



Da sinistra in senso orario, Antonella Voci in una foto storica, la stessa panettiera oggi assieme ad Adriana Posca e la panetteria con le serrande abbassate (Foto Lasorte)



di Simone Modugno

Nella sua vita, Antonietta Voci si è sempre guadagnata il pane con il duro lavoro e tanti sacrifici. Da quando aveva 23 anni, ogni giorno, la sveglia alle 5.30 per andare a servire i clienti della sua panetteria di via Commerciale 156, tanto con la febbre a 39 quanto al nono mese di gravidanza: «Dovevo stare proprio male per non andare a lavorare». Andata formalmente in pensione al suo sessantesimo compleanno, ha deciso di proseguire fino al primo gennaio 2018, quando, a 81 anni, ha abbassato per l'ultima volta la saracinesca del negozio. «Una forza della natura - assicura l'affezionata nipote Adriana Posca -. Io vorrei invecchiare come la mia cara superzia, con la sua voglia di vivere e, sempre, con il sorriso sulle labbra». Sessant'anni di gioie e dolori dietro al bancone.

Unica figlia nata a Trieste da una famiglia numerosa, Antonietta sarebbe dovuta divenire una sarta, per volontà della madre. Ma la sua propensione a stare in mezzo alle persone l'ha portata, verso la maggiore età, a lavorare come apprendista in una rivendita di pane. Quando il suo datore di lavoro acquistò un nuovo negozio, Antonietta fu assunta, nel '59, a paga settimanale. Divenne poi gerente fino al

Ancora oggi assicura di **ricordare** tutte le persone che sono passate nel suo **negozio**: «Con i supermercati non c'è più il **dialogo** di una volta»

1981, amministrando la panetteria in prima persona. Non, però, senza il prezioso aiuto del marito, che l'accompagnava nelle consegne a domicilio del pane, e, più tardi, anche dei figli Maurizio e Annamaria. «La notte di una vigilia di Natale - racconta Antonietta - c'era una bora che Dio la mandava. Abbiamo finito di lavorare alle 21.30 e siamo dovuti tornare a piedi perché la strada era ghiacciata. Ancora oggi, sto cercando i pacchi volati

La super panettiera di via Commerciale lascia dopo 60 anni

Si ritira una vera istituzione della zona
«Ho tenuto duro per i clienti affezionati»

via quella volta». Poi, quando il padrone decise di vendere il negozio, lei lo acquistò, anche su consiglio della madre. E, dopo due anni di sacrifici, riuscì a ripagare il mutuo. Da allora, ha venduto fino a 140 chili di pane al giorno, cui si sono aggiunte nel tempo anche le merci degli esercizi commerciali nelle vicinanze che dovettero chiudere (il bar, la drogheria, il fruttivendolo, gli alimentari e così via). Infatti, con il diffondersi dei grandi supermer-

cati, la vita era diventata difficile per le piccole imprese e, addirittura, Antonietta doveva chiudere il negozio al pomeriggio. Non riceveva più clienti e non riusciva a vendere appena tre chili di pane al giorno, nell'ultimo periodo. «Ho continuato a tenere aperto il negozio finché ho potuto - racconta commossa - e l'ho fatto soprattutto per tutte le persone affezionate che venivano ancora da me». «Vien di Antonietta che ga una bona bighet-

ta», era solita dire ai suoi clienti. Nonostante tutto, Antonietta è sempre rimasta allegra e ottimista, con la barzelletta sempre pronta. Anche di quelle più «sconce», da quanto dice. In effetti, alla richiesta di raccontarne qualcuna, ci pensa un poco e ne tira fuori una che potrebbe mettere in imbarazzo anche la generazione corrente. Lei, da giovane, assicura di essere stata una bella ragazza, e anche piuttosto corteggiata dai suoi stessi

clienti.

«Ma per mi xé sta solo mio marì», puntualizza Antonietta. Una volta, ha trovato perfino un cuore con una freccia dipinto sulla saracinesca del negozio, ma non è mai riuscita a risalire all'autore. «Era il negozio dell'allegria, quando era aperto: si cantava e si rideva. Anche con gli altri commercianti ci si aiutava, e non eravamo in concorrenza. Quando moriva qualcuno, era come se fosse morto un nostro familiare», ricorda. «Amicizia, fratellanza e umanità» sono le parole che sceglie per descrivere le relazioni con le altre persone. «I rapporti umani erano più stretti e sentiti - afferma -. Con i supermercati, invece, non c'è più il dialogo di una volta». Ancora oggi, dice di ricordarsi di praticamente tutti i suoi clienti. In particolare, le sono rimaste nel cuore «la signora Uccia», che le era molto affezionata e alla quale portava il pane nella sua casa di fronte al negozio. O, ancora, «la signora Ferluga e Bianca», che fino all'ultimo momento andava a comprare il pane da lei. «Ci sarebbero tante altre persone da ricordare, ma non finirei più. Quindi, ringrazio, tanto, tutti», conclude Antonietta, che, oggi, continua a tenersi in forma frequentando i balli di gruppo e andando a nuotare in piscina.

CRIPRODUZIONE RISERVATA

➔ **CONVEGNO**

di Micol Brusaferrò

L'importanza dell'esercizio fisico, con particolare attenzione agli anziani, è stata al centro del convegno «Movimento, farmaco di salute» organizzato ieri al Magazzino delle Idee. L'incontro segue il progetto «Le pillole del movimento», ideato dall'associazione Lunga Vita, sostenuto dalla Fondazione CRTrieste, con la Regione Fvg, il Comune di Trieste, l'Ordine dei Medici, quello dei Farmacisti, Federfarma e il Coni Fvg.

L'appuntamento ha messo a confronto le varie soluzioni di successo avviate in Italia, in particolare in Emilia Romagna e nella provincia autonoma di Bolzano, dove l'attività motoria è stata consigliata agli anziani con una vera e propria prescrizione medica, praticata poi attraverso diverse associazioni presenti sul territorio, con notevoli benefici alla salute della popolazione.

Durante il convegno è stato poi sottolineato come la volontà di diffondere la pratica motoria tra i «meno giovani» sia fondamentale anche come

Pillole di movimento per allungare la vita

strumento di socializzazione, a fronte di tanti anziani soli, che grazie a corsi ed eventi sportivi trovano un'occasione di intrattenimento e aggregazione. In tal senso, è stato rimarcato, con il numero elevato di anziani presenti a Trieste, la città deve diventare un esempio di interventi non a spot, ma realizzati in modo continuato durante tutto l'anno.

Un esempio concreto è rappresentato proprio dall'associazione «Lunga vita attiva», che da tempo propone corsi di nuoto lento e altre iniziative, con l'intento di incoraggiare comportamenti che portino all'adozione di stili di vita sani. Muoversi per mezz'ora al giorno, con una passeggiata, qualche esercizio o semplicemente salendo le scale di casa, rappresenta un vero e proprio toccasana.

L'incontro ha registrato il

FARMACO DI SALUTE È il titolo del convegno che ha visto protagonisti diversi esperti, che hanno portato anche l'esperienza di altre regioni



ESPERTI A CONFRONTO
Gli anziani e l'importanza di fare attività fisica

tutto esaurito e nell'occasione è stato distribuito anche del materiale informativo, come la brochure «Le pillole del movimento» creata da Uisp, Regione e «Lunga Vita Attiva», dove si legge: «C'è una pillola che potrebbe aiutarti a ridurre il male alla schiena, a dormire meglio, a farti sentire bene: fare attività fisica ogni giorno è la pillola da assumere».

Agli iniziali discorsi delle autorità sono seguiti gli interventi «Sport e salute: il piano della Regione Fvg» a cura di Paolo Pischiutti, direttore Area promozione salute e prevenzione della Regione, «Pillole di movi-



PLATEA GREMITA Nella foto di Francesco Bruni, in alto, il tavolo dei relatori e a sinistra il pubblico che ha partecipato numeroso

mento: un network per l'invecchiamento attivo» di Ariella Cuk, presidente di «Lunga Vita Attiva»; si è parlato poi dell'importanza dell'esercizio fisico con Andrea di Lenarda, presidente dell'Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri, e di come il movimento sia un valido strumento di prevenzione, con Giovanni Grazioli dell'Università di Ferrara, che ha portato come esempio le buone prassi adottate a Ferrara, per l'appunto, mentre quelle di Bolzano sono state al centro dell'intervento di Priska Koffler. I percorsi pedonali come offerta turistica e culturale

della città e come strumento per tenersi in forma sono stati al centro dell'intervento di Donatella Radini, responsabile infermieristico del Centro cardiologico - Asui Trieste, mentre la scienza del futuro, come aiuto per la salute, è stato il tema di Stefano Fantoni, presidente della Fondazione internazionale Trieste - Esf 2020 intervistato da Franco Del Campo, olimpico di nuoto e giornalista. A fine giornata sono state presentate le associazioni che prendono parte al progetto «Pillole di movimento».

CRIPRODUZIONE RISERVATA