Sede che comunque ci garantisce un accesso adeguato e una fruizione ottimale degli spazi.

Appena possibile forniremo tutte le indicazioni per raggiungere i nuovi locali.

Nel notiziario che vi presentiamo abbiamo cercato, come di consueto, di fornirvi notizie utili, curiosità, dolcezze (che non guastano mai), proposte viaggi, una poesia piemontese per la nostra Città offerta da un socio che ringraziamo e… l'immancabile appuntamento annuale **dell'Assemblea dei Soci che si svolgerà sabato 24 maggio 2025** in una sede che è stata oggetto di un importante recupero edilizio.

Un caro augurio di Buona Pasqua e...
buone vacanze dalla Presidente e dal Direttivo

Assemblea annuale dei Soci

Sabato 24 maggio 2025

c/o Osteria 12 Arcate - Cascina Fossata (v. G. Randaccio 74/b)

Ai sensi dell'art. 10 dello Statuto dell'Associazione, è convocata l'Assemblea Ordinaria dei Soci in 1° convocazione alle ore 9,30 e in 2° convocazione alle ore 11,00 (in questo caso l'Assemblea è valida qualunque sia il numero dei Soci presenti in regola con la quota 2025).

Ordine del giorno:

1. Apertura della seduta
2. Nomina del Presidente dell'Assemblea
3. Approvazione del rendiconto economico e finanziario 2024 con allegate le relazioni dei Revisori dei Conti, del Tesoriere Economo, delle Commissioni e della Presidente dell'Associazione.
4. Comunicazioni
5. Varie ed eventuali

Prima dell'apertura della seduta sarà servito ai Soci e partecipanti un caffè di benvenuto e al termine si potrà degustare, nel salone, il pranzo con menù tradizionale e torta primavera.

Il programma con ulteriori dettagli sarà disponibile in Segreteria e sul sito dell'Associazione.

La Presidente
dr.ssa Luisella NIGRA





Osteria 12 Arcate - Cascina Fossata e... menù Assemblea 24 maggio 2025

L'Osteria 12 Arcate si trova all'interno di Cascina Fossata, un progetto promosso dal Fondo Abitare Sostenibile Piemonte che ha permesso di recuperare un'antica struttura rurale restituendola alla città come luogo di incontro e servizi.

Situata nel quartiere Borgo Vittoria di Torino, Cascina Fossata ospita una Residenza Collettiva Temporanea, un hotel, spazi per attività artigianali e socio-culturali, una struttura commerciale, due corti interne trasformate in un parco pubblico attrezzato con giochi per bambini e un orto urbano per i residenti.

L'Osteria 12 Arcate propone una cucina piemontese che unisce tradizione e innovazione, utilizzando ingredienti locali e di qualità.

Il locale è gestito da Loredana e Daniele, con la collaborazione degli chef Lorenzo e Alberto.

L'ambiente è caratterizzato dalle storiche arcate che danno il nome all'osteria, creando un'atmosfera accogliente ideale per momenti conviviali.



Menù del 24 Maggio 2025

Antipasti

- Girello di fassona in crosta di senape e salsa tonnata
(Ingredienti: girello di vitello, sale, pepe nero, olio extra vergine di oliva, tonno sott'olio, filetti di acciughe, maionese, vino/aceto bianco, senape, capperi)
- Tomino fresco al verde
(Ingredienti: tomino fresco, aglio, acciughe, prezzemolo, olio evo)

Primo

- Risotto agli asparagi
(Ingredienti: riso, sedano, carota, cipolla, burro, asparagi, sale)

Secondo

- Cosciotto di maialino con patate al rosmarino
(Ingredienti: carne di maiale, sale, aromi naturali, patate, sale, olio evo, sedano, carote, cipolla, vino)

Dolci

- Torta primavera
- Coperto, pane, grissini, acqua naturale e frizzante, caffè
- 1 bottiglia ogni 5 persone di vino rosso Dolcetto D'Alba
oppure vino bianco Favorita della Cantina Oriolo di Montelupo - Albese

La quota di partecipazione identica per **soci**, **familiari**, **simpatizzanti ed amici è contenuta in 40,00 €**.
Le prenotazioni, si riceveranno in segreteria il **martedì**, **mercoledì e giovedì dalle ore 9,30 alle 12,00 sino a giovedì 15 maggio**, con il versamento della quota anche a mezzo bonifico bancario.

Gli alberi, baluardo al rapido cambiamenti climatico

Si stima che, nel volgere di pochi decenni, oltre il *70% della popolazione mondiale* risiederà in aree urbane, con tutte le problematiche che già oggi caratterizzano le nostre città, mettendo a dura prova la tanto declarata sostenibilità ambientale (termine tanto abusato quanto frequentemente disatteso nei fatti).

Gli alberi "sequestrano", "catturano", "stoccano" molta CO_2 diminuendo il pericoloso "effetto serra".

Si tratta di termini forti, di stampo "poliziesco", che danno però l'idea del malandrino che viene acchiappato e rinchiuso in gabbia.

In che modo si valuta la quantità di anidride carbonica assorbita dagli alberi?

Bisogna tenere conto di una serie di fattori:

- la specie vegetale di appartenenza (caratterizzata da una certa densità della chioma);
- l'età dell'albero;
- le condizioni di crescita;
- la localizzazione dell'albero (alberata urbana, parco, foresta…).

Attraverso una serie di modelli matematici che tengono conto di questi fattori, i quali vengono trasformati in coefficienti, si arriva a stimare la quantità di CO_2 immagazzinata da un albero.

Alcuni dati indicativi:

- un albero situato su un'alberata urbana può sequestrare da 10 a 20 Kg. di CO_2 all'anno;
- 1 ettaro di foresta può sequestrare da 2 a 6/8 tonnellate all'anno di CO_2 (in base alla specie, al livello di crescita, alla regione climatica);
- a livello mondiale, si stima che le piante catturino in un anno 190 milioni di tonnellate di CO_2 (corrispondenti alla metà delle emissioni annuali da combustibili fossili del Regno Unito);
- alcune specie catturano molta CO_2: una, in particolare, il Bambù gigante *(Phyllostachys edulis)* ha una crescita rapida e produce tantissime foglie, per cui riesce a sequestrare in un anno ben 275 tonnellate ad ettaro di anidride carbonica (può essere utilizzato nelle "compensazioni", conseguenti ad opere impattanti per l'ambiente).

Funzioni della vegetazione, in particolare degli alberi, in ambiente urbano

Gli alberi (nonché la popolazione) in città vivono in un ambiente notoriamente inquinato da più sostanze nocive, dalle emissioni degli stabilimenti industriali, ai gas di scarico dei veicoli, agli impianti di riscaldamento e condizionamento, alle varie attività umane che producono comunque prodotti di scarto.

Gli alberi svolgono funzioni importantissime, specialmente in ambiente urbano:

- ***funzione ecologico-ambientale:*** la presenza di un gran numero di alberi, arbusti, aree verdi, migliora l'ecosistema urbano, favorisce la salvaguardia della biodiversità, offre nutrimento e riparo a numerose specie animali (soprattutto uccelli);
- ***funzione sanitaria:*** che si estrinseca a diversi livelli:
  - *depurazione chimica dell'atmosfera;*
  - *fissazione di gas tossici (anidride solforosa);*
  - *depurazione batteriologica dell'aria;*
  - *fissazione di polveri, prodotti catramosi ed oleosi;*
  - *emissione di vapore acqueo e regolazione termica;*
  - *schermo antirumore.*
- ***funzione protettiva:*** riduzione dell'effetto battente della pioggia, che causa compattamento o erosione superficiale del suolo.
  Una quinta arborea funge anche da frangivento, da schermo visivo e antirumore;
- ***funzione sociale e ricreativa:*** il parco come momento unificante, di socializzazione, di riposo, di lettura, di possibilità di attività fisica, di incontro con altre persone, altre culture;
- ***funzione igienica:*** le sistemazioni a verde, intese come l'insieme di alberi, arbusti, fioriture, tappeti erbosi costituiscono veri e propri polmoni verdi, a salvaguardia non solo della salute fisica ma anche di quella mentale;


Platani


Tigli


Ippocastani

- ***funzione culturale:*** le varie specie vegetali, raccolte in modo organico negli arboreti, negli orti botanici, nei parchi, concorrono nel migliorare la conoscenza e l'educazione dei cittadini;
- ***funzione estetico-architettonica:*** le aree verdi migliorano visuali e scorci panoramici; nelle ville rinascimentali, il disegno del giardino è in sintonia con lo stile architettonico degli edifici e delle residenze nobiliari. Le stesse alberate urbane connotano le arterie urbane, costeggiando palazzi che raccontano la storia della città.

Le aree verdi urbane, distribuite fra giardini, parchi, alberate, non possono più essere considerate un optional, ma devono essere riconosciute come vere e proprie "infrastrutture", al pari delle strade, delle piazze, degli edifici, delle linee tranviarie…, parti integranti dell'ecosistema città, che deve trovare il giusto equilibrio fra tutte le sue componenti, per garantire un ambiente vivibile per ogni forma di vita, pur consentendo lo svolgimento delle varie attività umane.

La Città di Torino dispone di un patrimonio arboreo di tutto rispetto, che conta circa 110.000 alberi distribuiti fra alberate, parchi e giardini, cortili scolastici, impianti sportivi, fabbricati municipali. A questi si aggiungono 230.000 alberi dei boschi collinari; la collina di Torino, che molte città ci invidiano, rappresenta un polmone verde di notevole rilevanza, sta all'uomo rendersi conto di questa ricchezza. I tecnici del verde, colleghi che operano quotidianamente nell'ambito della Divisione Parchi e Verde profondono passione ed energie per salvaguardare ad accrescere questo patrimonio.

Grazie a loro prosegue una tradizione che va avanti dal lontano 1869, anno in cui venne istituito il primo Servizio Giardini e Alberate, con annessa la prima Giardineria comunale: una lunga storia che continua nel tempo.

Alberto Vanzo e Guido Giorza



Youpol

L'applicazione per il contrasto alla violenza di genere



Fare sicurezza insieme

La sicurezza oltre che responsabilità delle forze dell'Ordine, in prima linea sul territorio, richiede anche la fattiva collaborazione di tutti i cittadini, protagonisti della società civile, a cui si chiede di non rimanere indifferenti di fronte a qualsiasi forma di violenza o di attività illegale.

Affrontare il tema della sicurezza significa anche interrogarsi su quale contributo può dare ogni cittadino per rendere una comunità, una società, migliore e più vivibile. Può sembrare retorica ma ognuno di noi dovrebbe imparare a compiere scelte da cittadini consapevoli, sintonizzati sulla cultura della legalità anche attraverso la reciproca attenzione, il vicinato solidale e la coesione sociale.

Partecipazione civica significa non voltarsi dall'altra parte, ignorare non può essere un'opzione, se si ha contezza di una violenza, di un abuso, di atti di bullismo, di una condotta illecita, è dovere segnalare, anche in forma anonima, alle Forze dell'Ordine.

In quest'ottica è stata realizzata, dalla Polizia di Stato, l'applicazione YouPol nata nel 2017 per contrastare la violenza di genere.

Creata con lo scopo di segnalare episodi di spaccio di sostanze stupefacenti e di bullismo è stata successivamente implementata con la possibilità di segnalare episodi di violenza anche domestica e familiare.

È un'applicazione completamente gratuita, disponibile per tutti i cellulari, facile da usare , anche in forma anonima e consente inoltre di allegare video, audio, immagini e testi.

I PUNTI SALIENTI

- Accessibilità e anonimato: Rende più semplice segnalare episodi delicati senza esporsi direttamente, cosa che incoraggia le persone ad intervenire senza paura di ritorsioni.
- Educazione alla legalità: Stimola maggiore consapevolezza dei problemi sociali ed un senso di responsabilità collettiva.
- Prevenzione ed intervento rapido: Le segnalazioni in tempo reale permettono alle autorità di intervenire rapidamente contribuendo a prevenire situazioni che potrebbero degenerare.
- Coinvolgimento dei giovani: Essendo accessibile tramite cellulare è particolarmente efficace per raggiungere i più giovani, spesso testimoni o vittime di fenomeni di bullismo.

COME FUNZIONA

Una volta scaricata la app, che è gratuita e disponibile per Android e iOS, si può accedere alle sue funzioni con la registrazione dell'utente o in forma anonima.

L'applicazione, intuitiva nel suo utilizzo, consente l'invio di messaggi e immagini direttamente alle C. O. della Polizia, utilizzando la geolocalizzazione per indicare il luogo della segnalazione, anche se si può inserire manualmente l'indirizzo.

È inoltre possibile l'invio e la trasmissione dei messaggi in un momento successivo con l'inserimento del luogo in cui si è verificato l'evento.

Le segnalazioni vengono inviate direttamente alla C. O. della Questura della Città.

La app ha anche un pulsante, di colore rosso, per chiamare il numero di emergenza 112, **da utilizzare sempre per avere un aiuto immediato**, e mettersi direttamente in contatto con la sala operativa.

Con YouPol è possibile aprire una chat con gli operatori della centrale in modo da lanciare un allarme, una sorta di "filo diretto" che accorcia le distanze tra cittadino e forse dell'ordine.

La segnalazione non sostituisce la denuncia o la querela ma serve solamente ad avvisare le autorità di un fatto potenzialmente illecito.

Nel complesso è uno strumento utile e innovativo se usato in modo responsabile e consapevole dai cittadini.

Può davvero fare la differenza nella lotta contro il bullismo, droga e violenza domestica.

Se ben promossa e supportata può essere un potente strumento per rafforzare il legame tra comunità e istituzioni, rendendo tutti più attivi e partecipi nella tutela del bene comune.

Laura Caramelli

Basta silenzio

Rompere il ciclo della violenza di genere



L'aumento della violenza contro le donne è un fenomeno preoccupante che riguarda molte società a livello globale. Negli ultimi anni, diverse fonti, tra cui organizzazioni governative e ONG, hanno segnalato un incremento dei casi di violenza domestica, molestie, stupri e femminicidi.

Tra le cause principali dell'aumento della violenza sulle donne vengono rilevate:

La persistenza di una cultura patriarcale dove le donne sono ancora viste come subordinate agli uomini.

I cambiamenti sociali e le resistenze maschili all'emancipazione femminile che ha portato gli uomini a reagire con violenza per mantenere il controllo.

Uso dei social media e cyberviolenza che hanno amplificato fenomeni come il revenge porn, il doxxing e il cyberstalking.

Insufficiente protezione legale e scarsa applicazione delle leggi, i dati rilevano che anche nei paesi con leggi severe spesso la giustizia è lenta o inefficace.

Effetti della pandemia di COVID 19, durante la quale molte donne hanno subito violenza in casa senza poter chiedere aiuto.

Dati recenti

In tutto il mondo, nei paesi sviluppati così come nei paesi in via di sviluppo, si stimano in totale circa 50.000 femminicidi all'anno. Omicidi di donne in quanto donne da parte dei loro attuali o ex partner, padri, fratelli o altri membri della famiglia.

Le donne hanno circa 9 probabilità in più di essere uccise dal proprio

attuale o ex partner rispetto ad uno sconosciuto.

In Italia si contano circa 600 omicidi negli ultimi quattro anni, già 27 vittime negli ultimi 12 mesi.

Ma le forme di violenza sono molte, si calcola che ogni giorno circa 85 donne sono vittime di violenza sessuale, maltrattamenti in famiglia o episodi di stalking.

In generale l'Istat ha stimato che il 32 per cento di tutte le donne italiane ha subito, durante il corso della vita, qualche forma di violenza fisica, sessuale o psicologica.

A questi dati si devono aggiungere anche le vittime della violenza economica atta ad esercitare una forma di controllo sulle capacità della donna di acquisire, utilizzare e mantenere risorse economiche.

Impedire l'indipendenza economica o l'imposizione di privazioni economiche significa imporre un controllo indiretto ma estremamente incisivo sulla donna. Si tratta di un fenomeno sommerso e poco indagato ma diffuso in tutte le tipologie di coppie e trasversale a tutte le fasce di reddito.

QUALI SOLUZIONI

Affrontare questo problema richiede un approccio integrato che comprenda prevenzione, supporto alle vittime, interventi legislativi e un coinvolgimento della società civile.

Molti sono gli interventi che si stanno realizzando per combattere questo fenomeno, vediamo le principali strategie:

Prevenzione e sensibilizzazione

Ovvero un cambiamento culturale per prevenire la violenza di genere attuato attraverso l'educazione scolastica introducendo programmi educativi che promuovono l'uguaglianza di genere.

Campagne di sensibilizzazione per diffondere consapevolezza e combattere gli stereotipi.

Formazione di professionisti ovvero garantire che le FF.OO., il personale sanitario e gli assistenti sociali siano adeguatamente formati e preparati.

Supporto alle vittime

Le vittime di violenza di genere devono poter contare su efficaci strumenti di protezione e assistenza tra cui:

Centri antiviolenza e case rifugio, ovvero strutture che offrano protezione, supporto psicologico e consulenza legale.

Numeri di emergenza, potenziando l'accessibilità a servizi come il 1522 in Italia, per garantire un aiuto rapido e tempestivo.

L'indipendenza economica ottenuta creando programmi di inserimento lavorativo per favorire l'autonomia delle vittime e permettere loro di ricostruire la propria vita.

Nel mondo del lavoro pari opportunità e parità salariale.

Rafforzamento delle leggi e della giustizia

Un quadro normativo efficace è fondamentale per combattere la violenza di genere. Le azioni necessarie includono:

Ordini di protezione rapidi al fine anche di garantire l'emissione immediata di misure restrittive per tutelare le vittime.

Processi rapidi ovvero procedure legali veloci per evitare che le vittime subiscano ulteriori traumi a causa della lentezza della giustizia.

Coinvolgimento della società e degli uomini

Il contrasto alla violenza di genere deve coinvolgere l'intera società, uomini compresi. Le strategie efficaci devono includere:

Educazione al rispetto e al consenso, insegnare fin dall'infanzia l'importanza del consenso e delle relazioni sane.

Programmi di recupero per gli aggressori offrendo loro percorsi rieducativi per prevenire recidive e favorire un cambiamento comportamentale.

Partecipazione attiva degli uomini per promuovere il coinvolgimento maschile nel contrasto alla violenza di genere, sensibilizzando sulla responsabilità di tutti nel creare un ambiente sicuro e rispettoso.

GLI SPORTELLI ANTIVIOLENZA

Gli sportelli antiviolenza sono servizi fondamentali per offrire supporto alle donne vittime di violenza. Sono presenti in molte città e forniscono assistenza psicologica, legale e sociale, oltre che un primo aiuto per chi si trova in situazioni di emergenza.

Attualmente i centri antiviolenza giocano un ruolo essenziale nella strategia di prevenzione e protezione dalla violenza di genere e domestica.

Anche la Croce Rossa del Comitato di Beinasco, di cui chi scrive fa parte, da sempre impegnata ad offrire sostegno alla comunità e alle persone in stato di vulnerabilità ha deciso di aprire uno Sportello d'ascolto, in collaborazione con il Consorzio Assistenziale CIDIS e l'Associazione DonnexStrada, per dare un primo aiuto a chi sta vivendo discriminazioni o violenza di genere.

In un ambiente discreto e riservato i volontari, adeguatamente formati e preparati, accolgono, ascoltano e

orientano chiunque viva una situazione di violenza di genere.

Qui le persone ricevono supporto emotivo, vengono informate sui loro diritti, sulle azioni e gli strumenti legislativi esistenti per sottrarsi ad abusi e violenze.

Lo sportello promuove anche eventi di sensibilizzazione e di informazione al fine di prevenire la violenza e favorire la nascita di una cultura del rispetto e dell'uguaglianza di genere.

Alessandro Travaglini volontario della Croce Rossa di Beinasco e referente del progetto ci spiega come è nata l'esigenza di realizzare questo progetto e qual è la realtà del territorio in cui si trova ad operare:

"L'idea è nata dall'obbligo morale "di esserci" che ci ha spinto a creare, con una rete di professionisti, un primo sportello di front-office, un punto d'ascolto che abbiamo chiamato Sportello Viola.

Qui le persone sono accolte, ascoltate senza pregiudizi e messe eventualmente in contatto con i servizi locali che meglio possono rispondere alle necessità che la persona esprime.

Illuminante per me è stato l'incontro con la professoressa Alessandra Barbiera, insegnante presso l'ITIS di Ivrea, persona di rara sensibilità, conosciuta durante un convegno sulla violenza sulle donne organizzato dalla Città di Ivrea e che mi ha fortemente motivato.

Il territorio dove si trova ad operare lo Sportello è quello comune a molte periferie, dove il problema è senz'altro noto e presente ma dove ci sono ancora molte remore e paure a farlo emergere".

Chiedo ancora all'amico Alessandro quali possono essere i segnali che ci fanno capire che la persona che incontriamo è vittima di violenza?

"Non sempre è facile perché la violenza non sempre è palese. Laddove è subdola o non evidente solo l'ascolto può rilevarne i segnali. Solo creando empatia si possono cogliere gli elementi riconducibili a situazioni di violenza.

A questo scopo, agli incontri presso lo Sportello sono presenti sempre due operatori, per far si che sia la vittima a stabilire il miglior contatto percepito a livello psicologico con uno dei due volontari e individuare così la persona con la quale relazionarsi e aprirsi con fiducia".

E cosa spinge spesso una donna a tacere, subire in silenzio nascondendo le ferite fisiche e morali di un partner violento:

"Il problema ha radici profonde e lontane, l'educazione patriarcale, la religione, il senso di inadeguatezza, la presenza di figli minori, l'isolamento, la difficoltà della lingua, la paura, le difficoltà economiche, la speranza di un cambiamento…".

Vorrei ancora chiedere ad Alessandro e al Presidente del Comitato Claudio

Stampini che si è unito a noi quale può essere il ruolo della scuola per educare fin da bambini al rispetto e a sviluppare in loro la capacità di costruire relazioni basate sui principi di equità abbattendo stereotipi e pregiudizi.

"...Piantare un albero è un simbolo di speranza, è una metafora della vita, se gli metti accanto una guida crescerà dritto, se cercherai di cambiarlo da adulto sarà tutto più difficile... .

L'educazione all'affettività, al rispetto e il contrasto alla violenza di genere sono strettamente legati al compito primario della scuola: formare persone libere, responsabili, consapevoli ed inclusive.

Fin dall'infanzia si possono creare occasioni di confronto per educare alla non violenza.

Ed è in quest'ottica che quest'anno con le II medie delle scuole di Beinasco e Borgaretto partirà, in via sperimentale, il progetto "Rispettiamoci" una serie di incontri aperti anche alla cittadinanza con l'obiettivo di sensibilizzare e di educare i ragazzi e gli uomini ad una cultura del rispetto".

Alessandro nel congedarsi ci tiene a ricordare come sotto la guida del Presidente Claudio Stampini il Comitato CRI di Beinasco ha intensificato i suoi sforzi nel campo dei progetti sociali ampliando e diversificando le iniziative a sostegno delle fasce più vulnerabili della popolazione.

Grazie al suo appoggio lo Sportello Viola è diventato una realtà. È la conferma che il lavoro, l'impegno, le risorse investite hanno prodotto qualcosa di tangibile, un luogo di speranza per ricostruire la propria vita, ma anche una grande responsabilità affrontata con la determinazione, l'impegno e il senso del dovere che da sempre contraddistinguono l'attività dei volontari della Croce Rossa.

Laura Caramelli



TURIN, MIA SITÁ

Ant ij secoj tanti a l'han denigrate
pochi a l'han laudate,
tanti a l'han dovrate
quasi gnun a l'ha suagnate.
Ti 't l'has fait la nassion
rispetà ant ël mond an tuti ij canton,
ma tanti 't rijo d'apress
nen per le robe ch'it fas adess,
ma për lòn ch'it l'fas fait ant ij temp passà
e j'autri sensa rispet a l'han portà pi an là.
La coron-a ëd montagne dantorn
a fan ti la regina dël Piemont
e cola coron-a a peulo nen ranchete
e purtròp a devo lassete.
Le toe vie, le leje ed ij i bei palass
a sentìo le vos d'ovriè e dle madamin-e a spass,
adess a sento ij ciadei ëd le viture
ëd ij fracass ëd chi a va an serca d'aventure.
La gent a parla an lenghe forëstere
sensa rispet për le cadense vere,
sota 'l to cel a l'è passaje Giandoja, Giacomëtta e madama Gerbin.
Na roba sola 't ses bon-a a fè: travajè
perché 't l'has anreisà ant ël cheur la veuja 'd ruschè.
Cara sità, ausa la crësta e fate rispetè
perché ij to ver sitadin
a son pochi, ma 't veulo bin.
FÒRSA TURIN!!!

Vasco Giuseppe
giuseppe.vasco.2@gmail.com

Rose del deserto

Dolcetti facili da condividere sulla tavola di primavera anche all'aperto:

Ingredienti per 70 biscotti:

Per l'impasto:

- 150 grammi di farina
- 150 grammi di zucchero
- 150 grammi di burro
- 75 grammi di uvetta
- 50 grammi di fecola
- 2 uova
- ½ busta di vanillina
- ½ busta di lievito
- ½ tazza da caffè di marsala, rum o limoncello
- 1 scatola di corn flakes
- La scorza grattuggiata di un limone



Per decorare:

- 20 grammi di zucchero a velo

Preparazione:

Mescolare le uova intere con lo zucchero fino a quando saranno ben montate:
A parte in un pentolino sciogliere il burro.
Aggiungere al composto di uova e zucchero la farina, fecola, vanillina, lievito, liquore e il burro raffreddato.
Lasciare riposare il tutto in frigorifero per circa 30 minuti.
Aggiungere infine l'uvetta ammollata e poi passare a piccole cucchiaiate la pastella nei corn flakes e adagiarli un po' distanziati su una teglia coperta da carta forno.
Infornare nella parte media del forno preriscaldato a 180° per circa 15-16 minuti.
Ripetere l'operazione fino all'esaurimento dell'impasto.
Spolverizzate i dolcetti raffreddati con lo zucchero a velo.

Savio Ernesta

Intelligenza Artificiale: cos'è, come funziona e come può aiutarci

L'intelligenza artificiale è una **tecnologia sempre più presente nella nostra vita** quotidiana, anche se spesso non ce ne accorgiamo. Dalle assistenti vocali che rispondono alle nostre domande, ai sistemi che suggeriscono cosa guardare in televisione o cosa acquistare online, fino ai dispositivi medici che aiutano a monitorare la salute: tutto questo è reso possibile dall'intelligenza artificiale.

Ma cos'è esattamente? Come funziona? E in che modo può migliorare la qualità della vita?

In questo articolo risponderemo a queste domande, illustrando anche i benefici, i rischi e le soluzioni per un uso sicuro di questa tecnologia.

Cos'è l'Intelligenza Artificiale?

L'intelligenza artificiale è un **insieme di tecnologie che permettono alle macchine di imitare alcune capacità tipiche dell'essere umano**, come apprendere, ragionare e prendere decisioni.

A differenza dei computer tradizionali, che eseguono solo istruzioni predefinite, l'intelligenza artificiale può analizzare grandi quantità di dati, riconoscere schemi e migliorare le proprie prestazioni nel tempo. Questo processo di apprendimento viene chiamato apprendimento automatico (machine learning).

Un altro elemento fondamentale dell'intelligenza artificiale sono le reti neurali artificiali (neural networks), sistemi ispirati al funzionamento del cervello umano, che permettono di elaborare informazioni in modo avanzato.

Come Funziona l'Intelligenza Artificiale?

L'intelligenza artificiale si basa su programmi informatici che analizzano dati per eseguire compiti specifici.

Il suo funzionamento può essere spiegato in tre fasi principali:

1. **Raccolta e analisi dei dati**: L'intelligenza artificiale raccoglie informazioni da varie fonti, come immagini, testi, suoni o dati numerici.
2. **Elaborazione e apprendimento**: I sistemi analizzano i dati per riconoscere schemi e migliorare le proprie capacità nel tempo.
3. **Esecuzione delle azioni**: Una volta elaborati i dati, l'intelligenza artificiale fornisce risposte, prende decisioni o esegue compiti in modo automatico.

Un esempio pratico è l'assistente vocale presente negli smartphone, che ascolta la voce dell'utente, la interpreta e fornisce una risposta adeguata.

Esempi Attuali di Intelligenza Artificiale

L'intelligenza artificiale è già ampiamente utilizzata in molti settori. Alcuni esempi concreti sono:

- **Medicina**: Sistemi avanzati analizzano radiografie e altri esami per individuare malattie in modo precoce.
- **Trasporti**: Le automobili con guida automatica utilizzano l'intelligenza artificiale per riconoscere strade, segnali e ostacoli.
- **Commercio**: I negozi online suggeriscono prodotti basandosi sulle preferenze e sugli acquisti precedenti.
- **Intrattenimento**: Le piattaforme di film e musica propongono contenuti personalizzati per ogni utente.

L'Intelligenza Artificiale al servizio delle persone

Uno degli ambiti in cui l'intelligenza artificiale può offrire enormi benefici è, ad esempio, l'assistenza agli anziani. Ecco alcuni dei servizi più utili:

- **Assistenza domiciliare intelligente**: Esistono dispositivi che monitorano i movimenti in casa e avvisano i familiari in caso di cadute o anomalie.
- **Promemoria per farmaci**: Applicazioni e assistenti vocali possono ricordare quando prendere le medicine, aiutando a seguire correttamente le cure.
- **Compagnia e supporto emotivo**: I robot sociali sono in grado di conversare con gli anziani, riducendo la solitudine e stimolando l'interazione.
- **Telemedicina**: Grazie all'intelligenza artificiale, è possibile effettuare consulti medici a distanza, evitando spostamenti difficoltosi.
- **Sicurezza domestica**: Sistemi di sorveglianza intelligenti riconoscono movimenti sospetti e avvisano i familiari o i soccorsi in caso di emergenza.

Questi strumenti possono migliorare notevolmente la qualità della vita delle persone, rendendole più autonome e garantendo loro maggiore sicurezza.

Il Futuro dell'Intelligenza Artificiale

Nei prossimi anni, questa tecnologia diventerà ancora più avanzata. Tra le innovazioni più attese troviamo:

- **Miglioramenti nell'assistenza sanitaria**: Diagnosi sempre più precise e trattamenti personalizzati.
- **Maggiore interazione con gli esseri umani**: Assistenti virtuali e robot sempre più realistici e capaci di comprendere le domande ed anche le emozioni (!).
- **Automazione domestica avanzata**: Case intelligenti in grado di adattarsi alle esigenze degli abitanti, regolando luce, temperatura e sicurezza in modo automatico.

Benefici dell'Intelligenza Artificiale

I vantaggi principali di questa tecnologia includono:

- **Maggiore efficienza**: Permette di svolgere compiti in modo rapido e preciso.
- **Riduzione degli errori**: In settori come la medicina, l'intelligenza artificiale può migliorare la precisione delle diagnosi.
- **Supporto alle persone fragili**: Aiuta gli anziani e le persone con disabilità a vivere in modo più indipendente.
- **Miglioramento della qualità della vita**: Dalla sicurezza domestica alla compagnia virtuale, offre soluzioni concrete per il benessere delle persone.

I Pericoli dell'Intelligenza Artificiale e come prevenirli

Nonostante i suoi vantaggi, l'intelligenza artificiale presenta anche alcune criticità:

- **Perdita di posti di lavoro:** Alcuni lavori potrebbero essere automatizzati, richiedendo nuove competenze per le persone.
- **Privacy e sicurezza dei dati**: L'intelligenza artificiale raccoglie enormi quantità di informazioni personali, che potrebbero essere usate in modo improprio.
- **Decisioni errate o discriminatorie**: Se i sistemi vengono addestrati con dati sbagliati o parziali, possono generare risultati ingiusti o poco affidabili.

Per prevenire questi rischi, è necessario adottare misure come:

- **Regolamentazioni e controlli** rigorosi per garantire un uso etico della tecnologia.
- **Trasparenza negli algoritmi**, in modo che le decisioni dell'intelligenza artificiale siano comprensibili e verificabili.
- **Formazione** delle persone per permettere a tutti di adattarsi ai cambiamenti e sfruttare al meglio le nuove opportunità.

L'Intelligenza artificiale oggi

Siamo già circondati da prodotti e servizi che utilizzano l'IA: in particolare hanno molto successo i servizi cosiddetti di '**IA generativa'**, che generano contenuti sulla base delle banche dati che i sistemi hanno a disposizione. Ciò ci consente di colloquiare con questi sistemi, ponendo domande (anche parlando, come con Alexa e Siri), e ricevere risposte articolate, anche se spesso non sono tutte corrette!! (In questo campo i servizi più utilizzati al momento sono ChatGPT, Meta AI, Claude.AI, Deep Seek, Gemini, Copilot).

È possibile tradurre documenti o una conversazione in tempo reale, così come **produrre immagini di fantasia** o modificare le nostre foto, con tecnologie sempre più sofisticate che già oggi ci rendendo difficile capire se le immagini sono reali o meno.

È ormai facile anche far clonare la nostra voce per fargli leggere qualsiasi testo, persino in lingua straniera: una funzionalità, purtroppo, che apre non solo ad usi illeciti della nostra voce per organizzare truffe o raggiri, bensì anche ad utilizzi psicologicamente devastanti, come avere l'illusione di conversare con chi non è più con noi. La fantascienza è diventata realtà?

In campo didattico, infine, problemi di matematica, soluzioni di problemi, traduzioni dal latino o dal greco o la generazione, in automatico, di presentazioni su qualsiasi argomento, sono a portata di un semplice click.

Una rivoluzione culturale che saremo in grado di gestire oculatamente?

Il rischio è che si finirà, altrimenti, come già accade oggi, non solo a non saper più fare i calcoli, anche i più banali, senza calcolatrice, ma a **demandare all'IA di fare ragionamenti** che non saremo più in grado di affrontare!!

Conclusione

L'intelligenza artificiale rappresenta una delle più grandi innovazioni della nostra epoca. Se utilizzata in modo corretto, può migliorare la vita delle persone, offrendo maggiore sicurezza, autonomia e benessere.

Tuttavia, è fondamentale affrontare con responsabilità i rischi legati a questa tecnologia, promuovendo **un uso etico e regolamentato**. Solo così potremo sfruttare appieno il potenziale dell'intelligenza artificiale per costruire un futuro migliore per tutti.

Franco Carcillo

L'articolo qui riportato è stato scritto, a seguito di una domanda specifica, dal sistema di intelligenza artificiale ChatGPT, con qualche adattamento redazionale a cura dell'autore.

È arrivata Meta AI l'intelligenza artificiale su Whatsapp!!

Da qualche giorno alle chat di Whatsapp si è aggiunto un ospite: è arrivata Meta AI, una chat a cui possiamo fare domande. Ci risponderà l'intelligenza artificiale!

Abbiamo chiesto innanzitutto a **Meta AI** di spiegarci cos'è e come può aiutarci.



Al momento **non è possibile eliminare Meta AI dall'elenco delle nostre conversazioni**: se non la vogliamo, è sufficiente non utilizzarla. Per avviarla basta premere il cerchio blu, che ora appare sopra il tasto verde +, nell'elenco delle chat.

Ma questa intelligenza artificiale è davvero affidabile?

L'abbiamo messa alla prova chiedendo di scriverci una breve storia di Torino, formulando questa domanda "Mi puoi scrivere un breve articolo sulla storia della città di Torino, con in rilievo le date degli avvenimenti più importanti?"

Ecco come ci ha risposto:

Torino, capoluogo del Piemonte, è una città con una storia millenaria, ricca di eventi significativi che hanno contribuito a renderla una delle città più importanti d'Italia. Ecco una breve panoramica sulla sua storia, con le date degli avvenimenti più importanti:

Epoca Romana e Medioevo (28 a.C.-1563)

- 28 a.C.: I Romani fondano la città di Augusta Taurinorum, che diventerà in seguito Torino.
- V secolo: La città viene conquistata dai barbari e successivamente dai Longobardi.
- 942: Torino diventa contea dei Conti di Torino.
- 1091: La città diventa marchesato.

Rinascimento e Barocco (1563-1713)

- 1563: Emanuele Filiberto di Savoia trasferisce la capitale del ducato da Chambéry a Torino.

- 1572: Inizia la costruzione della Cittadella di Torino.
- 1615: Viene fondata l'Università degli Studi di Torino.
- 1675: Inizia la costruzione del Palazzo Reale.

Meta AI continua con le date del Settecento, Ottocento e Novecento e Duemila, ecco come riporta la parte relativa al Novecento:

Novecento (1900-2000)
- 1911: La città ospita l'Esposizione Internazionale dell'Industria e del Lavoro.
- 1922: Benito Mussolini marcia su Roma e instaura il fascismo in Italia.
- 1943: La città subisce pesanti bombardamenti da parte degli Alleati.
- 1955: La Fiat lancia la sua prima automobile di massa, la Fiat 600.
- 1969: La città è teatro di una serie di scioperi e manifestazioni operaie.
- 1990: La città ospita i Giochi Olimpici Invernali.
- 2006: La città ospita nuovamente i Giochi Olimpici Invernali.

La risposta termina così:

Torino è una città con una storia ricca e variegata, che ha contribuito a renderla una delle città più importanti d'Italia. Dalla sua fondazione come Augusta Taurinorum ai giorni nostri, la città ha vissuto momenti di grande splendore e di profonda crisi, ma ha sempre mantenuto la sua identità e la sua capacità di rinnovarsi.

Davvero affidabile?

Mica tanto…. Avete notato l'imperdonabile errore?



Notate come ammette subito l'errore e ripete pedissequamente, facendolo suo, il nostro invito ad essere più accurato.

Dunque, fidarsi è bene, ma verificare… è meglio.
A questo punto, siamo davvero certi della correttezza delle altre date?
Il dubbio è quanto mai lecito!

Franco Carcillo

Viaggi e Gite

OFFERTA GRECIA

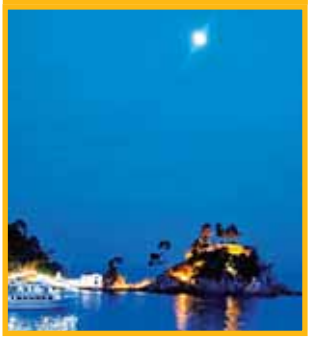
dal 23 al 30 giugno 2025

In collaborazione con le Associazioni

7 notti in Pensione Completa con bevande incluse presso l'**Hotel ELINA ***** a gestione familiare e con ottima cucina locale e internazionale

- Soggiorno mare sulla bellissima spiaggia di Karavostasi con sdraio, lettini e ombrelloni a disposizione degli ospiti.
- Possibilità di noleggiare le biciclette gratuitamente per raggiungere le spiagge più lontane attraverso percorsi tra ulivi secolari.
- Escursione di una intera giornata in barca con soste per bagni e tuffi fino a raggiungere i caratteristici villaggi di Paxos e Antipaxos.
- Scoprire il leggendario Acheronte con un rafting emozionante e pranzo in tipico ristorante sulle rive del fiume.
- Una escursione serale per conoscere l'incantevole Parga con le sue stradine lastricate, il Castello e i negozi per lo shopping.





SOGGIORNO BALNEARE IN SARDEGNA

dal 13 al 20 settembre 2025

Al Nicolaus Club Torre Moresca

Situato a Cala Ginepro, a 14 Km da Orosei. La spiaggia dista 200 mt, ampia e di sabbia finissima, raggiungibile a piedi attraversando una folta pineta. Il lido è attrezzato con ombrelloni e lettini, bar, servizi igienici e docce. Possibilità noleggio teli mare. Le camere sono arredate in tipico stile sardo. Sono presenti un ristorante con sala climatizzata e servizio a buffet, 2 bar di cui uno centrale, con piccolo angolo gelati confezionati, piscina e solarium, palestra con attrezzature Technogym, area giochi per bambini, 2 campi polivalenti in erba sintetica tennis/calcetto, beach volley, canoe e pedalò, ascensore nel corpo centrale, sala TV.

Il **Nicolaus Team** vi coinvolgerà rallegrando le vostre giornate con un ricco programma di attività



NOTA BENE:**I programmi e le quote di partecipazione saranno a disposizione in Segreteria e sul sito dell'Associazione.**


ASsociazione
SENIORES
Comune di Torino
Buone Feste
dalla Presidente
dal Consiglio Direttivo
e dalla Redazione

